



用信任和爱治愈焦虑

■刘玥

家有小男生一枚,就读小学3年级。我是政府公职人员,工作时间相对固定,先生是商务人士,应酬出差较多,所以在孩子的教育上,一直是我负责较多。这样的模式一直有条不紊地运行着,孩子成绩不算特别稳定,但优势也比较突出。我一直觉得一切尽在掌控中,可预见的美好未来如画卷般在眼前徐徐铺开,总觉得美好人生山水阔未来可期。所以,我很少焦虑,哪怕孩子考试发挥不稳定,我的内心依旧是沉着而笃定的。

万万没想到,这次疫情第一次引发了我对孩子学习的焦虑。

2月3日我已正式上班。作为一名党员,每周还有一到两天的时间要到抗疫一线,守在老旧小区,配合社区工作人员做好相关防护工作。所以,教育部门宣布“停课不停学”后,我感受到了前所未有的压力。孩子一个人在家,怎么保证学习质量?他走神发呆的时候,没有老师的提醒该怎么办?作业怎么保质保量完成?……当天晚上,我失眠了。

不久,孩子察觉到了,问我:“妈

妈你怎么了?这几天我感觉你心事重重的样子。”可能是好几日的情绪积累,我告诉他:“我心里害怕,有点焦虑。”他问:“你害怕什么?”我回答说我怕你在家上网课,没了老师的监管和我的陪伴,学习会跟不上,成绩会下降。我说我觉得愧疚,白天要忙文稿忙宣传忙疫情防控,不能及时查看手机上老师发的消息,感觉自己拖了你的后腿。

听我说完,小男生瞪大眼睛说:“这有什么好焦虑的啊?学习本来就是我自己的事。而且我们班很多同学的爸爸妈妈都要上班,我们所有的小朋友都一样啊!你不要焦虑了,安心安心忙你的工作就是了!”那天晚上,我靠在他床前和他聊天,他房间的海洋世界夜灯投影在洁白的天花板上,房顶出现一片宁静深邃的蓝色深海,我的内心又恢复了平静。临睡前,他悄悄告诉我一个秘密,他说希望自己能考上厦门大学,因为厦门的气候和热带水果都是他喜欢的,还可以每天去海边跑步。我说可以啊,你长大了,有自己的梦想,你做的所有选择,妈妈都会支持的……那一天,他的安慰给了

我信心和勇气。我默默告诉自己,或许我真的要适当放手了。

小男生正式在家开学了!我帮他注册了一个微信,他很开心,觉得拥有自己的微信号是成长的标志。爷爷奶奶负责照顾他的一日三餐,解决了我最基本的后顾之忧。但工作间隙,我仍会担心,忍不住给他留言,叮嘱他合理安排学习时间,注意保护眼睛,认真上体育课等等。他没有及时回复我,显然正在家认真上网课。或许因为孩子珍惜我对他的尊重和信任,或许他早已具备勤奋自律的品质,只是我未曾挖掘,总之,我之前担忧的事情并没有发生。

他充分享受独处,并学会了安排和调整自己的时间。他爱弹琴和画画,音乐和艺术成为陪他度过宅家时光的伙伴。他画了一幅《小鼠祈福——为武汉加油》,画中花团锦簇,一只大老鼠戴着“祝福”字样的皇冠,举着“武汉加油”的牌子,在莲花和四叶草丛中微笑。他关注疫情信息,每天分享自己画的分析疫情动态的图。他偶尔会在朋友圈分享自己的体会和感受,如看了方舱医院的隔离病人还在努力读书的新

闻,他会表达自己的震惊和感动。

于是,这个不断“充值”的假期,生活明朗,万物可爱,“云学习”的日子流逝得飞快。我们约定每晚至少留出一小时,互不干涉,各自做自己的事。他会到我的书房里看书。他和学生时代的我一样,喜欢朱自清和汪曾祺。有一天,他读完汪曾祺的《萝卜》,悄悄告诉我,他读到了美味的食物,更读到了汪曾祺对母亲的思念,还有剪不断的乡愁。他说等他长大后离开家,也会同样想念我。他还告诉我,他长大后,如果我们的国家遇到灾难,需要去一线,就算很危险,他也愿意去,因为能拯救更多的人是很有意义的事。他问我我会不会同意他去前线,我告诉他,好男儿理应心存家国情怀,生命的意义在于付出和担当,我为他感动和点赞。

孩子,愿你健康平安地长大,做一个心中有热,眼里有光的人,不断提升自己,活出自己想要的、热气腾腾的人生。或许以后还会有计划外的事情发生,或许我们不可避免地会走一些弯路。但是那又怎样呢?爱和信任是治愈一切的良药,我相信未来始终如是。

