



本报记者 王蔚 马丹

今年世界卫生组织和联合国儿童基金会发布的数据显示,全球10至19岁的儿童和青少年中,大约每7个人就有1个出现或轻或重的心理健康问题。日前,由中国福利会、上海开放大学等牵头,在全市广泛开展“启智润心行动”,希望充分利用“15分钟家庭教育服务圈”机制,聚焦问题的早预防、早发现,让孩子们能以轻松、愉悦的方式感受生活和生命的价值,提升心理素质。

### “内卷”引发心理问题

近日,在由中福会发展研究中心联合上海开放大学(上海家长学校)举办的“把我们的孩子培养成身心健康的人”——关爱儿童青少年心理健康论坛上,上海学生心理健康教育发展中心主任刘明波率先发问:“我们经常听到一些词,‘脆皮少年’‘玻璃心’‘空心人’等。当前青少年到底怎么了?”

“孩子出现行为问题或者是心理问题,与他们的家庭教育是有密切关系的,尤其是小学一二年级的孩子。”沪上某区一位心理教研员在论坛中说,去年该区教育系统的心理中心共接待面询数是2878人次,与2022年相比有所上升。其中,初中生占了一半多,高中生咨询人数较少的原因是各校都有专职的心理教师,很多学生的心理问题在学校就可以获得援助。从来访学生的症状来看,情绪问题占了55%,主要包括焦虑、抑郁、情绪冲动等。其次是学习问题,占15%,包括学业压力大、厌学或者是学习困难。第三是行为问题,这在小学阶段比较突出,主要表现为多动症及由多动症引发的一些其他问题。这位教研员表示,他们在采访时会比较侧重与家长沟通,希望家长先要有一个比较正确的教育理念和方式。

那么,家长的问题又出在哪里呢?

华东师大心理与认知科学学院教授席居哲说,玩耍应该是儿童时代的代名词,但看看现在课间有多少孩子在玩?国家提出要保证小学生每天睡足10小时,初中生睡足9小时,高中生睡足8小时,有多少家庭做到了?事实是,《2022年中国国民健康睡眠白皮书》显示,高中生平均睡眠时间是6.5小时,初中生是7.48小时,小学生是7.65小时。

席教授披露的“中国教育内卷报告”引起了与会者的热议。报告显示,现在很多孩子正在超前学习更高年级的知识,小学三年级就去学五年级的知识,已经是很平常的事。看到很多别人的孩子在抢跑、偷跑,怎么办?谁来为抢跑踩一踩刹车?再看PISA测试结果,中国大陆学生每周学习时间达到57个小时,超过受测试的71个国家和地区周平均学习时长13个小时。这种情况下,孩子们当然只能在座位上玩玩游戏了。然而,这种“座位游戏”有很多危害,比如容易导致“小眼镜”“小胖墩”。目前我国6—17岁小朋友的肥胖率为7.9%,而1982年时,我国这个年龄组的肥胖率仅为0.2%。

席教授在发言中呼吁精减孩子的学习内容。他说,现在我国小学三年级学习的一些数学题,在美国是高考题。我们的孩子现在要学的内容太多了,有必要更加精确、精准地减缩中小学的学习内容。学习的主要目的是培养思维。

## 教育理念,共同呵护孩子心理健康 拒绝抢跑,缓解焦虑……『启智润心行动』向家长传递正确

# 拿捏育儿分寸 付出也要有边界感



图 IC

### 要“留白”不要“贴标签”

网络育儿知识爆炸,让家长变得更焦虑,如何才能筛选最合适的信息?近日,教育部、中央宣传部等十七部门联合印发《家校社协同育人“教联体”工作方案》,推动各地结合实际建立家庭、学校和社会协同育人的“教联体”。记者走访发现,沪上诸多学校正以家长沙龙、家校互动、社区协同等多种形式,向家长传递权威信息,缓解家庭焦虑。多位教育专家呼吁,信息时代有了更多了解信息的渠道,家长千万不要因此“迷失自我”而引发多元焦虑。静安区家庭教育指导中心主任陈小文说:“每个孩子的家庭背景不一样,因此,教育不能复制。与其跟着网络育儿‘照本宣科’,不如回头多看看自己的孩子,根据家庭情况和孩子个性因材施教。”

最近,沪上一所小学针对家长焦虑做了调查,只有约两成家长表示“没有焦虑”。一位从教多年的德育老师坦言:“和十多年前相比,家长焦虑正变得更多元。现在的很多家长确实更有‘育儿知识’,学习了很多技巧和方法,说起情绪问题、多动症、专注力等头头是道。然而,许多家长并不知道‘育儿分寸’在哪里,过度关注也是一种焦虑。”

去年,虹口区家庭教育研究与指导中心搭建了一个“家社协同育人数字化平台”,现如今已有2万多家注册。“好的活动、好的课程总是受人欢迎的,问题是在互联网时代,信息繁杂和不对称,导致真正有需要、感兴趣的家庭未必能匹配到他们需要的活动。现在,各个部门共享的优质课程资源归类在数字化平台上,跨部门协同和数字化共享之后,可以让更多优质的活动、学习资源精准匹配每个家庭。”虹口区学校家庭教育研究与指导中心副主任石云艳提醒,家长一定要调整心态,接受孩子的不完美,每个孩子都是独一无二的,有各自的成长轨迹,家长不能用一个标准去衡量。过度追求完美只会徒增焦虑,应将关注点放在孩子的进步和努力上,用发展的眼光看待孩子成长,给予他们足够的成长空间。

