

# 家庭积极养育手册



儿童的茁壮成长离不开一个安全且能够激发其兴趣、创造力和学习动力的环境，此外，他们还应在其中得到支持和理解。这样的环境应该让儿童感到安全，有归属感，并为他们提供探索、学习以及收获成功的机会。

联合国儿童基金会驻华办事处与合作伙伴们携手努力，推广积极养育，助力广大父母及其他照料人提升创造安全和培育性环境的技能。相关工作包括开展社区小组课程和公共倡导活动，并在此过程中强调尊重、理解、信任、沟通和示范等对儿童健康发展至关重要的原则。

在这些工作的基础上，我们编写了这本覆盖多个方面的《家庭积极养育手册》，以期儿童的父母及其他照料人提供指导和支持。这也体现了我们致力于促进积极养育，助力每一名中国儿童都能在培育性和支持性的环境中茁壮成长。

该手册介绍和分析了儿童在不同成长阶段（0-6岁，7-11岁和12-17岁）所面临的独特需求和挑战。此外，手册的内容还包括多种育儿场景下的积极养育建议，以及针对特定议题、情境和家庭环境的积极养育指导，例如数字时代的积极养育，如何预防和应对欺凌和性侵，以

及残障儿童家庭和留守儿童家庭如何进行积极养育等等。

我们的目标是通过为父母和其他照料人提供相关知识与工具来为他们赋能，助力他们为孩子创造积极和安全的成长环境。通过培育牢固、健康的亲子关系和推广积极养育实践，我们致力于帮助儿童充分发挥他们的潜能。

希望这本手册能成为您育儿旅程中的良伴，为您提供支持和灵感，帮助您在养育孩子方面收获更多喜悦，从容应对挑战。通过携手努力，我们就能够为孩子们创造更好的成长环境，从而为我们所有人创造一个更美好的未来。



桑爱玲 (Amakobe Sande)  
联合国儿童基金会驻华代表

## 前言

### 撰写背景和目的

尊敬的家长们，在这个充满变革、挑战和机遇的时代，我们荣幸地为您呈上一本全新的家庭积极养育手册。这本手册的诞生是为了满足日益多样化和复杂化的家庭教育需求，家庭是孩子成长的摇篮，也是他们塑造世界观、人生观、价值观和情感智慧的重要平台，作为联合国儿童基金会，我们深知家长在家庭教育道路上的付出与不易，也理解家长对和谐亲子关系的期待与渴望。本手册旨在帮助每位家长，无论背景或经历，找到最适合自己家庭的积极养育方式，营造和谐温暖、基于信任和支持的家庭环境，增强儿童福祉，最终成就孩子与您的共同成长。

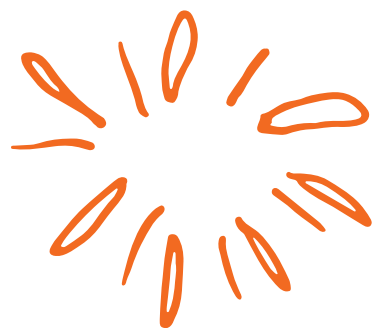
下面我们从四个方面介绍一下本手册的撰写背景及其特点。

首先，随着科技的飞速发展，我们的生活环境以前所未有的速度不断变化。特别是在当今数字时代，科技和网络发展对儿童成长和家庭教育产生了深远影响，而数字技术全方位地融入儿童的日常生活，也给家庭教育带来了诸多纷繁复杂的新的挑战，如上网安全，网络和电子产品过度使用等。这些挑战需要家长以开放的心态持续不断地学习，了解和掌握更多相关理念、知识和技能，并在此基础上重新审视家庭教育方

法，及时做出调整。我们把对数字时代下新挑战和课题的讨论贯穿于手册各个章节中，并且就上网安全和电子产品过度使用等体现时代特点和典型意义的课题，用独立章节进行了详细分析和介绍，希望借此为家长提供与时俱进的家庭教育指导，和实用有效的家庭教育方法，帮助家长站在时代前沿，以充分的信心和能力应对瞬息万变的新情况和挑战。

其次，以往家庭教育的关注点往往是如何帮助家长有效管理、规范和纠正孩子的行为，但这些技能和方法在育儿实践中的应用效果并不理想，不少家长因此感到挫败和沮丧。而本手册倡导的积极养育不仅仅关注技能和方法，还涵盖更深层次的价值观和理念，比如孩子的权利、孩子与家长的关系、家长对孩子的认识以及家长对自己的认知等，这些隐性因素才是影响亲子关系和家庭教育方式的底层架构和基础，也就是说，家长自身的认知与转变也是积极养育的根基。本手册将从儿童观和儿童权利的角度出发，剖析传统观念对家庭教育方式的影响，介绍新时代儿童观下积极养育背后的价值理念。同时，本手册也特别强调和关注家长的自我认知和持续自我突破与成长，这意味着积极养育的实现应

建立在双轨并行的基础上，即家长的自身成长与孩子的成长是相辅相成，同步并行，互相促进的关系。我们希望通过对这些课题的分析和探讨，帮助广大家长获得自我发展和转变所需的知识、技能与信心，敢于在育儿实践中富有创造性地探索和尝



试积极养育的有效途径和方法，构建和谐、稳固、健康的亲子关系，从而在助力孩子成长发展的同时，促进家长实现自己的圆满人生。

再次，性别认知对儿童的社会性和认知发展至关重要。家长通过性别平等的示范，引导孩子建立不受传统性别角色限制的包容的性别观念，鼓励孩子自由大胆地探索和表达自己的个性和特长，根据个人喜好、特质选择穿着风格、玩具用品、参与的活动乃至职业道路，这不仅能为孩子的人生提供更多可能性，还有利于他们充分释放潜能，成就其人生。另外，健康的性别认知也有助于孩子学会尊重多元与差异，减少对他人的性别偏见，从而更好地适应社会的不同角色，并与他人和谐友好地相处。本手册特别强调性别平等的重要性，将其作为家庭教育的核



心课题之一，旨在促进儿童全面发展的同时，为儿童树立尊重所有性别人权和尊严的榜样，进而增强社会整体的性别平等意识。

最后，儿童在成长过程中既有共性也有差异，加上成长环境的不同，家庭教育会遇到一些特殊性问题，这些同样需要我们关注并进行全面探讨。本手册介绍了儿童从婴幼儿到青少年的主要发展特点和挑战，为不同年龄段的家长提供了比较全面而有针对性的家庭教育指导。本手册也针对一些特定儿童群体的家庭教育挑战，以及近年来社会比较关注、与儿童保护相关的课题进行了探讨，如留守儿童家庭，残障儿童家庭，多子女家庭，校园欺凌，儿童性侵害等，希望帮助相关家长和照顾者认识、了解和应对孩子在成长过程中可能遇到的特殊挑战，以支持所有儿童实现充分的自我发展。

## 关于“家长”二字的说明

本手册倡导的积极养育是一种基于尊重、理解、信任、沟通和示范的新型家庭教育方式，旨在为孩子创造一个充满爱、安全和鼓励的成长环境。手册中的“家长”，应被理解为广义上为孩子提供日常照料和教育的任何人，即在家庭环境中长期参与或主要负责养育孩子的成年人。这个定义不仅包括亲生父母，也包括所有可能的其他照顾者，如养父母、寄养父母、（外）祖父母、其他亲属或法定监护人。

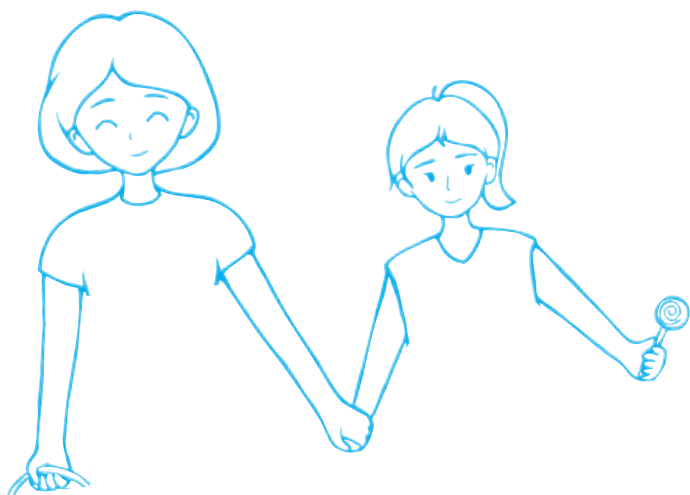
需要说明的是，在中文语境下，“家长”一词可能隐含着身份的权威性，本手册虽出于日常用语习惯使用了“家长”一词，但我们要强调的是，家长在孩子成长过程中更多承担着支持和引导的角色，而并非单方面的权威者。通过这种方式，我们希望能够逐步消弭传统意义上的“家长权威”观念，更多地促进家庭成员间的健康互动和积极沟通。

## 如何使用本手册

本手册是一本可以灵活使用的家庭教育参考读物，家长可以根据自己的需求和兴趣进行阅读和查询。既可以从头到尾按顺序阅读，也可以根据具体问题或情境，选取相关章节阅读。本手册介绍了多种理念、方法和工具，旨在帮助家长掌握积极养育的知识和技能，防范暴力管教，以促进建立和发展和谐健康的亲子关系。

