

别用过去的方式对待今天的孩子

◆ 苏彦捷

我们的孩子现在是什么样的?他小时候又是什么样的?他是怎么变成现在的样子的?这些都是我们发展心理学研究关心的。希望从这样的角度,能够帮助我们去理解很多东西。

我们小时候,大家都是一起玩,见面聊。现在孩子不是,他们有很多社交媒体,在虚拟的空间当中去交往,即使见了面也可能自己在那儿玩手机,通过微信、短信和别人交流,而不是面对面

交流,技术一定会影响到我们的生活、我们的孩子。

面对现在的孩子,我们应该考虑他们的特点,才能更好地完成家庭教育、学校教育、社会教育。

作者简介 北京大学心理与认知科学学院教授,博士生导师,中国心理学会理事长,长江学者特聘教授,美国心理科学学会(APS)会士

身心不同步,让孩子活得很拧巴

青春期和青少年的概念要分开。青春是生理成熟的过程,青少年是一个心理发展阶段,是心理成熟的过程。这个年龄段的孩子活得很拧巴。

心理学从三大块讲发展:一是体能,它是物质基础,包括我们的脑、运动能力、感知觉、睡眠觉醒周期等的变化。二是认知,包括学习、记忆、思维、语言、创造力、智力等。三是人格与社会性,它包括自我、情绪、关系、道德以及人格等的发展。

身心不同步,这个在青少年身上体现得特别突出。

2015年的一个全国流调数据显示,中国的女孩青春平均开始年龄是9.7岁,男孩一般要晚一到两年,为11.3岁。今年校庆活动时,听我们一个在首都儿科研究所的校友说,现在孩子们的青春时间表又往前提了,大概提了半岁左右。可以看到,青少年的生理发育是往前走的,但是,他们的心理成熟却推迟了。这是一个非常不平衡的表现——身体成熟的时间早了,但心理成熟得又晚了,或者需要更多的时间。

青春是生理的概念,但它会影响心理。按照孩子成熟的时间表,女孩子的发育比较早,其中,更早成熟的那群女孩子会面临更多的问题和挑战。其他同龄人都像小孩子一样,她已经开始发育了,这会令她手足无措,不知道如何应对。女孩在青春外表的变化,也可能会引起高年级男孩子的关注,可能会跟她有一些表白和示好,女孩就更加惊慌了。所以早成熟的女孩比早成熟的男孩子面临更多的挑战。

反过来,晚成熟的男孩也可能会面临比较大的挑战。我们通常会看到,在班级里那些小个儿男孩通常是跟班的。在这样一个群体当中,他一定会受到影响。这就是我们说的,生理现象会影响心理。

评价标准多元化,帮助孩子从三个基本需求入手

家长和老师一定要了解你们的孩子,成熟的时间表和其他的同龄人相比是早还是晚,他可能面临的问题是什么,我们要帮助他们。

青少年研究显示,目前很难阻止青春往前提的脚步,一直往前提,其实是双刃剑。大脑的可塑性,有两个重要的时间点,一个是刚出生后两三年,另一个是青春期。可塑性的意思是“可以改”,孩子在出生后的前两年大脑发育很快,可以输入很多东西。之后有一段时间固定在那了,想影响他就不容易了。到了青春期,大脑又打开了。如果打开得早——青春到来得过早,小孩子懵懂的状态容易受到不良因素的影响,所以尽可能不要让青春再往前提。十二三岁的时候,经历青春期,孩子还比较能处理遇到的生理变化,七八岁的



孩子经历这个过程,会很惊慌。如果,青春更早到来,大家都很难想象会发生什么,这就是我们为什么关注青春期发育。

青春是性成熟的过程,引起一系列心理变化:比如说自我意识的发展。

小时候会问我是谁,是男孩还是女孩,比较简单单一。后来,就慢慢分化了,你是谁?我是谁?你是什么样的状况?学习上,数学怎么样,语文怎么样,体育怎么样,交朋友的能力如何?哪种能力强?……

可是,我们的教育评价标准太单一了,学习成绩是评价孩子唯一的标准,只有学习成绩好的孩子,在这样的体系中才是比较占优势的,有其他特长的人却很难。

我特别强调评价标准要多元化,不能只用一个标准去评价个体,因为这样对他们的发展不利,这就涉及自我概念。

为什么我们强调自我概念的时候,要提倡多元化的评价体系呢?因为它帮助孩子建立自尊。一个孩子本来体育挺棒的,结果老师一上课就说,你看,你数学这么差,这孩子就不觉得自己能力强了。在这个过程中,孩子失去了自尊,而自尊是一个重要的发展资源。

每一个个体都有三个基本需求。第一是对自主的需求。孩子从两岁开始发展自我意识,在那个阶段孩子特别喜欢说“我要如何如何”——你得让孩子自己作决定。

青春期是自我意识发展的飞跃期。无论在学校还是在家里,只要给孩子选择的权利,他就有自主性了。比如,你希望孩子晚上十点半睡觉,你别对孩子说,一定得十点半睡,你可以和他说,你是想要十点半睡,还是十点半睡?让他选择一下,他就会觉得自己可以作决定。