儿子改变了我

■吴建勇

我平时比较忙,总是早出晚归,而且在我的观念中一直觉得应该男主外、女主内,所以我在儿子的成长中基本上充当着“甩手掌柜”的角色。儿子见到我就像老鼠见到猫一样,我俩平时几乎没什么交流。有时见到其他父母因为教育理念不同而吵架,我越觉得自己不参与家庭教育实在是明智之举。

这次疫情,因为单位迟迟不能复工,我闷在家里打起了游戏。一天,妻子去单位值班,只有我和儿子在家。中途听到在上网课的儿子叫了我几次,我心想已经10岁的孩子了,什么事不能自己做,都是妻子平时娇惯的,就没搭理他,继续沉迷于我的游戏中。没想到,过了一会,儿子突然旋风般跑到我面前,抢走了我的手机扔在地上。我火冒三丈,刚想揍这个熊孩子,却看到他满脸泪水对我大喊:“手机不是你儿子,我才是你儿子!”那一瞬间,我被儿子怨恨的眼神震撼到了。我想起10年前,我期待他降临时那种狂喜和满足,而这10年来,我却慢慢忽略了他,不愿意多花时间陪伴他,在不经意间和他渐行渐远。

接下来几天,我尝试和儿子沟通,他都对我爱理不理。我向妻子求救,问她有什么办法可以修复父子关系。她建议我从自己擅长又是儿子感兴趣的运动入手。于是从那天开始,我删掉了游戏,带着儿子开始了每天的宅家运动。

有天倒春寒,气温降得很低,我缩在被窝里不想爬出来,儿子进来叫我,说:“爸爸,我们今天还运动吗?”我突然意识到“其身正,不令而行;其身不正,虽令不从”的含义,于是立刻爬起来回答他:“当然要练,当然要坚持。”

就这样,我们父子俩坚持每天一个半小时的运动,运用家里一切可以利用的条件练体能、练力量、练速度。为了增强趣味性,每天录制视频“打卡”。有时候儿子网课学习任务重,妻子说算了,今天就不运动了,但我们还是坚持了下来。在潜移默化中,儿子收获了坚持、健康、亲情和快乐,甚至还改掉了不少坏习惯。

儿子是“拖延症”重症患者,妻子每天对他“狮子吼”,但收效甚微。现在因为每天安排了运动,时间更为紧迫,他反而懂得要合理高效利用时间。如果不能早点做完作业那运动就会很晚,而运动非常累又不能取消,所以他给自己的每一项学习都安排了时间,并且设置了闹钟,大大提高了效率。

儿子以前碰到一点困难就有畏难情绪,甚至因为害怕自尊心受到伤害就直接选择放弃。有一次练习高抬腿,他坚持不下去了,他说:“爸爸,我太难了,我心都要跳出来了。”我就鼓励他说再坚持一分钟你就胜利了。我不停地在旁边给他数节拍,鼓励他挑战自己的极限。在这之后,他的韧性提高了很多,做其他事也不轻易放弃,他还会和他妈妈说,爸爸说我们都是男子汉,要勇敢接受一切挑战。

亲子运动拉近了我和儿子的距离,完善了儿子的意志品质,也帮我克服了惰性。我想起儿子上小学第一天的那次全校家长会,当时校长说,今天有两个学校开学,一个是学生学校,一个是家长学校。这4年来,我一直是家长学校里的后进生,这次疫情让我发生了改变。希望在未来的日子里,我能和儿子一起成长,一起进步。

爱要彼此看见和肯定

■戴玲

这个超长假期,辰同学居家上课,我居家办公。

学习时,辰同学经常大喊“妈妈你快来呀”。这不,我刚准备打开工作文件,她又喊了。我跟她开玩笑说,我感觉自己就像过去的书生后面跟的那个小书童,除了衣食住行要照顾好你之外,还要负责帮你打印、拍照、上传,外加各种答疑解惑。

我试着给她看一些别的父母陪娃上网课的文章,或搞笑或无奈或辛酸的那种。在嘻嘻哈哈讨论的过程中,也间接表明了我们的态度:一是你能行,完全可以自己搞定自己的学习,二是我也有自己的事情要做,我希望也能有一些自己的空间。

她表示怀疑,我可以一个人搞定?