我们要特别强调的是，本手册中介绍的方法和工具并不是一成不变的标准，家长应根据每个孩子的独特情况和特点灵活应用。尽管我们针对不同年龄段儿童的身心发育特点提供了一般性指导，但每个孩子都是独一无二的个体，他们的发育成长可能呈现出不同的节奏和特





征。各位家长在阅读和参考本手册时，请务必意识到孩子的独特需求和特点，不要将本手册中的内容当作固定僵化的标准来衡量和要求孩子。



本手册中的案例故事旨在体现如何将理念和价值观应用于真实生活，方便家长们理解、参照并进行延伸和发展。在家庭教育中，没有一种方法是万能的，具体到每个家庭，每个孩子，每个生活场景，孩子和您的感受、想法和需求可能千差万别，所以本手册中设定的生活场景和具体应对建议并不是“必须这样做”的规范，而是为了激发家长的思考，帮助家长更好地理解如何应用所学的理念、方法和工具。家长将所学应用于育儿实践时，方法、工具都是手段，用心才是最重要的。只有通过真诚的关注和理解，家长才能满足孩子的个性化需求并有效地支持他们实现成长。



我们鼓励家长在使用本手册时保持开放的心态，倾听孩子的声音，尊重他们的意愿，积极地与他们互动，共同营造充满理解、尊重和爱的家庭氛围。我们相信通过灵活地运用本手册中的知识和方法，每个人都可以成为一位信心满满的智慧型家长。

感谢您选择使用本手册，希望这本家庭积极养育手册伴随您的家庭教育旅程，为您提供富有启发性和实操性的信息和指导。祝愿您与孩子共享成长的乐趣，共同创造一个家庭成员之间真诚相待、相互滋养、共同进步的家庭环境。



# 目录

## 第一部分 积极养育基本理念和原则

- 1 家庭教育方式对儿童发展、成长的作用和影响 … 012
- 2 0~17岁儿童身心发育特点和育儿挑战 …… 018
- 3 积极养育关键词 …… 042

## 第二部分 积极养育的基石与家长的成长

- 1 新时代下的儿童观 …… 049
- 2 儿童权利视角下的孩子 …… 051
- 3 家长的自我认知和成长 …… 054

## 第三部分 积极养育在育儿场景中的应用

- 1 0~6岁 …… 069
- 2 7~11岁 …… 080
- 3 12~17岁 …… 090

## 第四部分 数字时代下的积极养育知识与应用

- 1 不同年龄段儿童与数字技术的接触 …… 104
- 2 安全上网风险和网络侵害 …… 110
- 3 安全上网的家庭教育挑战 …… 114
- 4 应对挑战，家长可以做什么 …… 116

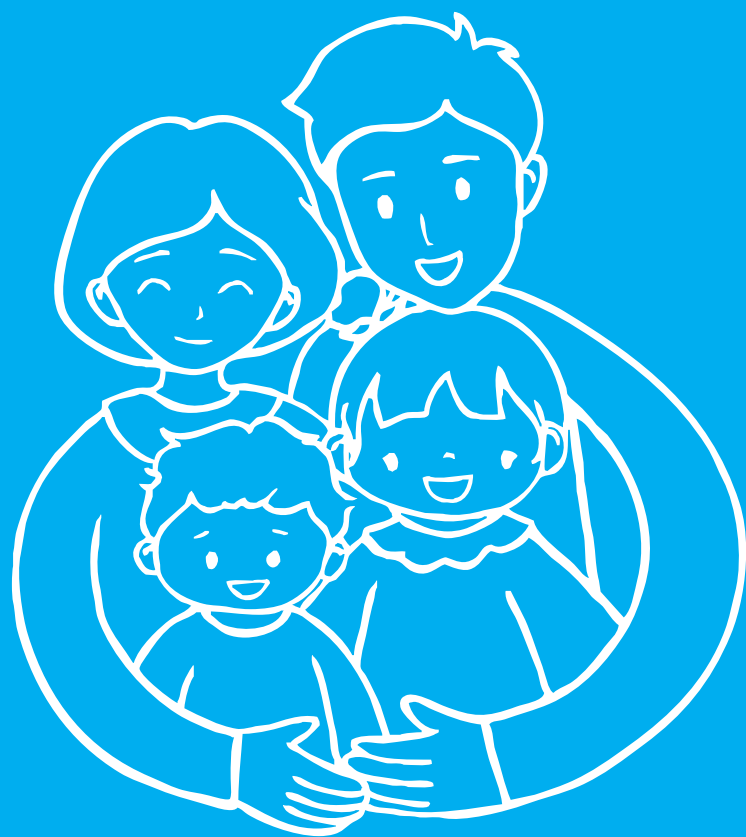
## 第五部分 特殊议题下的积极养育知识与应用

- 1 多子女家庭的积极养育 …… 126
- 2 残障儿童家庭的积极养育 …… 132
- 3 留守儿童家庭的积极养育 …… 138
- 4 儿童性侵害预防与应对 …… 144
- 5 校园欺凌预防与应对 …… 156

结语 …… 171

参考文献 …… 172





## 第一部分

# 积极养育

## 基本理念和原则

# 1

## 家庭教育方式对儿童发展、成长的作用和影响

家庭是孩子来到这个世界的第一处落脚地，它对孩子的塑造最直接也最重要，可以说，深远影响到孩子一生的成长和发展。在这里，孩子与家人共享食物，一同感受春夏秋冬、日出日落；在这里，他（她）从蹒跚学步到奔跑跳跃，从牙牙学语到笑语盈盈，从充满好奇到破涕为笑……家庭这个原生处所，不仅满足孩子基本的生理需求，也是孩子情感纽带所系，甚至，是孩子社会学习的起点。家长作为孩子接触的第一个“他人”，如何做、如何说、如何与孩子互动，直接影响到孩子如何认识自己，如何发展自尊以及各项能力，甚至影响到其价值观的建立。

积极养育是我们倡导的家庭教育方式，这意味着家长从“全生命周期”的维度来理解孩子当下的身



心发展阶段，从孩子出发，听懂他（她）的需求，尊重他（她）的权利，不断支持、引导他（她）的发展与成长，开发他（她）的潜能，积极而非被动，耐心而非暴力，始终强调尊重、理解、信任、沟通、示范5个关键词汇和原则，为孩子提供一个稳定的正向鼓励的环境，支持他（她）实现全面健康成长。

正因为家庭教育对于孩子成长的影响不可替代，家庭暴力给孩子带来的危害也是异常深远的。家庭中一旦发生言语攻击、身体虐待、忽视、精神虐待甚至性侵害等形式的暴力，会给孩子的身心造成深刻而长久的伤痛，甚至留下终生无法愈合的创伤。

- 目前比较常见的家庭暴力行为可能包括体罚、忽视、精神虐待、情感暴力等。
- 其中，暴力管教，包括体罚和情感暴力，是全球范围内最常见的针对儿童的暴力形式之一。



大多数儿童在成长过程中曾遭受心理或身体惩罚，这些暴力管教行为不仅侵犯了儿童的权利，而且对他们的整体发展和福祉产生深远的负面影响。

暴力管教给孩子带来身体和心理双重不良影响。研究表明，长期遭受身体惩罚的孩子通常对压力有更强烈的激素反应，他们表现出神经系





世界卫生组织和联合国儿童基金会就 56 个国家的调查数据显示，约有 60% 2 至 14 岁的儿童在过去一个月内遭遇家庭成员的体罚。

-WHO, 体罚与健康, 关键事实, 2021 年 11 月

北京青少年法律援助与研究中心的调研也发现在 697 例案件中父母施暴的案件占 84.79%，亲生父母施暴占 74.75%。据从调查分析情况看，产生家庭暴力的原因有诸多方面，家庭关系不和谐或家庭矛盾而拿孩子发泄或报复引发的家庭暴力的案件比例最高，达 25.82%；错误的管教观念也是导致对孩子施暴的一个主要原因，占 11.05%。许多父母和看护者也报告他们使用过非暴力惩戒措施（如解释为什么孩子的行为是错误的，然后取消特权），但这些措施通常与暴力方法结合使用。

- 北京青少年法律援助与研究中心，别让孩子在家暴的阴影下成长 - 《未成年人遭受家庭暴力案件调查分析与研究报告》，2014 年 9 月

统、心血管系统和营养状况的不良反应，甚至大脑结构和功能的改变。此外，他们在认知能力和社会情感发展方面也可能受到损害，表现为学习成绩下滑，攻击性增强，使用暴力手段解决冲突的可能性上升等等。<sup>1</sup>

作为暴力管教主要形式之一的体罚之所以在社会上广泛存在，部分

1 End Corporal Punishment. Corporal punishment of children: review of research on its impact and associations. Full working paper, September 2021.

