

## 改善家庭微环境 预防童年恐慌

很多孩子存在童年恐慌,面临不能理解也不能承受的巨大压力,导致强烈而持久的焦虑心态。

日常生活中,儿童面临的最主要压力与学习有关,且呈现逐渐增长趋势。巨大的学习压力扭曲了儿童的学习动机和人格发展,导致儿童认知需要缺乏,竞争需要强烈,人际关系不良,使童年失去快乐,对未来产生不可预知的疑惑和恐惧,致使厌学甚至厌恶生活。

中国青少年研究中心最新的调查数据显示,在非周末,仅1.6%的少年儿童没有课业负担,33.3%的少年儿童用一到两个小时做作业,花3个小时以上做作业的占13.8%。而在周末,用3个小时以上时间做作业的少年儿童占23.6%。

中小学生的事情无疑是学习成长,但是如果如果没有足够的闲暇时间去做自己喜欢的事情,而只是忙着完成家长、老师或辅导班布置的课业,那他们的好奇心与创造性就可能被抹杀,学习只会给他们带来巨大的压力,严重影响他们的身心自由与和谐发展。

少年儿童全面发展需要有自由时间用于自由活动。闲暇时间不足,会影响到睡眠时间不足。另外,各种课外培训、学科辅导给儿童增加了额外的压力,儿童参加补习班的年龄也呈现下移趋势。有孩子回答记者采访时说:“虽然耽误了玩的时间,但是现在这个社会体制之下,这样的事情没办法违抗,只有适应社会。”可见孩子的学习动力已经从学习知识本身转化为自身发展的需要。

心理学研究发现,在人的学习过程中,以学习知识本身为目的的认知需要,是最稳定、最持久也最重要的内在需要,而把学习作为竞争的手段从而提高自己在群体中地位的竞争求胜需要,是最消极的需要,也是一种外在的需要。竞争需要较强的学生攻击性也较强,他们很难体验到和谐与快乐,甚至无法接受别人的成功。

沉重的学习压力和激烈的升学竞争扭曲了儿童的学习动机,强化了儿童学习的竞争需要,弱化了认知需要,使大部分儿童丧失了学习的兴趣和内在持久的动力,陷入焦虑之中。

当儿童感到太多压力而又无法

回避时,就会产生心情不好、烦躁、睡不着、不想学习、自卑甚至绝望的情绪体验。随着年级增高,这种情况也呈现增加趋势。

导致童年恐慌的原因很多,社会上热捧状元、追逐成功等功利的价值观和舆论导向是深层原因,教育评价指标单一、学校过度追求升学率是重要原因,父母不合理的期望和不当的教育方式是直接原因。大部分父母对子女人际交往、自理能力、性格养成、兴趣爱好、情绪情感等发展性因素关注度较低,只关注孩子的学业,而且期待和要求过高,大多数儿童难以做到,成了“失败者”,丧失了自信,陷入恐慌和绝望的痛苦之中。

面对同样的压力,并非每个人都恐慌,关键在于能否理解和承受。比如,作业过多的压力是硬指标,父母的态度就是软指标。父母如果善于缓解孩子的压力,孩子可能不会恐慌。实际生活中,那些拥有现代教育理念和良好亲子关系的家庭,孩子一般不会产生童年恐慌,依然可以享受童年的快乐。可见父母的教育观念和方法非常重要。

孩子是在体验中成长的,要有很多锻炼机会才能坚强,内心才能建立起一种行为反应机制,不管遇到什么问题都不慌张,立刻弄清怎么回事,选择恰当的解决方案。父母要多鼓励孩子大声说出自己担心的事情,让孩子明白表达情绪不是软弱的表现,帮助孩子认清自己的优势和劣势,让孩子对自己保持信心,积极、乐观地面对压力。

父母尤其要培养孩子抗挫折的能力,只有表扬没有批评的教育是不负责的教育。父母要经常和孩子讨论人生大事和人生经验,比如将来做什么人,从事什么职业等,在交流中渗透价值观的引领。要让孩子知道,每个人都能成功和幸福,让孩子相信,适合自己的就是最好的。

预防童年恐慌,父母是主角。家庭教育要将立足点从子女“成才”转向“成人”这一终极目标,举起捍卫童年的旗帜,改善家庭教育微环境,引导孩子理解和承受压力,不给孩子过多的压力,让孩子拥有幸福而完整的人生。

(据《中国教育报》)

## 儿子给我开罚单

开学后,儿子变得特别贪玩,课后作业经常完成不了。老师一再打电话过来提意见。我批评了儿子多次,他每次都是虚心接受,却屡教不改。

为了提高约束力,我决定对他实行经济制裁。他有几百元压岁钱存在我这儿,打算攒够了买轮滑鞋。我规定,每拖欠一次作业,我就开一次不守信用罚单,从他的压岁钱里扣除10元钱。儿子一听有点不情愿,提意见说,只罚不奖,这个规定不合理。

我一想,也是。于是又加上了一条:如果接连一个星期表现良好,就奖励10元。

规定生效后,开始儿子并不以为意,依旧我行我素,每天放学后都玩得

昏天黑地,等玩够了再急急忙忙赶作业,少不了丢三落四的,第二天又挨老师批评。

每次我看着都很生气,但极力忍住不去管他。估计儿子心里在想,反正压岁钱有几百元,几张罚单伤不了他。然而等他回过神来已经晚了,短短的半个多月,我根据向老师了解到的作业完成情况,就给他开了近10张罚单。眼见着压岁钱越来越少,轮滑鞋即将泡汤,儿子难过地流下了眼泪。

我硬起心肠,不为所动。

儿子痛定思痛,于是逼着自己认真完成作业。开始,他每天放学后都要在玩和做作业之间纠结半天。渐渐地,完成作业再去玩也就成了习惯。因此

儿子再没收到过我的罚单,而且每个星期还多了10元奖励。

可能是觉得奖励的速度太慢,一时半会儿弥补不了之前的亏空,所以儿子打起了我的主意,提意见说经济制裁只针对他一个人不公平,大人答应的事做不到,也必须开罚单,罚来的钱归他。

我想了想,为了彰显父子间的平等,很爽快地答应了。

转眼一个月过去。一天,儿子声称自己买轮滑鞋的钱已经攒够,我提醒他记错了,还差一大截呢。儿子得意地拿出日记本说:“加上你的罚款,足够了!”接着就念了起来:“说好礼拜天带我去青松岭公园玩,说话不算话

,罚单一张;答应给我买童话书,但后来忘记了,罚单一张;吹牛要把我变成象棋高手,但直到现在都没和我下过一盘棋……”

儿子滔滔不绝地念着,直听得我头上冒汗、脸上发烧。最后一算,一个月竟然有16张罚单。我从不知道,自己也竟然如此不守信用!别看这小子整天默不作声,原来一直都等着秋后算账呢。

面对着儿子得意的笑容,我无话可说,只有认罚。由此心下也感慨,对于孩子,不但要言传,更要身教,要求孩子做到的,自己首先要做到,这样才能给孩子一个好的榜样。

(王金刚)