我将她上次录制上传的一个作业视频翻出来,两个人一起回看,内容是对野生动物保护法的看法。视频里,辰同学有理有据、观点明确、条理清楚,颇有点大咖访谈的意味。我说你要对自己再多点自信才行,学习最重要的方面,并不仅仅是知识的学习,更要学会学习和具备学习的能力。

在我的成功“忽悠”下,辰同学渐渐不再要求我帮她做这做那了,并逐步掌握了一些基本的电脑操作技能。

当然,也会有不和谐的音符产生。

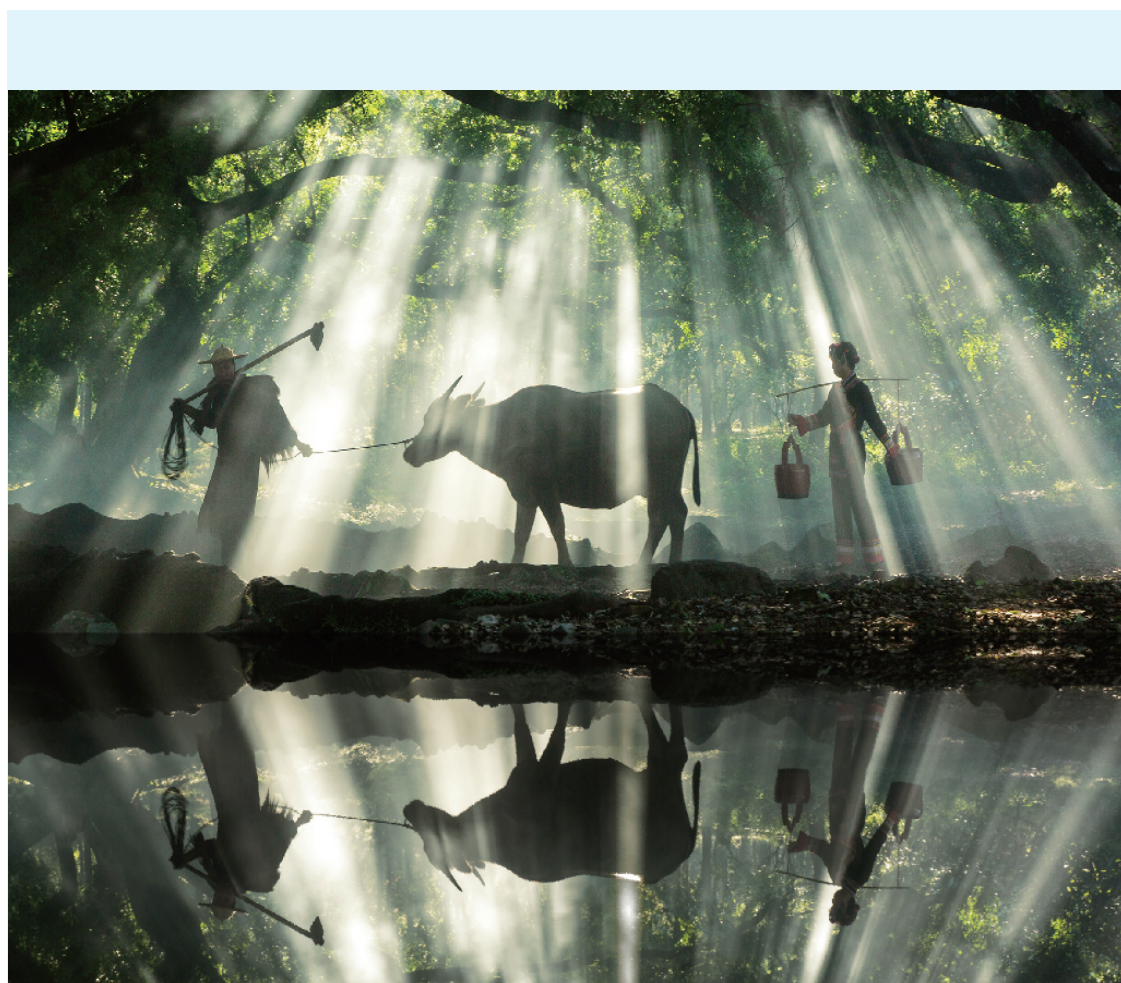
有一次,我们为了作业订正的事情争论,我说了一句:“你怎么对自己的事情这么不负责任?”她立马说:“你不还是一样,除了完成你必要的工作外,你又做过什么?你难道就不是被你的生活抛弃了?”

我听后,悚然一惊。我意识到,我的孩子长大了,她开始有了自己的思辨能力,她其实是非常渴望一个同样有独立精神和人生追求的母亲跟她对话的。换位思考一下,如果一个人整天围着我问“你到底要吃红烧肉还是烧带鱼呢?”“你的作业提交没?”“老师今天的表扬榜上好像没你呀?”相信我肯定也会心生怨怼的。对孩子而言,你怎样去做人,你的态度、你的行为、你的状态,孩子都会尽收眼底。如果你不能享受你的工作,追求你的人生,又凭什么去要求孩子“好好学习,天天向上”呢?