原因是长期以来它被视为一种可以接受，有时甚至是必要的教育手段。受传统教育观念和方式的影响，家长普遍认可“不打不成器”“棍棒底下出孝子”的做法，他们认为只要是为了孩子好，就可以采用体罚的教育方式。另外，传统家长角色定位下家长对孩子的控制、对其行为改正的期望，以及家长的绝对权威感都是使暴力管教合理化的因素。

家庭暴力可能比其他暴力行为给孩子造成的伤害更加隐秘、复杂和持久。这是因为孩子不仅依靠家长或照顾者的经济供养，而且依赖于家长或照顾者的情感支持。家庭暴力不仅仅是单纯的暴力问题，还涉及情感、心理、家庭结构和社会动态等诸多方面。

目前大众对家庭暴力的理解尚且不足。很多家长仍然认为打孩子不是家庭暴力，程度严重的伤害才是家庭暴力，这种观点展示了一种倾向用暴力解决问题而不是寻找其他积极解决方案的心态。当社会大众讨论妇女、老年人或任何其他人群遭受暴力时，并不会对暴力划定界限并试图为任何级别的暴力辩护，那么当讨论儿童遭受暴力时，为什么如此呢？我们要告诉各位家长，任何形式的体罚，即使轻轻的拍打，都不是纠正孩子行为的安全方式，而是对孩子缺乏尊重的表现，是不能被接受的。研究表明，即使是轻微的体罚，也会增加孩子遭受更严重虐待的风险，<sup>2</sup> 并且家长很难准确地把握体罚孩子力度的大小。如果家长在教育孩子的过程中诉诸暴力，在一定程度上说明他们缺乏科学、合理、有效

2 Durrant, J.E., Ensom, R., and Coalition on Physical Punishment of Children and Youth (2004). Joint Statement on Physical Punishment of Children and Youth. Ottawa: Coalition on Physical Punishment of Children and Youth.



的教育理念、方法和技能，他们需要和孩子一起学习和成长。

还有一点值得强调，目睹家庭暴力的未成年人也是受害者。目睹家庭暴力不仅给孩子带来痛苦和抑郁，而且对他们的身心健康造成长期的负面影响。

在本手册中，我们将从儿童独立人格价值和权利，家长自我认知和成长，不同年龄段儿童身心、社会性发育特点和挑战等多个角度出发，结合家庭教育实际需求和场景，探讨如何终结家庭教育中的暴力互动模式，并试着提出一些促进教育模式转化的可行而具体的方法。希望家长们在阅读本手册后，通过不断反思、练习，摸索和总结出适合自己家庭需求和特点的积极养育模式。

在养育孩子的道路上，家长能给予孩子的最好的礼物，就是以他们需要的方式去爱护，并始终陪伴左右！



# 2 0~17岁儿童身心发育特点和育儿挑战



通过了解孩子在这三个阶段的发展特性，  
家长能

在这一部分，我们将探讨0~17岁儿童的身体、认知、情感和社会性发展特点，以及可能带来的相关家庭教育课题和挑战。根据儿童发展的普遍性特征，我们将0~17岁划分为以下三个年龄段：**婴幼儿期**（0~6岁），**学龄期**（7~11岁），**青春期**（12~17岁）。

- ★ 深入了解孩子的成长需求和行为特点
- ★ 有效识别和应对孩子的行为
- ★ 增强对孩子的理解和耐心
- ★ 降低因不了解、不理解或沟通不畅而触发暴力管教行为的概率
- ★ 这有助于家长秉持积极养育的理念，应用正向而非暴力的方法
- ★ 营造理解和尊重的家庭环境
- ★ 与孩子建立健康的互动模式和亲子关系
- ★ 引导和支持他们实现全面健康成长



本手册中介绍的儿童身心发育特点是从整体、一般性来讲的，仅供家长参考。每个孩子有自己的成长节奏、特点和方式，家长在育儿实践中切不可将这些特点往孩子身上生搬硬套。



## 1 婴幼儿期 (0~6岁)

### 身体、认知和情感发展特点

0~1岁

- **身体发展**: 身高、体重快速增长。相继发展出抬头、翻身、爬行和行走等基本运动技能。
- **认知发展**: 通过看、听、闻、摸等感官体验探索、认识周围世界。理解简单的因果关系和对象永久性。
- **情感与社交发展**: 与主要照顾者建立深厚的情感联系,可识别熟悉的面孔,使用不同方式表达需求和情感。

4~6岁

- **身体发展**: 运动技能和身体协调性进一步加强。大肌肉和小肌肉发展进入新的阶段。
- **认知发展**: 沟通能力提高,可使用相对复杂的词汇和句子。初步理解数学概念,形成科学探索能力。
- **情感与社交发展**: 情感表达和理解能力日趋成熟。社交技能更加多元化,开始结交朋友。

2~3岁

- **身体发展**: 奔跑、跳跃、攀爬等运动技能提升。手眼协调能力和精细动作能力,如用手指进行拿、捏、握、屈、转等动作的能力得到发展。
- **认知发展**: 语言技能飞速发展,能使用简单的句子。初步展现出想象力和创造性思维。
- **情感与社交发展**: 自我意识增强,独立意识萌芽。通过模仿和游戏学习社交规则。



### 安全、营养和睡眠

为快速发展的身体提供必要的营养和充足的休息。

**0~1岁：**尽量母乳喂养，并逐渐添加辅食和固体食物，保证孩子获取必要的营养。孩子需要大量的睡眠支持快速的身体成长，为孩子营造一个安全、适宜的睡眠环境，可以让他们睡得更好。

**2~3岁：**提供多种食物供孩子选择，帮助他们培养定时定量的饮食习惯。这个年龄段的孩子睡眠时间比之前有所减少，但仍需要不低于10个小时的优质睡眠来保持活力。

**4~6岁：**确保孩子的饮食多样化且营养丰富，增加孩子的体能活动时间，并让孩子获得适当的休息，避免活动量过大。

### 日常规律和可预测性

有规律和可预测的生活可帮助孩子建立安全感和信任感。

**0~1岁：**建议按需喂养，并逐步建立规律的睡眠模式，不仅能满足孩子的基本生理需求，还有助于培养他们对环境的适应性和信任感。

**2~3岁：**这个年龄段适宜培养规律的生活习惯，既要让孩子按时进食和休息，还要给他们安排相对固定的学习时间和游戏时间，帮助他们建立对日常生活的信任 and 安全感。

**4~6岁：**孩子进入人生中第一所学校——幼儿园，家长需协助孩子适应更加规律的学校生活。在这个过程中，他们逐渐培养时间管理和自我调节的能力，通过参与组织良好的教育活动，提升社交、学习和日常生活技能。



### 身体运动和发展

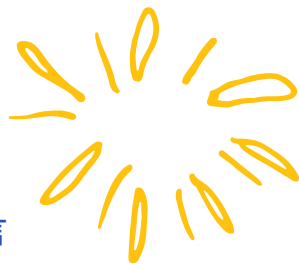
丰富多样的运动项目能支持大肌肉和小肌肉发展，促进身体和大脑相互协调。

**0~1岁：**提供一个安全又宽广的空间，让孩子在爬行中探索周围世界，有助于他们的身体发展。

**2~3岁：**带领孩子去户外活动，选择跑、跳等运动方式锻炼孩子的大肌肉群。

**4~6岁：**让孩子参加有组织的体育活动，比如游泳或跳舞，有利于提高身体协调性和平衡感。

## 语言发展支持



通过日常对话、故事讲述和唱歌等，促进语言技能，增强沟通能力。

**0~1岁：**通过与孩子对话、给孩子唱歌，促进早期语言发展。

**2~3岁：**通过日常对话、讲故事和唱歌，加强语言理解和表达能力。

**4~6岁：**通过阅读和讲故事，进一步提高语言综合技能。

## 情感表达和理解

教导孩子理解和表达不同情感，通过亲子互动和游戏学习社交技能。

**0~1岁：**通过抚摸、拥抱等亲密的身体接触，和孩子建立情感联结。

**2~3岁：**孩子开始学习如何表达基本的情感，比如快乐或悲伤。

**4~6岁：**孩子们开始学习如何表达和理解更复杂的情感，比如同理心和友谊。

## 依恋关系的建立

关爱和支持可帮助孩子建立稳定的依恋关系，为未来的社交和情感发展打下基础。

**0~1岁：**稳定的照料和足够的亲密接触，有助于孩子建立安全的依恋关系。

**2~3岁：**在孩子适应新环境的过程中，家长要给予足够的关爱和支持。

**4~6岁：**孩子开始与同龄人建立联系，这对他们的社交技能发展十分重要。

## 有益刺激和学习

丰富的学习资源和环境可激发好奇心和探索欲，促进认知发展。

**0~1岁：**感官刺激是1岁以内的孩子探索世界的途径。家长可让孩子接触不同纹理的物品，和丰富适度的声音，激发他们的好奇心。

**2~3岁：**引导孩子进行基本的学习活动，比如简单的拼图和认字游戏。

**4~6岁：**选择合适的学习材料，让孩子适应更复杂的学习活动，比如阅读书籍，参与科学实验。

**如何理解哭闹** 哭闹是尚未掌握语言能力的婴幼儿表达需求和感受的方式，即使婴幼儿中后期孩子具备一定的语言能力，其理解、沟通、情绪控制能力比较欠缺，仍然会用哭闹的方式表达自己。面对孩子的哭闹，家长要保持耐心和冷静，一方面安抚孩子的情绪，及时给予回应；另一方面找出孩子哭闹的原因，提供必要的照料和帮助。

