

总说“管不了”？是时候把“掌控权”还给孩子了



本期嘉宾

- 杨云生

宁波市惠贞书院原党委书记、校长,宁波市名校长
- 姚立婧

海曙区田莘耕中学教科主任、宁波市骨干班主任、海曙区学科名师
- 周维佳

北仑区大碇中学专职心理教师、宁波市教坛新秀



直播现场。

“一回家就关门刷手机,作业拖到半夜!”

“说两句就炸毛,根本没法沟通!”

“问他将来想学什么,就回一句‘不知道’!”

……

作为家有青春期中孩子的家长,你是否也会这样抱怨?

当孩子步入中学,曾经的“小绵羊”仿佛一夜之间变成了“刺猬”。他们渴望独立,却屡屡陷入管不住自己的“泥潭”。这背后,是自我管理这一核心能力的普遍缺失。日前,在宁波市教育科学研究所等单位主办的“伴成长”直播中,三位教育专家指出:解决问题的关键,不在于更严格的监管,而在于家长角色的根本性转变——从事事操办的“监督者”,转变为提供支持的“赋能者”。

□现代金报 | 甬派记者 马亭亭

A 手机争夺战愈演愈烈？与其“堵”，不如“疏”

手机,是当下亲子冲突的主要导火索之一。

姚立婧坦言,初中生使用手机的常见现象是:查答案变成抄答案,上网课变成刷视频,甚至深夜锁门熬夜看小说。家长想管,却因辅导作业能力有限,不得不依赖手机,亲子关系由此陷入“一放就乱,一管就吵”的恶性循环。

为何简单的禁止总是无效?周维佳指出了问题的关键,这是“禁果效应”在作祟——越是禁止,诱惑越大。她说,家长

如果把手机视为孩子学习中的“万恶之源”,反而会掩盖真正的问题。孩子沉迷于手机往往是表象,背后可能是陪伴缺失、学习挫败感或情绪无处宣泄等原因。

由此,专家们一致认为,把孩子从手机屏幕前“拉”回来,家长的做法应该是“疏”大于“堵”。具体建议如下:

规则清晰,工具归位。与孩子共同制定《手机使用契约》,明确学习时段手机用于查资料,且用时固定,用完即交还,让它回归“工具”属性。

以身作则,创造“现实快乐”。家长自己不应机不离手,平时可以用家庭运动、棋类游戏、共同做手工等真实的快乐,替代虚拟世界的短暂刺激。

探寻根源,对症下药。如果孩子是因孤独而沉迷网络,家长应给予高质量陪伴;如果是因学习困难而逃避,则需帮助他找到学习的突破口。

家长在这场“注意力争夺战”中的目标,不是没收手机,而是帮助孩子建立一道内心的“防火墙”,让他成为手机的掌控者。

B 警惕“伪成绩” “会学”比“学会”更重要

初中生、高中生学业压力陡增,容易出现“为父母学”“为老师学”的被动状态,甚至出现“躺平”心态。对此,杨云生一针见血地说:“根源在于我们过分关注‘学会’知识点,而忽略了培养‘会学’的能力。当学习变成被动应付,内在动力自然枯竭。”

姚立婧观察到这样一个现象:许多家长试图用金钱、玩具等“物质奖励”来驱动孩子学习,这无异于饮鸩止渴。“‘考到90分就买新鞋’这样的做法,短期内可能有效,长期这样却会让孩子把学习

视为一场交易,彻底丧失对知识本身的好奇与热情。”她说。

那么,家长如何点燃孩子内心的学习引擎呢?以下是老师们的建议:

从“白日梦”到“路线图”。周维佳提供了心理学方法——“焦点解决”,即先鼓励孩子尽情畅想未来(“做个白日梦”),然后引导他把这个“梦”细化,让遥不可及的目标,变成一个可行的小步骤。

归还“学习主权”。杨云生分享了惠贞书院经常开展的“课题研究”活动,即学生自选课题,自主研究,老师仅做指

导。在这个过程中,学生是为了“解决自己好奇的问题”而学,主动性、规划能力和执行力都得到了极大锻炼。家长亦可在安全范围内,让孩子自己安排学习计划,并承担相应后果,从“监工”变为“顾问”。

警惕“伪成绩”。杨云生特别提醒,家长切勿被某些校外培训制造的“分数泡沫”所迷惑。靠提前学和题海战术换来的高分,是以牺牲孩子思考能力和内在驱动力为代价的,最终会让孩子失去自主学习的能力。

C 学会情绪管理 家长要做孩子的“赋能者”

青春期孩子的情绪容易像“过山车”般反复无常,一句批评可能引发一场海啸般的爆发。而且,周维佳透露,许多孩子的问题会“躯体化”,即一到考试就胃痛、头晕,去医院检查却查不出原因。家长需要了解的是,这并非装病,而是情绪压力在身体上的真实表达。

此时,家长最无效的做法就是讲大道理。当孩子抱怨“老师讲课太快”时,如果家长回应“你需要去适应环境,以后走上社会、参加工作了,难道还能任由你去选吗”,这就等于关上了亲子沟通的心门,孩子不愿再深入交流了。那家长应该

怎么做呢?最有效的做法是“承接情绪”。以下是老师们的建议:

先共情,再做事。以上述孩子的抱怨为例,首先,家长可以这样回应:“你是不是觉得听不懂,很着急?”这句话传递的是理解和接纳。当情绪被看见,风暴就已平息大半。

帮助察觉情绪。接着,引导孩子说出感受:“你现在是生气,还是难过?”让模糊的不舒服变得清晰,能极大地缓解情绪压力。当情绪被“说出来”,就不会再“憋在身体里”。

提供“脚手架”式支持。姚立婧分

享了一个案例:一个独自早起上学却迟到的孩子,因被家人责骂而情绪崩溃。她建议,对于能力尚在发展中的孩子,家长应提供“脚手架”式的帮助——如多设几个闹钟,提前与老师沟通情况,请亲友温和协助等。扶着他慢慢学会自己“掌舵”,而非简单地“放手”不管。

直播的最后,杨云生总结道,呵护青春期孩子敏感的自尊心至关重要。一句“你真没用”的杀伤力远超想象。只有被尊重、被理解的孩子,才能学会自爱,并最终管理好自己的情绪与行为。