杭州一街道开设智慧父母学堂

学做不“吼娃”的父母

“知道的越多，越能够懂得孩子为什么会有这样的行为，焦虑会缓解。”家长吴松亚试着把在“智慧父母学堂”上学到的知识用到亲子关系上，和孩子做朋友。

中青报·中青网记者 马宇平 蒋雨彤

面对读初一的儿子，吴松亚很长一段时间不知道要怎么“好好沟通”。孩子开始不让她进入自己的房间，有一次母子俩赌气，3天都没有说话。

这个只读到初二就被迫辍学的妈妈开始学习“如何做父母”。在她看来，现在的孩子压力大，相比于能不能考高分，自己更关注孩子的心理健康。“父母的心是随着孩子的心长的，做父母的承受不了孩子因为心理问题出现意外。”

整整一学期，她每周三下午都会请假提前下班，骑一个多小时电动车，到孩子所在的学校上“智慧父母学堂”。

课程是免费的。2023年，浙江省杭州市临平区城西中心学校和崇贤街道妇联、崇贤中学开设了“智慧父母学堂”，在学校和社区分别开课。除了听课，家长们要按老师要求做作业、线上打卡。寒假前，为这期学堂设计的小程序已有11万次的学习浏览量。

“知道的越多，越能够懂得孩子为什么会有这样的行为，焦虑会缓解。”吴松亚试着把课堂上学到的知识用到亲子关系上，和孩子做朋友。

亲子互动课上，吴松亚得到了儿子结实的拥抱。 受访者供图

关于家庭教育知识，76%受访家长需要“情绪管理压力调节”

“智慧父母学堂”开课前，项目负责人、临平区城西中心学校副校长周金平面向381名学生家长做了一次问卷调研。

调研结果显示，在孩子的成长过程中，90.5%的受访家长最关注孩子的身心健康，6.8%的受访家长最关注“学习成绩”。对家庭教育知识的相关需求，76%的受访家长选择了“情绪管理压力调节”，接下来是“亲子沟通和谐关系”“学业辅导成绩问题”和“人身安全自我保护”。

来讲课的讲师有高校心理学教授、中国家庭教育学会理事、青年律师，临平区教育局、崇贤街道和城西中心学校为他们颁发了为期3年的聘书，请他们担任临平区城西家庭教育指导专家。

周金平也是讲师团成员之一。工作之余，她考了心理咨询、家庭教育指导的相关证书，加入区心理协会、关工委关爱团，在不同的活动中积累了经验和资源。

为课程挑选导师时，周金平设置了有些“苛刻”的条件。除了专业性，课程她一定要试听，要生动有趣、有互动，案例贴合实际，内容有实操性。

“不能老师一个人在上面讲，下面的人刷手机。”她举例，“比如‘如何和孩子提性’这个主题，你不能只给家长讲‘当孩子问他从哪里来时怎么回答’，这对初中孩子来说太过时了”。

周金平主讲课程中的“情绪管理”模块，家长们经常在课堂上请她“支招儿”。有家长提到一个令他火冒三丈的场景：孩子在房间里唱歌蹦跶了40多分钟，一问语文作业还没做完，家长想进孩子房间看看，被孩子拒绝了。家长的情绪一下子就上来了，很想“大吼大叫，把他骂一顿”。

“首先你就站在那里不要动，冷静3秒钟。”解决家长情绪问题，周金平给出的“药方”都是先冷静。

“原地数3秒，然后问自己，孩子为什么不开门？他可能压根儿不知道你在生气。”周金平建议，家长可以和孩子好好讲，比如今天的作业打算做到几点，有没有规划，能不能作个约定，过一小时把作业完成。

“这样问题不就解决了吗？大吼大叫的结果是，你看孩子生气，孩子看你也生气，他觉得爸妈就知道对我吼。”周金平补充道，如果家长没搞明白原因就责怪孩子，会让亲子关系变得很紧张。

“做父母是很难的。”周金平希望通过开设“智慧父母学堂”，帮助家长做真正能够托举孩子的人。“孩子压力太大了，需要你的帮助和托举。”

“做父母的，要看见孩子”

“智慧父母学堂”开课后，周金平的通讯录里多了一大群家长。交流后她总结，和孩子关系紧张的家长，一类在教育孩子时，经常控制不住脾气，喜欢说“你再怎样我就把你怎样”之类的话，另一类是觉得自己很懂，不厌其烦地根据自己的经验给孩子讲道理。