**第一个“叛逆期”** 2岁左右的孩子常常对什么都说“不”，这是自我意识萌芽的一种表现，意味着他们进入了人生的第一个“叛逆期”。当遇到这样的场景时，家长应该耐心倾听孩子的心声，提出具体选择引导孩子与您合作，而不是使用呵斥或打骂等方式强迫孩子按照您说的做。

**孩子为何粘人** 0~3岁的孩子可能比较“粘人”，这实际上是一个积极的信号，说明他们已经与父母或主要照顾者建立稳固的依恋关系。这种依恋不仅反映出孩子对关爱与需求的深刻体验，也是他们建立安全感和幸福感的基石。随着孩子成长，他们逐渐学会独立，并开始探索与父母或主要照顾者之外的其他人的关系。

作为家长，应该珍视这种依恋，并理解这是孩子在准备好成长和独立之前需要的安全感。在孩子的成长过程中，家长能否始终保持耐心，了解孩子的成长节奏，满足他们在不同发展阶段的需求，帮助他们顺利过渡到下一阶段，是孩子健康成长的重要因素。

**游戏互动的重要性** 婴幼儿的身心成长在很大程度上依赖于和周围人的互动。家长应该好好利用这个时期尽量增加和孩子互动的机会，可以聊天、唱歌、做游戏，也可以多带他们亲近大自然，让孩子在广阔的大千世界里探索、体验。不要过早让孩子接触电子产品，尤其是不应把电子产品当成“哄孩子”的免费保姆，这对孩子的身心发展和社会性发展都是不利的。





## 性别教育和引导

孩子在婴幼儿期开始形成固定的性别身份感，家长和照顾者的性别角色示范和引导影响着这个年龄段孩子的性别认知。家长可以通过如下做法和示范，引导孩子建立包容的性别观念，摆脱传统性别角色的限制，鼓励孩子探索和表达自己的个性和特长。

- 让孩子根据自己的兴趣选择玩具、衣物、用品和参与的活动，不必受“女孩才会玩娃娃和过家家，男孩应该去踢球”等刻板性别印象的影响。
- 家长的言行是孩子模仿的对象，鼓励爸爸、妈妈共同承担做饭、打扫等家务，轮流陪伴、照顾孩子，特别是在照顾年龄较小的婴幼儿时，鼓励和支持爸爸多多参与。
- 避免使用强化性别刻板印象语言，不必要求男孩勇敢坚强，女孩文静端庄等。

## 隐私教育

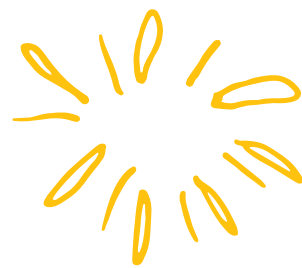
根据孩子年龄和理解能力，用简单明确的名称向孩子介绍身体基本部位，并告诉孩子小背心和小内裤遮住的地方是隐私部位，不应该轻易展示给别人，或者让别人触摸。

## 2 学龄期（7~11岁）

### 身体、认知和社会性发展特点

- ➔ **身体发展：**身高、体重等身体发展进入缓慢而稳定阶段，牙齿经历乳牙脱落，恒牙长出的漫长过程。运动技能逐渐熟练，包括奔跑、跳跃、爬升，以及手部精细运动。
- ➔ **认知发展：**认知能力迅猛发展，逻辑思维和抽象思维得到培养。记忆力、语言能力、创造性思维等不断增强。初步理解时间和空间概念，逐步具备一定的分析、判断和推理能力。
- ➔ **社会性和人格发展：**自我意识和自我评价逐渐形成，开始对自我身份和角色进行探索；通过与同龄人深入互动，发展解决冲突和合作的能力；意识到社会有其规则和期望，学着适应社会行为规范，承担更多的责任。7~11岁是培养孩子社交技能和塑造性格特征的关键时期，可为孩子的未来发展奠定基础。





**获得肯定和信任：**7～11岁的孩子通常会更渴望得到父母和老师的肯定和信任，他们需要通过和周围人互动建立自尊和自信，为未来抵抗挫折奠定坚实的基础。

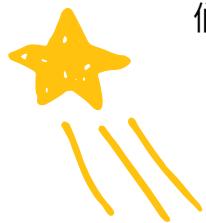
**参与家庭和社会生活：**随着身心的发展，孩子期望参与家庭和社会生活，承担更多的责任。家长应从主导者逐渐转变为支持者和鼓励者，让孩子参与家庭事务和家务，给孩子更多的自主权，鼓励他们独立完成力所能及的事情、勇于尝试新的挑战，接纳他们不完美的表现，相信他们自我成长的力量。

**家长引导与放权：**孩子的综合能力和自我意识进一步提升，家长应克制为孩子包办一切的本能冲动，鼓励孩子自己做决定并承担相应的责任，支持孩子自主发展，这对孩子的成长和独立具有深远意义。对习惯“包办”孩子一切事务的家长来说，这个阶段颇具挑战，因为“不做”往往比“做”更难。

**同伴关系与学业：**这个年龄段的孩子对同伴关系的需求逐渐增强，他们更倾向于与同龄人建立深厚的友谊，这对他们的社交发展和情感安全感至关重要。孩子可能面临学业压力，他们开始注重学习成绩，对成功和成就有强烈需求。家长需要引导孩子建立积极的学习态度，不把分数作为唯一

的目标，鼓励孩子尝试不同事物，丰富人生体验，支持孩子实现全方面健康成长。

**社会性别认知：**随着孩子身体进一步发育，性教育在这个阶段显得尤为重要。家长应以适当的方式向孩子介绍男性、女性身体结构的不同，以及各自生殖器官的结构和功能，满足他们对性知识的好奇心。这个年龄段的孩子意识到社会文化对男孩和女孩有不同的标准和期盼，比如女孩应温柔贤惠，男孩应勇敢坚强等，有些孩子会因此承受压力，甚至改变兴趣爱好、压抑情绪感受。家长应在进行性教育的同时，向孩子传达健康正向的认知和价值观，帮助孩子理解和接受性别角色的异同，让孩子树立平等与尊重的性别态度，鼓励他们根据自己的兴趣和能力选择。孩子可能羞于向家长询问和性相关的问题，家长应主动建立开放而诚实的沟通渠道，鼓励孩子随时提出关于性和身体的问题，以轻松自然的氛围进行平等对话，构建良好的性教育家庭环境。这有助于孩子建立正确的性观念，为家长和孩子共同探讨成长问题奠定坚实的基础。



7~11岁是孩子个性特征和学习方式迅速发展的年龄段。家长应与孩子建立良好的亲子关系和有效的沟通渠道，为青春期互动奠定信任基础。以下是该年龄段孩子的一些典型行为特点和相应的育儿挑战：

**学校生活与同伴关系** 孩子的生活圈扩展到校园，社交群体更加广泛，他们往往愿意与同龄人互动和建立稳固关系。参与学校活动有助于他们发展团队合作意识，激发协作、沟通和领导潜能。孩子面临日益加重的学业压力，家长应不以成绩作为评判成就与成长的唯一指标，为孩子搭建广泛发展的平台，鼓励和支持孩子培养个人兴趣爱好，体验丰富人生。随着孩子校园生活比重加大，家长应更加关注孩子的身心健康，可选择合适的机会与孩子进行开放和坦诚的讨论，引导孩子认识欺凌，特别是言

语、关系欺凌以及网络欺凌的危害，并告诉孩子如果遇到校园欺凌，要及时告诉家长，家长会和他们站在一起，共同解决问题。

**独立自主的渴望** 孩子表现出更多对独立性的渴望，期望按照自己的节奏和轨迹成长，自主发展特点和品质。当他们的行为特点和方式与家长期望不同时，可能引发矛盾。但他们尚未具备直接对抗家长控制的能力，在大多数情况下会服从家长的管教。家长应该明白，建立稳固的亲子关系和有效沟通至关重要，这需要家长尊重孩子对独立性的追求，不以家长权威强迫孩子顺从自己，始终坦诚地和孩子沟通，保持紧密联系和相互信任，以便应对更富有挑战的青春期亲子关系和互动。

**网络和电子产品使用** 多数7~11岁的孩子对电子游戏表现出极大的兴趣，尤其是一些兼具社交功能的游戏，通过让孩子和朋友在网络上组队或者在网络空间中见面，增加游戏对孩子的吸引力。家长不必禁止孩子使用电子产品，而是在满足他们需求与确保他们安全之间找到平衡点。家长可以在尊重孩子隐私和自主权的前提下，通过监管软件等方式对孩子上网时间、时长、内容等进行管理，如和孩子一起协商制定监管方式和方法；除非认为或怀疑对孩子身心健康和安全有重大不良影响，需征得孩子同意，才能查看他们的社交账号内容等。

