

# 克服学习中的困难就是挫折教育

## 家长不用给孩子“另找苦吃”,更无需过度焦虑

9月开学季到来,中小学生迎来了新的学期。许多家长,尤其是一年级新生的家长,面对新环境、新老师、新内容,难免产生焦虑:孩子坐不住怎么办?没上幼小衔接班会不会跟不上?

近日,记者采访了中国高等教育学会家庭教育专业委员会副秘书长,南京师范大学家庭教育研究院副院长、心理学院副教授殷飞。殷飞表示:“孩子在学习中遇到困难,本身就是最好的挫折教育,家长不必‘另找苦吃’,更无需过度焦虑。”

### 问题1:孩子40分钟坐不住怎么办

家长提问:“我的孩子是小学一年级新生,应该如何适应学校的要求,一节课40分钟,孩子坐不住怎么办?”

殷飞回答:

这类担忧很常见。其实,只要孩子顺利上完幼儿园、发育正常,肌肉力量完全能支撑坐满一节课。家长真正担心的,是孩子能否持续集中注意力。

实际上,老师不会一讲到底。一节课通常有3-4种教学形态。

听老师讲、同学一起交流讨论、小组之间PK、学生动手实际操作……这些切换能有效缓解神经疲劳,提升孩子专注力。

家长的担忧可能源于对“幸存者偏差”效应的误用或过度联想——听说别人家孩子出现了这样的问题,就会怀疑自己家孩子也有同样的问题。

如果家长有这样的担忧,建议家长做两件事:

一是回顾一下孩子在幼儿园时的表现。如果孩子入园时就经常被老师提醒“坐不住”,那么建议家长高度关注,向学校老师了解孩子的在校情况,如果孩子确实存在问题,尽快到专业机构给孩子进行相关筛查。

二是相信老师的判断。低年龄段孩子的一些问题是属于发展性的问题,家长要重视老师的意见和建议,老师对每个孩子的判断是基于与全班几十个孩子比较,因此,家长不要自己想象和猜测,要经常与老师沟通,重视老师的反馈并与老师密切合作。

### 问题2:没上过幼小衔接班怎么办

家长提问:“我的孩子没上过幼小衔接班,到了学校以后,看同学们已经学过拼音和加减法了,怎么办?”

殷飞回答:

这里有一个典型的误区。家长以为只有“提前学”才能建立孩子的自信,其实恰恰相反。

孩子学习新知识时通常会经历从不会到会、从不熟练到熟练、从做得不完美到通过练习逐步完美的过程。孩子能否适应学校的学习生活,是否自信,并非源自对老师的每个问题都对答如流,而是来自“学习中遇到困难——在父母和老师的帮助下突破困难——自己获得成就感和进步”这个过程。

小学一年级的孩子学习拼音和算术,这些内容对孩子来说具有一定的挑战性,正好可以引导孩子勇敢面对困难迎接挑战并帮助孩子克服困难。孩子成功了,才会真正获得自信。

这个时候家长要做的是,多陪伴,帮助孩子加强巩固练习,让孩子获得对学习的自我把控感。只要坚持,一般两个月左右,提前学过和没提前学过的孩子水平就基本相当了。

在这里,反而要提醒那些让孩子提前学过的家长,孩子看起来很轻松,也很自信,但是有可能并没有养成课堂专注的习惯,这是一种学习隐患。

### 提醒:挫折教育,不用“另找苦吃”

殷飞特别提醒:一些家长认为现在的孩子缺乏挫折教育,会给孩子制造困难让他们“没苦硬吃”。实际上,孩子在学习过程中遇到的困难和阻碍,本身就是挫折,克服这些困难阻碍就是锻炼孩子吃苦和应对挫折的能力。