近日,静安家庭教育指导中心也升级了家庭教育服务功能,家长慕课平台升级为“上海静安数字家校”,汇聚了通识课程、专题课程、名家讲堂等诸多内容。家长可以在后台提交咨询问题,获取专家帮助。“在后台,我看到家长的各种提问,比如,孩子是不是多动症、是不是阅读障碍、有没有注意力缺陷等。”陈小文说,家长不要随意给孩子“贴标签”,不仅徒增焦虑,也对孩子的成长不利。信息过载,家长更要选择权威的信息获取渠道,比如专业书籍、正规讲座等,同时,要将所学知识与孩子实际情况相结合,不能盲目套用。许多时候,家长的焦虑源于自己的胡思乱想,总是担心孩子是不是存在注意力缺陷、多动症、学习障碍等问题。往往,这些胡思乱想产生的最根本原因,就是家长对孩子的期望值过高。陈小文还表示,在亲子陪伴中,家长也要注意给自己和孩子“留白”。比如,有的家长认为户外活动就是为了提高体育考试的分数,这些功利性的亲子陪伴很可能会磨灭孩子的兴趣,也会让自己变得更加焦虑。



▲ 亲子活动能促进彼此感情 采访对象供图

### “隔代教育”谨防错位

没想到,现在有些孩子的心理问题,竟然是“隔代教育”引发的。这学期以来,无论是市级的上海家长服务热线,还是一些心理援助机构的咨询电话,居然还“引流”了不少祖辈的参与。

“前两天有一个个案十分典型,咨询者是一位奶奶。这件事也在我们后台引起了热烈讨论。”上海家长服务热线家庭教育咨询师宋成锐说,这位奶奶几乎是一边哭一边拨打求助电话,起因是在家里与儿媳产生了很大矛盾,甚至到了冲突的边缘。她的小孙子刚刚11岁,9月份进入了一所寄宿制初中读预备班,作为一手把孩子带大的奶奶自然特别不放心,之前就强烈反对住读,希望孩子就近上学,这样孩子不仅能吃得好、睡得好,爷爷奶奶天天看着孙子在身边也放心。但是,儿媳觉得就是因为奶奶太宠爱小孩,一点独立生活的能力都没有,而且还特别缺乏人际交往的基本规范,因此果断把孩子送进了寄宿制学校。奶奶说:“自从孩子寄宿后,每天我就会念叨,担心孩子吃饭了吗?洗澡了吗?会不会口渴?会不会饿肚子?听到我的担忧,儿媳觉得我没事找事,也不给我好脸色。”

“对于这位来电咨询的祖母,我们的观点比较明确,在劝她平复心情的同时,也很直白地开导她。”宋成锐说,对于孩子的养育,父母是最主要的责任人,祖辈只需从旁做好协助就可以,尽量不要直接插手具体的事情,比如孩子上什么学校、要不要寄宿、要不要参加校外补习、是学弹钢琴好呢还是学拉小提琴好,这些都不需要祖辈太操心,除非孩子的父母丧失了监护权或者实在不称职。

“思想观念陈旧,习惯用老眼光、老思维、老办法教育孙辈,这样的问题比较突出。”沪上一所小学的教导主任最近在对一名有心理偏差问题的五年级学生做咨询时发现,孩子几乎每天都处在奶奶与妈妈的“三夹板”之中,心里十分苦闷。这位外婆说,自己曾是小学数学教师,还是区学科带头人,退休不到10年,每天晚上女儿检查完小外孙的作业后,她不放心的,还会重新检查一下,这下惹恼了女儿。看到女儿给孩子报了校外数学班,外婆极力反对,认为放着孩子这么一位现成的数学老师不用,何必去花那些冤枉钱。“我这点水平,不照样把女儿培养进985高校了吗?难道我辅导外孙就落伍了?”这位外婆说。

上海师范大学教育学院刘雅婷老师提出,要明确界定家庭成员在孩子教育中的职责与权限,设立合理的教育界限,以减少家庭成员之间想法与做法的冲突。她说:“我国约有超过八成的家庭存在祖辈参与儿童早期教养的情况。单从育儿观念来说,祖父母会因为他们成长于物资相对匮乏的年代,倾向于将最好的留给孩子,而年轻父母则更注重培养孩子的平等意识与独立能力。但隔代教育并非必然导致家庭冲突与情感困境,相反它却能够有效地缓解年轻父母的育儿压力。因此,在碰到育儿理念不一致、育儿方法有分歧时,不要全盘否定隔代教育的价值,也不应该选择谁向谁低头,而是要积极沟通解决之道。年轻家长要学会理解自己的父母,最好是积极地邀请他们共同参与孩子教育的决策过程,如选择学校、课外活动等。这不仅能增加祖辈的参与感,还能帮助老人更好地理解现代教育的方向和内容。”



▲ 带孩子参加体育运动有利于大人小孩身心健康 本报记者 张龙 李元春 摄