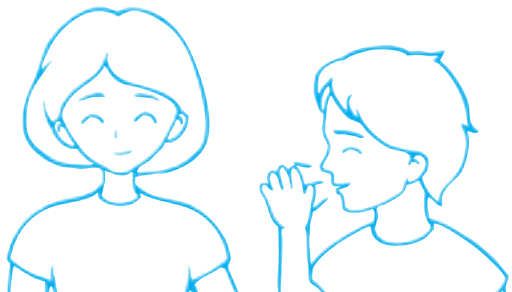




## 性别引导——家长可以做什么

鼓励孩子尝试和探索不同性别角色和活动，如鼓励女孩多尝试不同的体育活动，鼓励男孩发展文艺、烹饪等爱好，尊重孩子意愿，让孩子有机会体验丰富多彩的人生。还可以在家中创造条件让孩子参与家务活动，如邀请女儿一起修理东西、组装家具，请儿子帮忙刷碗，突破和挑战性别刻板印象。

- 鼓励孩子自由表达情感，无论是喜怒哀乐，不应抑制或强迫孩子符合某种性别的情感表达方式。如男孩哭泣时，不应指责他不够坚强；女孩活泼好动，不应指责她不够文静。
- 坦诚、开放地与孩子进行对话，倾听孩子对性别规范的困惑，在家庭中营造两性和谐发展、不受刻板印象束缚的现实示范环境，是帮助孩子摆脱传统社会性别桎梏的最佳平台。
- 父母共同支持并参与孩子学校生活，如爸爸也应积极去学校开家长会等。

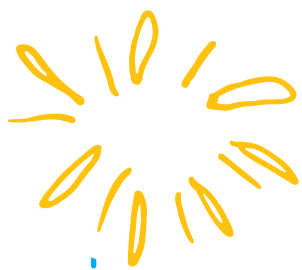


## 3 青春期（12~17岁）

### 身体、认知和社会性发展特点

- ➔ **身体发展：**青春期是孩子的第二次生长高峰期，身高不断增长、体重迅速增加。随着性特征的出现，女孩和男孩的差异更加明显：如女孩的乳房开始发育，腋毛、阴毛相继长出，月经初潮来临，而男孩的胡须从下巴冒出，喉结逐渐明显，声音变得深沉。在青春期结束时，大多数青少年的身体发育基本接近成年人水平。
- ➔ **认知发展：**大脑结构和功能进一步成熟，认知能力显著进展。抽象思维和逻辑思维能力持续发展，能够更深入地理解和分析抽象概念。注意力、思维力和记忆力提升，可更好地适应加重的学业压力和复杂的社会环境。积极的挑战和刺激有助于激发认知潜能，为未来的学习和工作奠定基础。
- ➔ **社会性和人格发展：**青春期是社会性和人格发展的关键时期。孩子开始探索自我认同，思考自身价值观和社会角色。希望重新定义家庭关系，渴望独立自主，与家人建立平等和互惠的关系。更加看重同伴关系，通过与同龄人交往建





立社交网络，彼此之间提供支持和帮助。受荷尔蒙影响，情绪波动比其他年龄段明显。

→ **性别认知和性意识发展：**随着青春期第二性征迅速发育，孩子需要自由探索和表达性别认同。家长和社会应给孩子营造一个多元和包容的环境，帮助他们认识自己，接纳自己。

## 成长需求

**身体发育和睡眠：**充足的营养和良好的睡眠对支持青春期孩子身体健康至关重要。他们正经历身体的第二次发育高峰，家长应格外关注生理变化对其整体健康的影响。这个年龄段的孩子更倾向于晚睡晚起，这是因为受身体生长发育和神经系统成熟的影响，他们分泌褪黑素的时间比之前有所延迟。毕竟孩子生活在一个有秩序的环境里，需要遵守学校的规章制度，家长应帮助他们改善睡眠习惯，以维持良好的身体状态和学习能力。

**自我认同和独立性：**随着个体意识逐渐增强，探索个人身份和意义成为青春期孩子的核心成长需求。一方面，他们需要

在家长的支持和鼓励下探索自己的兴趣爱好、价值观、性格特点和文化背景等。另一方面，他们已具备较强的独立意识，发展出自我决策的能力，更需要得到家长的尊重和理解。家长应适当放手，给孩子更多自主权，让他们担负更大的责任，帮助他们逐渐成长为成熟和自信的个体。

**对同伴关系的渴求：**青春期的孩子表现出对同伴关系的强烈渴求，这反映了他们在身份认同和社交发展方面的迫切。第一，同伴关系提供了一个构建个人身份认同的独特平台。通过与同龄人互动，孩子能够更深入地探索自己的兴趣、爱好和价值观，更快地形成独立、稳固的个人认知。第二，同伴关系提供了一个情感支持和理解信任的安全港湾。在这里，孩子更愿意分享内心感受，寻求同伴的陪伴和帮助，建立情感上的亲密关系。第三，同伴关系提供了培养社交技能的机会，孩子通过学习如何与他人相处、解决冲突以及建立信任，为未来人际交往打下基础。第四，同伴关系满足了孩子追求独立性和自主权的需求，提供了实践独立思考和决策的场所。孩子在同龄人中找到认同感和归属感，有利于建立积极的社会认同和群体归属，形成健康的心理结构。第五，同伴关系提供了接触不同价值观和文化的机会，促使孩子更全面地理解社会多样性，培养开放包容的心态。





**心理健康和情感支持：** 荷尔蒙的剧烈波动，对个人价值和身份的思考困惑，学业和社交的压力，使青春期的孩子常常感到焦虑，他们通常会经历比其他年龄段更多、更复杂的情感考验和心理挑战。家长在给予理解、支持和陪伴的同时，应帮助他们学习情感管理和应对技能，告诉他们必要时如何寻求支持和帮助，以保持心理健康。

### 行为特点、育儿挑战和注意事项

**睡眠问题：** 对青春期孩子而言，睡眠可能成为一个挑战。受褪黑素分泌时间延迟的影响，这个年龄段的孩子更适应晚睡晚起，但因为上学等原因，他们往往晚睡早起，作息习惯的不适给他们身心健康带来挑战。长期睡眠不足可能造成孩子注意力不集中，学习能力下降，情绪不稳定等诸多问题，从而引发一些行为和认知问题，导致他们与老师和同学发生冲突，且容易诉诸暴力形式解决。家长应主动了解孩子在青春期的生理变化和成长需要，帮助他们建立和保持良好的饮食习惯和睡眠规律，如果孩子晚上确实睡不着，可以让他放学回到家先小憩一会儿再写作业。

**同伴压力：** 渴望同伴关系，依赖同伴支持是青春期孩子比较典型的社会情感需求。他们非常在乎同伴的看法，想要在同伴群体中获得认可。基于这样的需求，有时他们为了融入某一个对自己有吸引力的群体，或者在同伴群体中获得地位，会不惜违背自己的意愿做一些错误的事情，如在同伴的影响和怂恿下抽烟、酗酒或者参与欺凌等。如果发现孩子有这种行为，家长应该在理解他们渴望同伴认同的基础上，给与引导，帮助他们建立和享受健康的同伴关系，即使认为他们交友不善，也不要当面批评他们的朋友，不妨采用开放讨论的方式，提供中肯建议，让孩子自主选择 and 判断。另外，家长应理解这个年龄段的孩子更愿意和同龄人为伴，给孩子更多的自由空间，不必因为孩子不再像儿时一样亲密无间而伤心，孩子仍然深深地爱着父母，他们只是在这个年龄段特别需要独处，或者与同伴相处的空间，这是他们独立走向社会生活的必经之路。

**心理健康：** 青春期是关注孩子心理健康和安全的重要时期，他们经历着身体的快速发育，荷尔蒙分泌的剧烈波动，学业的日益加重，身份认同的迫切，人际交往的困惑，面临前所未有的情感考验和心理挑战。他们需要学习情感管理、应对技能，

在必要时寻求支持和帮助以维持自身的心理健康。家长应保持开放、真诚的沟通，倾听他们的需求并提供情感支持，引导他们学习解决冲突和应对压力的技能。这个年龄段的孩子容易对自身能力产生夸大认知，且更注重与同龄人的关系，受同龄人的影响。家长需要理解并尊重他们对异性的好奇和对未来的期许，通过真诚互动建立更深层次的沟通，避免一味的指责和漠视。总体而言，在青春期这个特殊阶段，家长的理解、支持和耐心陪伴至关重要。

**网络：**12 ~ 17 岁的孩子大多数拥有自己的手机、平板电脑或者其他电子产品，可以随时随地上网，这种便捷性使孩子花费过多的时间，甚至沉溺在网络世界中，也给家长监管增加了难度。网络给孩子营造了一个缤纷多彩却良莠不齐的世界，随着上网时间的延长和内容的拓展，分辨能力较差的孩子可能受到不良诱惑，甚至暴露在网络侵害的风险中。家长不应认为孩子长大了就放松警惕，可以采取相对柔和的方式予以关注，从监督管理转变为与孩子平等地沟通和交流，讨论一些共同面临的安全上网问题，甚至可以采用向孩子请教的方式，间接提升他们对安全上网的关注程度，加强自我保护意识与应对能力。