第二是效能感。就是我觉得我有这个能力完成某个事情。你不是什么事情都会,但是你一定有自己能胜任的事情,这一点太重要了。

有一个孩子,父母都是状元,孩子各方

面成绩还过得去,但是不像父母那么棒,他们的父母就不能理解,他们家孩子的成绩为什么就不能像自己当年那么好,所以一做功课家里就鸡飞狗跳。这个孩子喜欢做点心,父母接受不了,他们觉得我们两个人怎么就培养出了一个厨师?疫情期间,他们的看法改变了。他们的孩子在家天天变着法给他们做好吃的,让父母释然了。父母和孩子之间的关系,自从那以后就好了。一旦父母的标准变了,对孩子的评价也就变了,他们能接受孩子了,这种改变给了孩子胜任感。

第三是关系的需求。孩子得知道自己有一个归属,能感受到爱。这种归属是家的归属、学校的归属。

我们帮助和支持孩子,一定要让他在这三个方面的需求得到满足。这三个基本需求满足了,其他的事情都好办了。

关系变化,教育方式也要变化

我们的关系是在变化的,你不能觉得原来奏效的方法就一直能用下去。

10到25岁,是我们现在学术界确定的青少年发展的时间段。我们看这几个数字:20岁到22岁是我们中国的法定结婚年龄,如果你是法定结婚年龄结婚,又在22岁到28岁这段最适合生育的年龄生育。那么就意味着,我们从32-38岁到47-53岁的这15年,是我们与孩子的青少年发展期相遇的年龄。

在这个过程当中我们和孩子的关系其实是在变化的。一开始,孩子小的时候,你对于孩子来说就是权威,你说什么是什么。但是慢慢地,孩子开始要求发表自己的看法,有自己的主张。你们之间的关系也随之变化。随着关系的变化你也得变,也就是说,作为家长,你的教养方式得变化,不能用原来适用的方法一直做下去。

我们讲的养育、教育有三个层次。

第一个层次叫代际传递,模仿学习。你小的时候,爸爸妈妈怎么对你,你就会怎么对你的孩子,你的老师怎么教你,你就怎么教你的孩子。这个代际的力量是特别强的。

第二个层次是学术为尊,按“书”索骥。好多人觉得光靠我们代际传递的方式不行了,我们就得去学一些东西。

第三个层次是尊重差异,尝试探索。你要真正去用这些东西的时候,一定要考虑到个体差异。有的孩子淡定,有的孩子敏感,有的孩子好静,有的孩子爱动,你需要真的静下心来观察孩子——每一件事情,孩子是怎样去看的,我用什么样的方法最适合他?你要理解和尊重孩子的不同,要去做尝试,它不是那么简单的一件事。

过去我们经常讲木桶理论——木桶能盛多少水,取决于最短的那块板,所以不能有短板。但是,我们现在更多的讲大树理论——伸展得最高的那根树枝决定了你的发展高度。一定要找到孩子的优势——你不一定让他每一个方面都行,但是,可以按照他自己能发展的地方去发展。这需要家长一定要有定力,你不能随波逐流,别人说

什么你就跟着走。

在教育中,家长最关键的是给予支持、接纳孩子,提供资源,给他决策上的帮助,帮助孩子成为他自己,而不是让孩子去替自己完成自己的梦想。

要有发展的取向,而不是问题的取向

在研究中发现,基本是在青少年这一段,各方面的冲突很多,如果处理不好可能就会出现一系列问题。家庭教育,一定是多方联动的,也就是现在强调的家校社共育。

原来说孩子的问题都是家庭的问题,这就太简单了。它其实包含多方面原因,需要由表及里,多方联动帮助孩子,从本质上解决问题,让我们的孩子在发展过程中少一些使他偏离的因素。我们要有发展的取向,而不是问题的取向。不是说让孩子只是活过青少年期,而是让他们更好地度过。一定要让孩子过得好,怎么作为一个个体全方位地发展,而不是只讨论孩子抑郁、焦虑、自杀这些偏差问题,出发点是全人群的,全流程的。这就是发展的取向。

那么,我们关注孩子的身心健康该如何去做呢?具体来说有三点建议。

第一,一定要注意孩子的运动、睡眠。孩子玩好了,睡好了就没事了。

第二,关系中的沟通和理解。青少年要学会处理各种关系。大人也一样,要处理各种社会关系,一定要理解孩子。

第三,心理免疫,一个完整的发展资源系统的构建。从个体角度来说,有很多特质帮助我们去迎接一些挑战,比如换位思考、自尊、自我效能感、乐观、心理一致性、自律自控,还有来自环境的支持,我们家长的情绪情感支持和权威教养,学校好的同伴关系和学校的课程设计、物理环境,如果孩子都喜欢,他们即使遇到点小问题也能很快过去,就能顺利成长。就像身体的免疫系统一样,构建了心理免疫系统,帮助我们的孩子更好地发展和成长。

提醒小贴士

*现在的家长看到孩子看纸质书都兴奋。但我们小时候看纸质书,爸爸妈妈担心眼睛看坏了。

*家长辅导孩子作业就崩溃——为什么那么简单的题目孩子理解不了。家长忘记了自己小的时候也不理解。认知能力是有一个发展过程的。

*给青少年提建议的时候要用自我指向的语言“我如果……会如何如何”,不要用“你应该如何如何”。

*大脑的发育在15岁情绪发展的时候就已经完成,但是前额叶的发育要到25岁完成。这就产生了理智和情绪不平衡的阶段。家长和老师要帮助和支持这个阶段的青少年。

本版文字整理:朱凌