家长刘震讲述，自己曾是个“爱讲道理，控制不住脾气”的爸爸，和女儿的“战争”每天都能爆发好几场。

早晨起床，女儿通常会在床上赖一会儿，大人催得急赤白脸，孩子回应“烦死了”。

晚上放学回家，女儿总是要休息一下再去做作业，这也让刘震很恼火。他对孩子的要求是，放学回家先把作业做完再玩耍休息。他一遍遍地给女儿讲道理，从学习很重要讲到人生和梦想。到最后，时间过去了，女儿作业也没做，“搞得鸡飞狗跳的”。

从“智慧父母学堂”结业后，他尽量站在女儿的角度考虑问题。孩子做作业到深夜，又要早早起床。刘震和爱人凑到女儿床边轻轻拍醒她，“你睡好了没有？没睡好的话再眯几分钟”。告诉女儿起床的“最晚时间”便退出房间。尽管孩子还是有点情绪，但能很快自己吃完早餐，也再没迟到过。

在做作业的问题上，他也接受了女儿的习惯。他对女儿说上了一天学确实很辛苦，饿的话弄点东西吃，休息一下，自己控制一下时间。

“孩子为什么不喜欢我们？太爱讲道理了，大道理一堆。”刘震总结道，“有了共同语言，沟通才是有效的。如果你讲的东西他排斥，他讲的东西你排斥，那就不会产生有效沟通”。

课堂设置了家长讲述困惑、分享经验的环节。周金平回忆，每堂课都有家长争着举手发言，一讲起来得帮他们控制时间，“不然半节课就过去了”。

一名90后家长提到，孩子玩游戏的时候，要陪他玩，要走进孩子的心，孩子才会跟我们去沟通。这点对刘震触动很大。下课后，他第一次去了解女儿喜欢玩的游戏。他感慨，或许这样才能看到女儿真正的样子，“我们以前看到的，也许只是她为了迎合大人期待所展现出来的‘表象’”。

“做父母的，要看见孩子，看见孩子的需求，看见他行为的背后，这是理解和沟通的基础。”家长王宁宁说。

家庭教育不止于爱

吴松亚说，她和爱人文化程度都不高，但他们相信读书能改变命运。据周金平的调研，她所在的街道，高中及以下学历的父母占受访者的47.5%。

离开老家到杭州打工，吴松亚坚持把孩子带在身边抚养。儿子上幼儿园时，她一天打3份工：早晨6点到下午两点在一家快餐店当服务员；晚上去另一家餐馆当点菜员，每小时赚30元；星期六或轮休时，她去做房地产销售电话推销，打8个小时电话赚100元。孩子上小学了，她换到一家医疗器械公司做内勤，这样可以保证每天下午5点下班，周末也可以陪孩子做作业。

“我和我老公脾气都很暴躁，看到孩子玩手机游戏就会骂他，他就会偷偷地玩。”吴松亚说。

最近有一次，她发现儿子又以查学习资料为名，拿着手机打游戏。当时她觉得“血压‘呼’地一下升了上来”。但吴松亚破例没有发脾气，按课堂上学到的，深呼吸几次，情绪平复了，解决问题的方法也出现了。

她和儿子讲，“玩游戏可以，我也想看看你玩的是什么游戏，你来教我，咱们一起玩。周六日作业写完了，你教我玩。”

最初一周，孩子嘲笑她学得慢。到第二周时，她已经是一个非常出色的队友了。“要做朋友，不要以妈妈的身份去跟他沟通。”吴松亚说，她和孩子复盘这个游戏的套路，孩子自己主动说，打游戏能帮自己减压，但也会浪费时间，惹妈妈生气。

“和孩子成朋友了。”这是吴松亚两个多月来最大的收获。

“逼孩子努力，不如帮孩子自律”课堂上，家长们在专注听讲。 受访者供图

课程中，一位父亲在分享经验。 受访者供图

“你对我了解有几分”课堂在进行亲子互动环节。 受访者供图

结课前，周金平在学校操场上随机找了几名学生录了短视频，他们的父母都在“智慧父母课堂”学习。

学生们说出了不少家长身上发生的变化。“变得更温柔”“更尊重我的隐私了，进房间前会先敲门”“接我回家时经常问我在学校有没有遇到什么高兴的事”“期末考试没考好，会跟我慢慢讲题，鼓励我”……在回答“你觉得爸爸妈妈对你的爱可以打几分”时，大多数孩子都给出了满分。当被问到“你觉得爸爸妈妈懂你、了解你吗”，孩子们给出的分数在60分左右。