## 青春期性健康指导

青春期性别课题显现出复杂性、多样性和敏感性。家庭、学校和社会能否提供开放、支持和包容的环境，对促进青春期孩子的身心健康和幸福至关重要。12~17 岁孩子可能面临诸多重要问题：

- 生理改变可能引起孩子对代表性别差异的身体特征的关注，对此家长应以理解和耐心支持为主，不要批评和过度限制。
- 孩子开始探索和理解自己的性别认同，家长在理解和引导的基础上，应给与更大的探索空间。
- 性教育在这个时期尤为关键，家长应确保从正规渠道获取科学准确的性健康和性教育信息，避免依赖不准确的网络信息。
- 孩子可能感受到社会中的性别刻板印象和歧视，家长应支持他们应对挑战，并与他们进行平等的探讨。
- 孩子可能通过社交媒体和网络探讨性别课题，家长应通过聊天和交流，了解和关注他们的上网内容，确保孩子自身以及他人在网络环境下的安全。



# 3 积极养育关键词

联合国儿童基金会倡导的积极养育包括五个关键词：尊重、理解、信任、沟通和示范。下面我们就来看看这些关键词在日常生活和育儿实践中意味着什么：

## 尊重：重视孩子的想法和选择

- ✦ 在家庭互动中，尊重孩子的观点，顾及他们的感受，了解他们的需求，鼓励他们自由表达，并认真听取他们的意见和想法。
- ✦ 邀请孩子参与制定家庭规则，让他们成为家庭中平等的一员。
- ✦ 需要向孩子道歉或道谢时，像对待其他成年人一样，真诚地跟孩子说“对不起”或“谢谢”。

## 理解：了解孩子，清楚他们的成长阶段和特点

- ♥ 主动学习和了解孩子在不同年龄段的身心发展特点、成长需求和行为特点。
- ♥ 和孩子产生分歧和冲突时，尝试理解孩子的独特性格、内心感受和真实需求。
- ♥ 试着从孩子的角度看待事物，培养和孩子共情的能力。当孩子感到被理解和接纳时，他们更愿意听我们说话。

## 信任：相信孩子有自我成长的意愿和能力

- ★ 相信孩子具备自我成长的意愿和能力。
- ★ 通过言语和行为表达对孩子能力的信任，激发他们的积极性。
- ★ 面对孩子的失败或者不完美表现，不急于批评，而是提供安慰、鼓励和支持，将失败、挫败视为共同学习的机会。

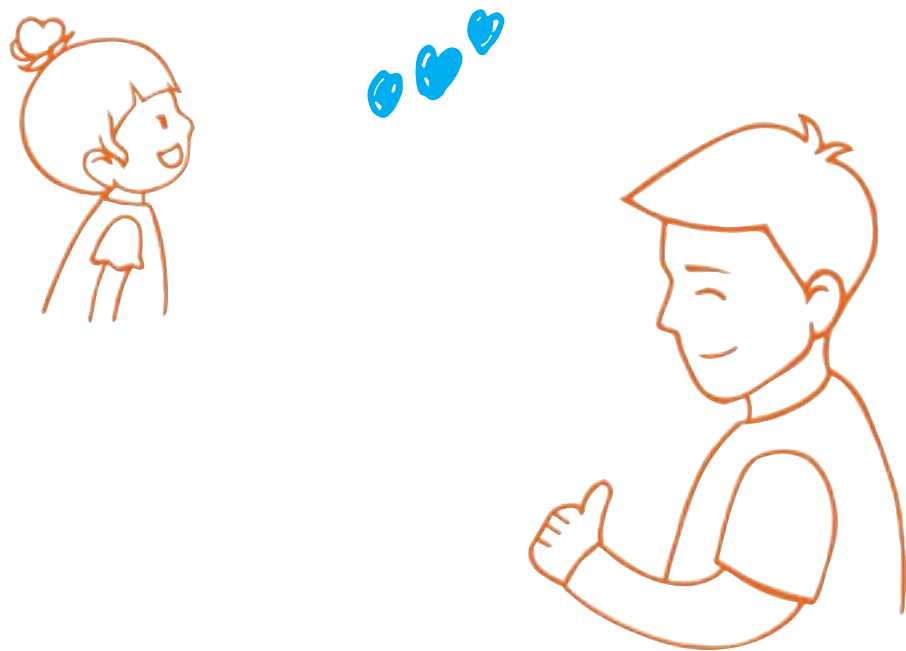


## 沟通：与孩子交谈而不是对孩子说话

➔ 营造开放、坦诚和安全的沟通氛围，在孩子分享时，全身心地倾听。当我们养成倾听的习惯，并愿意被孩子影响时，亲子互动才有意义，亲子联结和关系才能真正建立。<sup>3</sup>

➔ 放下“权威家长”形象，和孩子坦诚、平等、轻松地交流，不带预设，不做评判，不急于给建议。

➔ 和孩子分享您的生活、工作，快乐、烦恼，让孩子养成分享的习惯，在您和孩子之间建立轻松、愉快、有效沟通的桥梁。



<sup>3</sup> 菲利普·佩里. 真希望我父母读过这本书 - 你的孩子也会庆幸你读过 [M]. 洪慧芳, 译. 北京: 中信出版集团, 2020.

## 示范：以身作则，树立榜样

✿ 牢记：孩子不是从我们怎么说，而是从我们怎么做中学习。

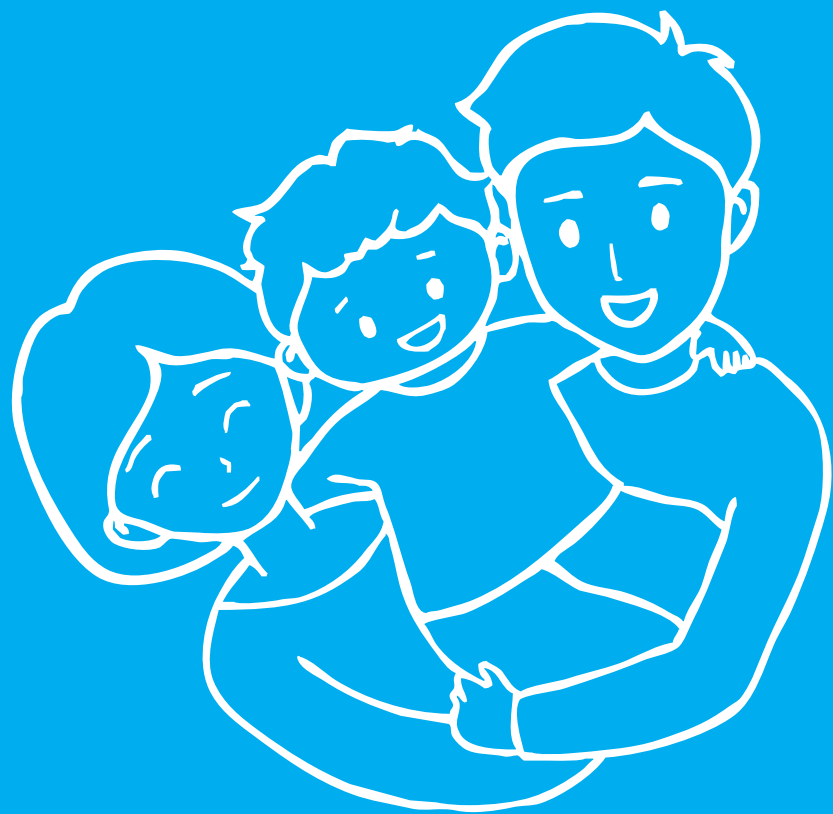
✿ 家长的行为举止是孩子效仿的对象，包括情绪管理、行为规范、沟通模式、上网习惯等，都在潜移默化地影响着孩子。

✿ 通过身教塑造和影响孩子的价值观和行为模式，是最直接和有效的。

✿ 做好的榜样，和孩子共同成长。家长希望孩子成为某种类型的人，自己要先努力成为那样的人。

在积极养育这条路上，通过尊重、理解、信任、沟通，与孩子建立真诚、牢固、持久的联结，为他们打造充满爱与支持的家庭成长环境，让他们在示范和引导下健康自由地成长，这是家长给予孩子一生最好的礼物。





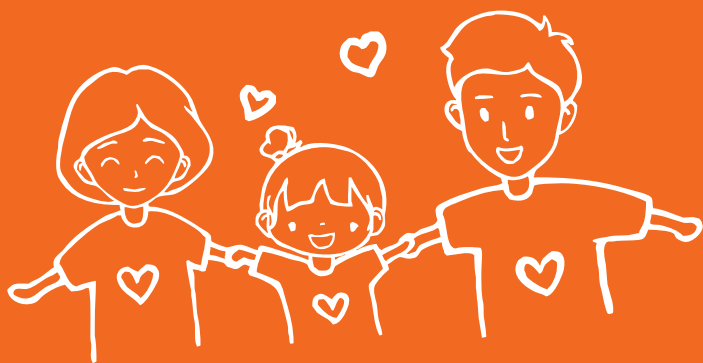
## 第二部分

# 积极养育的基石 与家长的成长





积极养育是一种积极的、非暴力的家庭教育方式，有助于家长和孩子之间建立和谐的亲子关系。这种方式意味着家长充满关爱之心，从孩子出发，尊重孩子的权利，发挥他们的潜力，协助他们解决问题，通过提供安全的环境，支持他们自由探索和健康成长。积极养育在家庭中的实施依赖于家长深入理解其核心价值观和原则，并且通过育儿实践不断加深对自我的了解和接纳，实现和孩子共同成长。下面我们将详细介绍积极养育的核心价值观和原则，以及家长的自我成长和认知。