意识到这点后,我开始尝试做出一些改变,比如重新制订学习计划和工作计划,在一些交叉的时间段,我们增加了家庭娱乐项目和健身计划,彼此要求两天读完一本书,每天互相为对方做一件有意义的事。

至少在目前来看,我们各自守着自己的一亩三分地,辛勤耕耘,相安无事。然后,在风和日丽的下午,一起到屋子周围转一转,看一看那些已经开始吐出芬芳的桃花和油菜花。

被看见、被肯定,是生命本能的渴望。爱要彼此看见,彼此肯定,成长从来都不是一件单方面的事情,愿我们在这个不一样的假期中,能彼此成全,共同进步。



春晖

李海波 摄

大老师,小老师

■徐艺珊

我,幼儿教师,今年35岁;女儿,一年级小学生,今年8岁。

教育部门发布延期开学的通知后,看着女儿每天在家看电视、玩游戏,我很担心她的课业跟不上。于是,在学校没有组织上网课的时候,我自作主张给女儿购买了很多网上课程。这是我第一次了解线上教学这种新型的学习方式,精致的PPT、通俗易懂的讲解,有趣的游戏,让人快速掌握了知识点。虽然女儿不乐意,但还是乖乖听从安排,制订了学习课表:上午语文和数学两门课及练习,下午自主阅读。

但是没过几天,女儿的学校也开始组织上网课。班主任要求每天早上8点半要在班级群里打卡报到。女儿的时间一下子紧张起来,一方面要跟上老师的进度,另一方面还要按照我的要求去学习购买的网课。女儿开始听课不专注,时不时找借口离开座位。这让我很生气。

“你知道那些课多贵吗?多学点

对你没坏处,这不都是为你好!你在家放松偷懒时,却不知别人都在抓紧学习!又没让你干体力活,有什么累的?我跟你讲,每天订的计划必须要完成,我以后每天检查……”我一连串说了很多。

但训完后,女儿变得很消极。她开始排斥网课,再加上缺少与老师的直接交流,上课总是走神、分心,学习效果大打折扣。

看到女儿的状态,我的火气立马上升了,怒斥她“不懂父母的心”“以后进入社会就会后悔”“我这么辛苦还不是为了你”等等。哪知这让女儿的情绪也爆发了,近乎咆哮地跟我说:“不要总是说为了我!你从来都不考虑我的感受!学完这个学那个,我的眼睛不舒服,屁股也坐疼了,你们都不管,就知道天天让我学、学、学!”

女儿的脸涨红了,眼里噙着泪水,小手攥紧,像只小狮子瞪着我。我从未见过她这个样子,心里虽气却又有点慌。我意识到,她已经不是那个

事事都随大人安排的小女孩了。我长吁一口气,对她说:“我们现在都很激动,争执下去会说更多伤人的话,我们都冷静一下。”说完,我进了书房,开始翻找关于这个年龄段孩子心理特征和学习特点的书籍,又向老师咨询如何高效陪伴孩子学习。我逐渐认识到,此前的很多做法确实欠妥。

恶补完这些功课,我与女儿做了一次深聊,请她说说这段时间的学习感受,如何调整学习计划以及希望家长如何做等等。通过讨论,我们决定以学校网课为主,重点掌握书本知识,其他线上辅导只选女儿感兴趣的学。每节课结束后休息20分钟,保护视力,消除疲劳。同时,增加亲子运动时间,劳逸结合,动静交替。

为了提高女儿的专注力,我与女儿一起学习,对于重点知识,我们设置模拟课堂反复提问,利用积分刺激她的求胜心。不理解的地方,我们通过回放逐步掌握。通过“小老师”的游

戏,我给女儿批改课后练习,女儿为我打分,唤起她对学习的热情。

为了让女儿独立自主,我还放手让她学做家务,当“小管家”。早晨8点闹钟一响,女儿自己穿衣,整理房间。洗漱好后,她需要将脏衣进行分类,放进洗衣机清洗。餐后,她会帮忙端碗拿筷,饭后主动将碗筷收拾到厨房。当女儿完成家务活后,我会及时表扬:“你的家务活完成得很棒,真是负责任的小管家!”

很多时候,女儿像个“小大人”,会为我们“操心”——“妈妈,钢琴琴时把门关上,以免影响邻居家的小妹妹休息。”“爸爸,你批评我时声音小点,如果是我大声嚷嚷,你肯定也不开心。”“妈妈,爸爸这么辛苦做饭,你要多吃一点,这样爸爸才有做饭的兴趣啊。”

其实,需要学习的不仅是孩子,还有父母。我是大老师,女儿是小老师。同成长、共进步,才是爱彼此的最好方式。