周金平觉得现在大多数家长处在一个“十分尴尬十分难”的状态。面对孩子升学压力，家长“不能让孩子拼命地学，也不能不让他学”，只能掌握沟通的语言和技巧。她希望通过这些课程让家长理解，不是说只要爱孩子就一定会收获好的亲子关系，要去理解孩子，发现孩子的优点。

家庭教育他们每年都在做。以往的模式是走进社区，通过妇联或其他单位协调，请家长来听讲座。“但那样不成体系，讲一场换一个社区，效果不大。”周金平说，现在的“智慧父母学堂”有课程体系，有考核和反馈，还要评学习型家庭。

2022年1月，《中华人民共和国家庭教育促进法》施行。2023年1月，教育部等十三部门联合印发《关于健全学校家庭社会协同育人机制的意见》，提出到2035年，形成定位清晰、机制健全、联动紧密、科学高效的学校家庭社会协同育人机制。

首期“智慧父母学堂”结课后，老师把家长最后的大作业集结成册。不断有家长留言问下一期什么时候开班，会在哪个社区。他们期待着新一期的父母学堂。

和孩子的『手机争夺战』如何平息

□ 李华锡

有一次去餐馆吃饭，看到一位带孩子的妈妈和另一位女士就餐，为了避免孩子打扰两人聊天，孩子刚坐上餐椅，妈妈就给了他一部手机，播放动画片让孩子看。

整顿饭孩子都非常安静地看手机，等到妈妈聊完天，让孩子吃饭，孩子却无动于衷。妈妈无奈，只能抢走手机，换来的却是孩子在餐馆里大哭。

众目睽睽之下，这位妈妈只好急急忙忙结账打包，抱着孩子离开了。

像这样的“手机争夺战”，在餐馆、公园、医院、高铁等公共场所都经常会遇到。一部手机可以让孩子安静下来，但恰恰也是一部手机，搞得家长和孩子的关系“鸡飞狗跳”。

未成年人手机上网已成为近年来的热点话题。团中央维护青少年权益部、中国互联网络信息中心（CNNIC）发布的《第5次全国未成年人互联网使用情况调查报告》显示，2022年未成年网民规模已突破1.93亿，使用手机上网的未成年网民比例一直保持在90%左右。

00后和10后都是互联网的“原住民”，伴随着互联网的发展一路成长，他们对于网络科技的熟悉程度和依赖性，远超过之前的任何一代人。但这种数字化的生活方式也带来了一些问题。00后和10后在享受便利的同时，也面临着网络欺凌、隐私泄露、网络成瘾等挑战。他们中的一些人过于依赖网络，导致现实中的人际关系疏离，甚至出现心理问题。

近日，由国家儿童医学中心（上海）等机构发布的一项研究成果指出，儿童每天“盯”屏幕超一小时，心理健康风险会大增。

刚刚过去的寒假，孩子自由支配的时间增多，加上在家无聊，很多孩子就会通过刷手机消磨时间，然而，家长给出去的手机，再想要回来，却真的是一件困难事。

无奈的家长只能抢手机、夺手机，甚至摔手机、藏手机，但已被网络迷住的孩子岂能善罢甘休，于是就有了家长与孩子的争夺“大战”。

有网友总结了家长与孩子“手机争夺战”的几个阶段：

第一阶段，家长没收手机，孩子向家长示威，不吃不玩地“摆烂”几天。

第二阶段，孩子开始找各种借口使用手机，比如打卡、交作业。家长不可能随时盯着，慢慢地，使用时间越来越长，从打卡变成聊天，进而玩游戏。

第三阶段，孩子把前一天的“胜利果实”当成第二天的“谈判筹码”，比如昨天玩了两小时，那今天会要求至少两小时，游戏时间越来越长。

第四阶段，家长一生气说“我再也不管你了”，孩子乐得接受，大玩特玩，很快失控，不写作业，晚上熬夜玩。然后就又回到第一阶段，家长收手机。

其实，让孩子不再迷恋手机，家长没收手机是治标不治本。最根本的解决办法是家长自己作出改变。

《第5次全国未成年人互联网使用情况调查报告》显示，约四分之一的家长认为自己对互联网存在依赖心理，家长网络素养的提升也需要得到重视。

家长是孩子的榜样，一举一动孩子都看在眼里。要想让孩子不迷恋手机，家长首先要克制自己玩手机的欲望，尽量少在孩子面前玩手机，让自己成为孩子效仿的榜样。

同时，家长还要给孩子设立规则，比如，周一到周五，规定孩子每天可以看一个小时手机，周末可以最多看3个小时，并严格按照规则执行。

还可以进一步规定，不要在家里的3个地方玩手机：一是不要在床上玩手机，躺着玩手机影响视力和睡眠；二是不要在饭桌上玩手机，吃饭玩手机不利于家人之间交流和沟通，也会影响消化；三是不要在厕所玩手机，会有很多细菌，而且浪费时间。