# 1

## 新时代下的儿童观

儿童观涵盖我们对待、理解和看待儿童的一系列观念、想法和态度，它深受社会、文化、教育以及个人成长经历的影响，塑造我们对儿童的角色、权利、需求和社会地位的理解和诠释。随着时代的发展，儿童观在不断演进变化，这种演变不仅反映了社会的进步、文化的变迁以及对儿童权利认识的发展，也反映了社会和家庭始终以儿童利益最大化为原则，以促进儿童全面成长为目标的决心和承诺。

在传统观念中，儿童被视为“小大人”，其行为举止被期望像成年人一样成熟。这种观念导致儿童的需求、权利和个体差异被忽视，自主发展被限制。在家庭中，他们是附属财产，往往需要绝对服从家长的指导和支配。在社会中，他们是未成年人，无权参与社会事务和决策，导致在法律政策制定、实施及社会问题处理中，他们无法发出自己的声音，进而失去在教育、健康和社会服务等领域的机会和发展。



- 随着社会的变革，我们对儿童的认识翻天覆地。
- 从过去的“小大人”，到具有独立人格和价值的个体，再到拥有独立权利的个体，我们迎来了一个全新的儿童观，它让我们重新审视和理解自己的孩子：他（她）不是家长的附属物或财产，而是家庭的一名成员，同时更是一个有着自己的需求、视角和体验的独立个体。



中国于 1992 年正式批准加入《联合国儿童权利公约》。《联合国儿童权利公约》强调儿童是独立的权利主体，拥有生存、发展、受保护和参与等各方面的权利。该公约第 19 条规定，儿童应受到保护，以免受到任何形式的暴力侵害，包括家庭中的暴力。该公约第 12 条还强调家长有责任尊重儿童的人格和自尊，鼓励儿童自由发表意见。

家长采用积极养育的方式，为孩子提供一个充满爱、尊重和支持的成长环境，就能确保他们在基本权利得到实现下的充分发展。

这种全新的儿童观及其对应的教育方式为家庭实施积极养育提供了捷径，它帮助家长深入理解构成和谐的家庭关系和亲子关系的基础。通过这种视角，家长能够以更开放和全面的方式看待自己的孩子，按照孩子的需要给予爱和支持。此外，这种儿童观也能够帮助家长逐步在育儿实践中形成积极养育的方式，建立基于信任和温情的亲子关系，从根本上消除依赖暴力的教育观念，减少暴力管教带来的负面影响和伤害。

## 2 儿童权利视角下的孩子

家庭育儿实践中的许多不当做法源于这样一种误解：孩子是父母生养，应该无条件地服从他们的意愿，按照他们的要求行事，长成他们理想中的模样。这种认为家长拥有绝对控制权的观念，常常使家庭教育变成一场紧张的控制与反控制斗争。家长应认识并认同，孩子是家庭一员的同时，首先是一个有独立主体地位 and 价值的个体。这在日常家庭教育中意味着：

### 孩子有独立的人格和尊严

孩子首先是一个有独立自我价值的个体。在日常生活中，家长应以善待他人的方式对待孩子。无论孩子做出什么行为，家长都不应诉诸打骂、侮辱或讽刺、挖苦，而应在理解的前提下，通过倾听、协商探讨共赢的解决办法。另外，因其具有独立人格和尊严，孩子的价值与生俱在，而不是取决于他们做什么或者不做什么。





### 孩子有独立的天赋秉性和特质

孩子继承了父母的基因，也可以发展与他们不同的天赋秉性、性格、爱好等。家长不应期望孩子与父母完全相同，而应学会欣赏和尊重孩子的独特之处，允许他们做自己。如果足球迷爸爸发现孩子不喜欢踢足球，社交达人妈妈发现孩子羞于与人主动交往，请不要以为这是他们在与您作对，这只是他们原本的样子，请理解和尊重他们的天性。

### 孩子有自己的想法和意见

在日常生活中，家长应多鼓励孩子表达自己的意见，倾听他们内心真实的声音。特别是当孩子与家长有不同想法和意见时，不意味着孩子叛逆和不听话，家长应放下评判，以更加开放的态度倾听孩子的观点和想法，进行坦诚的沟通。这是培养和锻炼孩子独立思考能力、决策能力，以及求同存异能力的最佳途径。

### 孩子有自己的成长节奏和轨迹

每个孩子的成长节奏和轨迹都是独特的，家长应因材施教，支持孩子在天赋秉性的基础上成为自己，而不应该一味让孩子按照家长设定的轨迹和目标发展。同时，家长不必将自己的孩子与其他孩子进行比较，这样的比较可能让家长聚焦和放大了孩子的缺点，忽略了孩子的闪光点。正如大自然的绚烂多彩是建立在多样性的基础上，每个孩子也会因为自己的独特品质光芒四射！

### 孩子也有隐私权

家长应当尊重孩子的隐私，包括个人物品和私人空间。未经孩子允许，家长不应随意检查或翻看孩子的个人物品；在进入孩子房间之前，应敲门示意；如果孩子不愿意分享某些事情，应表示尊重。当然，如果有合理的理由怀疑孩子的安全或健康可能受到威胁，家长有责任 and 权利采取适当的措施保护孩子。如果遇到紧急或重要的情况，家长及时与孩子进行开放、诚恳的沟通，引导孩子说明真实情况尤为重要。孩子是否愿意坦诚在很大程度上取决于他们与家长之间的信任关系，家长应避免强迫孩子透露信息，这无助于建立信任，反而可能破坏亲子关系。

# 3 家长的自我认知和成长

家长在与孩子的互动中常常遇到挑战，或是难以将学到的教育方法应用于实践，或是应用后效果不理想。这不仅与亲子关系的复杂性有关，更与家长诸多内在因素分不开。家长的情绪出发点和反应往往与他们的自我认知、成长经历以及经验反思，甚至是基础价值观密切相关。只有家长深入地了解自己，坦然地接纳自己，才能更加从容、有效地教育孩子。

本小节就家长如何运用积极养育方法建立和谐亲子关系的底层认知和理念进行探讨，您觉得哪个课题最能引起共鸣呢？



## 1 实现和谐亲子关系的核心意识



### 如何理解家长的角色

在传统观念中，家长常常被称为严父慈母或者“虎爸虎妈”，这些刻板形象强调家长试图控制孩子成长的绝对权威。随着时代的发展，家长的角色发生深刻变革，从霸道而威严的权威者转变为中立而平和的引导者，从试图控制孩子转变为协助和引领孩子。

### 新的家长角色

- ★ 建立在支持和协助的基础上
- ★ 以中立的态度把握整体大局和方向
- ★ 引导和帮助孩子发现自身智慧，发挥自有潜力
- ★ 全面支持孩子的发展
- ★ 建立真诚的相互爱护、相互协助和共同成长的关系

角色定位的变化要求家长更加了解自己，并不断学习、培养和发展相关核心素养和技能，包括保持客观和开放的心态，不预设结果，全身心地倾听，及时给予反馈，相信孩子具备依靠自身努力实现目标的能力。



## 如何看待家庭教育中的喜怒哀乐

生命旅程并不是一条平坦大道，它充满起伏、纠结和不可预见的变化。同样，教育子女的过程也是如此。如果家长具备洞察生活本质的智慧，接受艰难与意外的勇气，将挑战视作生活赠予的礼物，就能把这些经历转化为促进自己和孩子了解彼此、共同成长的宝贵机会。

不少家长梦想自己的孩子既聪明、漂亮又懂事，但巨大的现实落差导致他们感到挫败甚至情绪失控。这种对孩子不切实际的预期，让许多家长错过了与孩子建立深厚联结的机会。请家长放下对完美孩子的执念，在陪伴孩子成长的过程中体会他们的情感起伏，接纳他们的泪水、恐惧、吵闹和不完美。同时学着管理和调整对孩子的期望，允许孩子有自主成长的空间和自由，而不是让他们按照预设的路线成长。积极养育是一场探索之旅，需要家长以宽容的心态理解孩子对独立性的追求，以及其成长过程的跌宕起伏。

追求成为完美父母的期望也给家长带来巨大压力和自我否定。家长往往将孩子的表现与自身价值联系在一起，导致自我挫败感。生孩子不一定会养孩子，为人父母需要不断地学习和适应。家长需理智看待社会对为人父母的“期待”，接受有益的，抛弃多余或有害的；放下追求完美的包袱，遵从自己的内心行事，勇敢面对生活包括养育中的一切；通过不断学习和练习，在陪伴孩子成长的过程中形成相互支持、共同成长的关系。请记住，孩子需要的不是完美的家长，而是真实、有爱心、始终关注和陪伴左右的家长。