挫折教育不用额外添加,学习中、生活中、运动中,时时刻刻充满挑战。

因此,要相信课程设计的科学性,要相信学校教师的专业性,家长最应该提供的是优质的陪伴。

据《中国青年报》



## 消费观碰撞 孩子十元钱的快乐该被延迟吗

家教沙龙

九月的山路被阳光筛成碎片,洒在攀登者的肩头。路边小摊上,摊主鼓腮吹响一只哨子,清亮的鸣声瞬间吸引了好几个孩子。小学二年级女孩小琳眼睛发亮,小手已经伸向那只只会唱歌的塑料小哨子。

“多少钱?”小琳妈妈王女士走上前,问了老板价格。“15元。”摊主答。

塑料哨子在阳光下泛着廉价的光泽,王女士立刻摇头:“太贵了,网上肯定更便宜,我们网上买。”

这句话像针尖戳破了快乐的气球,小琳脑袋耷拉下来,嘴里嘟囔着“我想要”,连脚步都变得沉重。尤其当其他孩子已经“下单”,开始欢快地吹,小琳就更难过了。

“快走,前面可能还有卖哨子的!”王女士试图转移女儿注意力。果然,小琳重燃斗志,沿着台阶往上爬,终于在半山腰找到另一个摊位,经过讲价,十元买到一个哨子。

“我家已经有各种哨子、木剑、泡泡器了,都是旅游途中买的,质量都很一般,孩子对一件小玩具的喜爱

可能持续不了一周。但看到孩子眼里的欢喜,我不想那么扫兴,同时又觉得应该让孩子学会有计划地用钱。”王女士说,最近她在有意识地培养女儿精打细算的理财观念,也是为抵御下次旅行中的“诱惑”做准备。

王女士说,这个月开学前,孩子要买绘画本,实体店一本就要6元,她和孩子商量着从网上对比看看,谁知,网上10元能买到4本,“孩子也觉得很好奇,从此打开了新世界的大门,遇到想买的但不是特别紧急要用的东西,会想着让我从网上比比价”。

面对亲子间的代际拉锯战,浙江师范大学心理学院讲师高峻峰给出了专业建议。

“景区即时消费还是网上下单,其实是关于延迟满足的探讨。”高峻峰引用斯坦福大学心理学家沃尔特·米歇尔的棉花糖实验指出,即时满足能带来短暂的愉悦和情绪安慰,而延迟满足则有助于培养自我控制与长远规划能力,并与未来的学业和生活成就相关。

“道理虽然是这个道理,但在家庭生活中,比结果更重要的往往是过程,父母和孩子如何沟通、共情并达成共识的过程比结果更重要。”高峻峰提出,或许真正的解决方案不在线上或线下,而在亲子之间那份相互理解的真诚。

高峻峰建议,无论最终是即时满足还是延迟满足,父母都应先蹲下身子,请孩子说出自己的想法,例如:

“你能告诉我,你为什么这么想要这个小玩具?”当孩子表达“因为同学都有”或“我现在就想玩”的时候,父母要认真听完,并用共情的语言回应:“我明白了,你真的很期待马上拥有它,这会让你很开心。”

在充分倾听和回应之后,再提出有限的选择:“我们有两个办法:一个是现在就买到你想要的快乐;另一个是等几天后,我们一起在网上挑一个更耐用、能玩得更久的玩具。你愿意选哪一个?”这样,孩子不仅感受到被理解和尊重,也能在被倾听的基础上学会权衡与自主。延迟满足因此不再是父母的“扫兴”,而是孩子自我成长的练习场。

对于景区购物,父母能力范围内的小玩意应尽量满足:“一个哨子有什么用?确实没用。但它带来的快乐和情绪价值值得珍视。”很多人长大后,回想童年经历,母亲在自己渴望时买的零食玩具,细节早已模糊,但被满足和被爱的感觉至今让他们感到温暖。

对于确实无法满足的需求,高峻峰建议不要用“网购”搪塞,而是诚实告知:“这个玩具不错,但超出我的承受范围了。”事后也不要批判孩子“浪费钱”,因为“当你为孩子的需求买单后,就不要指责孩子看上的东西太贵,这才是‘钱花了,幸福也没得到’的赔本买卖”。

本报综合报道