最重要的是，要给孩子找到手机的“替代品”。其实孩子迷恋手机就是因为不知道还有其他更好玩的东西。家长可以陪孩子一起阅读，哪怕是一起看漫画书、一起哈哈大笑，也可以带孩子走出家门，陪孩子户外运动、做游戏。对孩子来说，比手机更“好玩”的，就是陪孩子一起运动、游戏的家长，家长才是孩子最好的玩伴。

对于孩子玩手机的问题，宜疏不宜堵，抢夺和没收手机的行为，都是因噎废食。家长能做的就是做好榜样引领，设定规则并坚决执行。只有这样，才能真正避免发生“手机争夺战”，与孩子一起，正确地与手机共处。

一群社会保障专业大学生在调研中成长

当一群社会保障专业的学生开始做调研，他们有哪些新体验和真实感受？

中青报·中青网见习记者 陈 晓 刘胤衡
记者 黄 冲

2023年重阳节这天，一群小朋友在四川省成都市锦城社区长者之家表演，台下的老人兴致勃勃地观看。“孩子们有的忘记了动作，有的跳错了方向，看得老人们开怀大笑。”四川大学社会保障专业研二学生文涵子对在社区调研时看到的这一幕难以忘怀，“一老一小其乐融融，如果不是走到基层社区，很难有真切的体会”。

社会保障关系国计民生，与人们养老、医疗等民生福祉息息相关。2023年12月9日，由中国社会保障学会组织的“全国大学生社会保障优秀调查报告与案例分析报告”征集活动公布评选结果，此次活动旨在鼓励社会保障专业在校大学生从课堂走向社会，关注与思考社会保障领域实际问题，并提出对策建议。

本届征集活动收到了来自全国40多所高校共计200余份作品，学生们关注的问题涉及养老和服务、婚姻和生育等社会保障制度方方面面。文涵子的《“一老一小”幸福之花何以绽放：成都市锦城社区老幼复合共融生态构建的逻辑理路与协同治理机制》、内蒙古大学社会保障专业大三学生杨若云的《“强县域，强基层”县域医共体如何促进基层医疗提质增效——以多伦县总医院为例》位列其中。当一群社会保障专业的学生开始做调研，他们有哪些新体验和真实感受？

大学生进行实地走访调研。 受访者供图

“活力锦城·2023趣味运动会”活动现场，街道志愿者为老人介绍游戏内容。 成都市石羊街道锦城社区供图

以问题为导向是打开调研的正确方式

受《医疗蓝皮书：中国县域医共体发展报告（2022）》的启发，杨若云和团队准备调研县域医共体课题。

长期以来，我国在医疗卫生服务方面持续补短板、创机制、固基层，不断扩大医保覆盖面，建立了世界上最大的医疗保障网。但同时，我国医疗资源仍存在布局不合理、分布不均衡问题。“县域医共体表明要在县域基层地区的医疗卫生领域发力，解决百姓‘看病难，看病贵’问题，‘共’字是桥梁与纽带，将基层医疗卫生机构串联起来，共谋发展。”杨若云说，“我对县域医共体非常感兴趣，更想做一些拓展延伸和深度学习”。

杨若云和团队了解到内蒙古自治区锡林郭勒盟多伦县总医院医共体建设实践探索，萌生了深度访谈闫卫军院长的想法。他们心里直打鼓，身为院长的他会在百忙中抽时间和陌生的大学生交谈吗？“没有调研就没有发言权，我们必须勇敢迈出去，不然就是空中楼阁。”杨若云对团队成员说。

他们从医院官网查询到电话，经过多次努力，联络上闫卫军进行了1个多小时的访谈。“闫院长非常热心，有耐心，给了我们莫大支持。做调研就要以问题为导向，勇于尝试，会让很多不可能成为可能。”杨若云说。

在对成都市锦城社区老幼复合共融生态构建调研前，文涵子和团队成员认为，孩子父母可能不太希望小孩和社区的老人接触。

经过调研，她发现很多年轻父母对于老人和孩子的互动大多持积极态度。家长们认为，这可以增强孩子们的适应能力和理解能力，希望他们从小学会尊重老人。

“没有调研就没有发言权，没有正确的调研更没有发言权。”初步调研情况和团队的调研预期不一样甚至有冲突，文涵子和团队成员重新调整调研问题，力求进行高质量调研。

“一点一点坚持下来的感觉真好”

“如果把社会看作一个大家庭，老人和小孩在身心防护及对环境的需求上有很多相似性，所以‘一老一小’问题可以统筹解决。”文涵子认为，“国家提出积极应对人口老龄化，这表明，一方面老年人的照料和情感需求在增加，另一方面要关注到老年人的长寿红利，即老年人为社会创造的价值”。

调研团队聚焦拥有4万多居民的成都锦城社区，探究老幼复合共融生态构建逻辑理路与治理协调机制。“老年人和小孩既可以是老幼共荣的供方，也可以是有效需方，理论上可以有效达成老幼共荣的愿景。”

年轻父母要上班，0-3岁孩子谁来带？父母渐老，日常起居谁来帮？居家养老是基础，社区养老是依托。确定了调研方向后，文涵子和团队成员开始为期1个月的实地调研。

调研一般在周末进行。“我们9点到达社区，一直到下午4点钟左右回学校。”文涵子将5个人的团队分成不同小组，针对锦城社区两委、锦城综合体负责人、老年居民、社区儿童及其父母等展开访谈。

撰写调研报告是团队成员认为“最难的部分”，仅案例部分就有两万多字，“最怕提出来的问题、建议不具备专业性，压力很大”。文涵子和团队成员时常见到学校凌晨两三点的样子，他们经常坐在学校咖啡馆里熬夜讨论。“最为关键的是如何把调研内容串起来、构思出报告的清晰脉络。”她用“头脑风暴”来形容那段时光。直到调研报告提交截止时间最后几分钟，文涵子还在修改完善。

杨若云和团队也经历了同样的过程，但让他们感到庆幸的是“大家都坚持下来了”，调研结果得到了指导老师以及中国社会保障学会多名专家的认可。“一点一点坚持下来的感觉真好。”杨若云说。

在调研中实现自我突破和成长

文涵子和团队的调研报告获得第二届“全国大学生社会保障优秀调查报告与案例分析报告”优秀成果奖，令她感到收获良多，“更加相信团队协作的力量”。

“分配任务时，大家思考的是自己适合写哪一部分，能把哪一部分完成得更好，而不是挑最简单最容易的来做。”文涵子感慨道。

通过调研，杨若云感到自己所学的理论知识变得“立体”起来。“我们在教室上医疗保险专题课、阅读相关书籍，这更像是平面知识的学习。通过理论结合实践，我们弄清楚了制度运行、部门之间的配合和可操作性，让知识更接地气、更鲜活了。”

更可喜的是，文涵子和团队成员在调研中实现了自我突破和成长。“调研要和人打交道，团队中有人性格比较内向，很少主动与陌生人讲话。通过一次次尝试，他们克服‘社恐’心理，顺利地完成访谈任务，人也变得更加开朗、积极主动了。”

四川大学劳动与社会保障系教授蒲晓红点评认为，这些调研课题针对养老和服务、婚姻和生育等民生问题，抓得很好很准，研究思路清晰，能够通过研究方法发现问题、分析问题、解决问题，并提出对策，符合公共管理或者社会保障的学科要求。

杨若云和文涵子希望此次调研能够为推动解决社会保障中的“痛点、难点”给出新时代的青年方案，贡献青春智慧和力量。“像‘一老一小’的问题，我们年轻人都会遇到，我们未来也要考虑生孩子、孩子交给谁来带、谁来给我们养老等问题，这很切实。”文涵子说。

“做调研时，能够感受每个人都不是一个单独的个体，有政府有社区，从政策到操作层面都在考虑人们的切实需求。这种人人为我、我为人人的做法，能够形成解决社会保障问题的合力。”这次社会调研，让杨若云感到“上瘾”，也让她意识到很多不足，如前期的调研还不够深入、相关文献阅读不够多、知识储备依然有欠缺。“我们在这次实践中获得的经验与积累，会在下次调研时加以完善、提升。”