## 在家庭教育中建立健康亲子关系的 底层认知和理念



### 实现和谐亲子关系的 核心意识

- ▶ 重新认识家长角色，从权威者转变为中立而平和的引导者
- ▶ 以包容的心态看待养育中的喜怒哀乐，与孩子共同成长
- ▶ 以全面视角看待孩子的成长和发展
- ▶ 尊重过去、不惧未来，与孩子共同专注于当下

### 搭建和谐亲子关系 的方法

- ▶ 摒弃二元思维方式，不带评判，以开放、包容的态度倾听和观察
- ▶ 接纳并正确疏解情绪，维护个人心理健康
- ▶ 自我关照和尊重，满足自己的身心需求

## 如何看待我们的孩子

在家庭教育中，用全面视角看待孩子的成长和发展至关重要，这主要表现在以下三个方面：

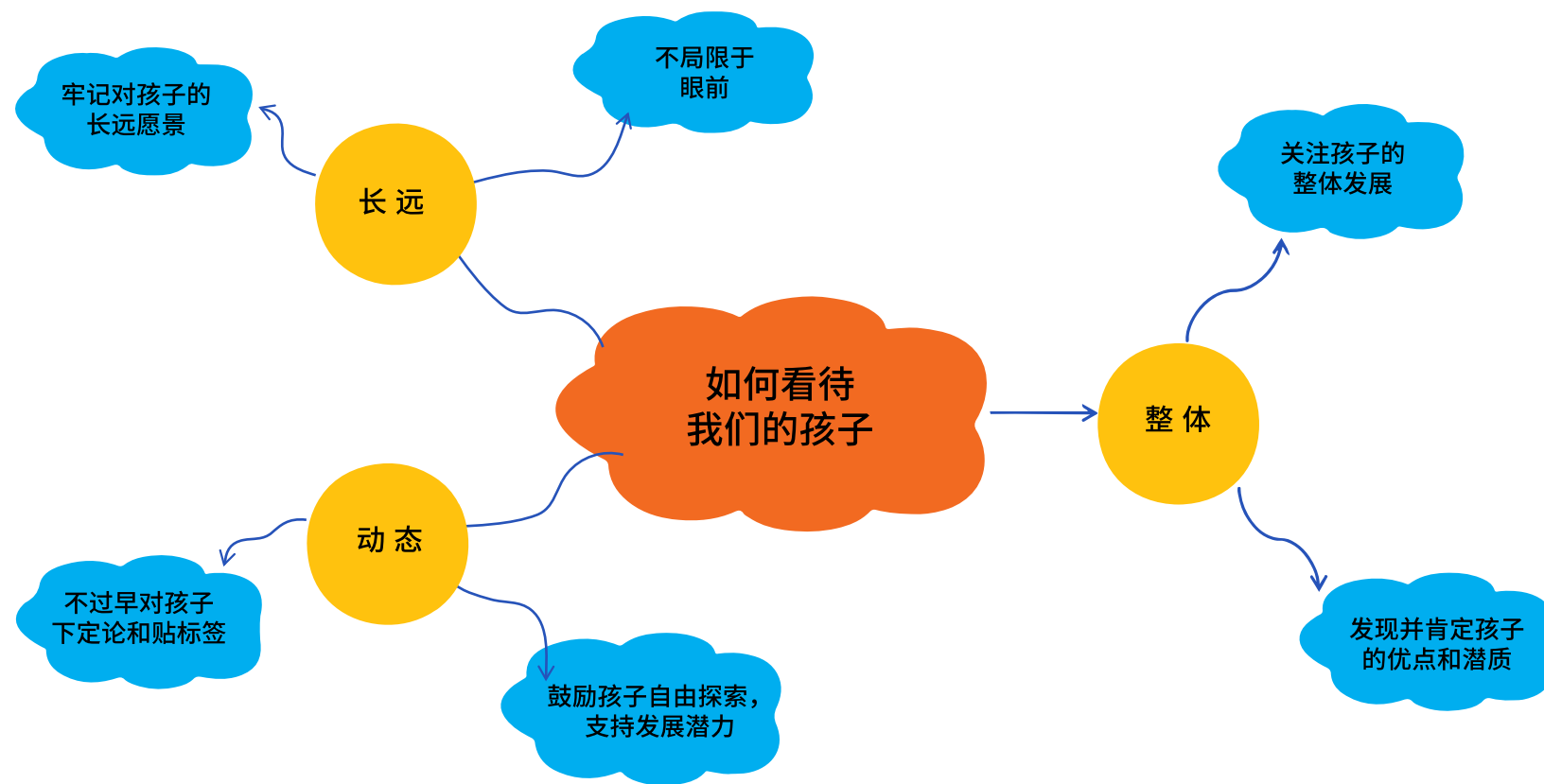
首先，与孩子互动时，牢记您对孩子的长远愿景。家长与孩子的互动关系好比驾驶汽车，驾驶者应将视线投向远方，而不仅仅是眼前一米处。想象一下，您希望孩子在25岁长成什么样子，拥有怎样的品质？健康、善良、正直、勇敢……您一定能列出一堆美好的词，那么，请在与孩子日常互动时，从如何实现这些愿景出发，考虑当下的行为方式，比如当孩子在学业上遇到困难时，耐心鼓励而非发脾气；当孩子成绩不理想时，深入探究原因，而非仅仅关注分数；当孩子通过不当行为处理问题时，引导孩子思考其他解决方式，而非训斥打骂……您会发现，这远比只顾眼前地发泄情绪更有益处。日复一日，孩子就在家长的言行熏陶中长成美好的样子。

其次，以动态的眼光看待孩子。成长是一个不断变化的过程，今天的不足并不预示未来的局限，过早对孩子下定论和贴标签会限制孩子发展的无限可能性。今天他（她）成绩很差，未来可能成为

一名学者；今天他（她）跳绳不及格，明天可能成为运动健将。只要家长始终以开放的态度对待孩子及其成长，鼓励他们自由探索，支持他们发展潜力，无论他们目前表现如何，在不远的将来必能成为最好的自己。

最后，关注孩子的整体发展，而非单一过错或缺点。没有完美无缺的人，也没有一无是处的孩子。当家长能真正地“看见”孩子，有意识地观察孩子，发现并肯定他们的优点和潜质，积极和睦的家庭氛围和亲子关系定能实现。

如果家长将以上三点应用于与孩子的日常互动中，您一定会发现与孩子的关系和互动方式变得积极而富有成效。建议家长们试一试。



## 过去，现在与未来对家庭教育的影响

尊重过去、不惧未来，并与孩子共同专注于当下，是建立健康和谐亲子关系的另一个关键。

★ 家长的自身经历塑造了他们与外界互动时的心理和行为反应模式，这些模式在无形之中深刻影响着他们教育孩子的方式。有的家长在成长过程中总是被父母批评、指责，缺少肯定和认可，那么当他们自己成为父母后，通常也会用同样的方式对待孩子。当孩子表现不佳受到老师的批评时，这些家长可能会把老师对孩子行为的描述和评价，理解为对自己管教能力的否定，从而产生挫败感，并且把情绪转嫁和发泄到孩子身上。

★ 孩子过去的表现容易影响家长对他们当下的看法。如果孩子以往学习不够积极认真，家长可能会将孩子某次考试成绩不理想的原因归结为不努力或不专注，选择批评或是限制孩子娱乐时间的处理方式，而不是尝试寻找孩子成绩下降的真正原因，比如学习方法不当、学习理解能力欠缺，或者在学校遭遇了欺凌等等。这种先入为主的做法可能会妨碍家长发现孩子的实际困难并提供适当的帮助，甚至导致孩子陷入安全隐患。

★ 对孩子未来的过度担忧也是家庭教育中一个常见的情绪触发点，既扰乱了家长与孩子活在当下的状态，还影响了良性情感联结和亲子关系的建立。比如孩子近期考试成绩下降，家长马上会联想到孩子将来可



能考不上大学，找不到好工作，人生从此一落千丈。担忧进而发展成焦虑、愤怒、训斥，结果不但没有解决孩子成绩下降的问题，还导致亲子关系剑拔弩张。建议家长尝试一下活在当下的处理方式，您可以心平气和地和孩子一起分析试卷，找出问题所在，是粗心马虎呢，还是某些知识点没有完全掌握。然后针对问题商量相应对策：如果总是粗心，可以在读题时标注关键词，做完试卷多检查几遍；如果知识点没有掌握，可以在课后向老师请教，或者自己找相关试题练习。您看，既解决了问题，又缓和了关系，是不是一举两得？

作为家长，我们无法改变过去，也不能准确预见和决定未来，我们可以做的就是与孩子一起专注于当下，共同营造一个积极向上的家庭教育和成长环境，帮助孩子塑造更好的未来。



## 2 搭建和谐亲子关系的方法

### 不带评判地倾听和观察

在家庭教育实践中，另外一个阻碍和谐亲子关系建立的因素是评判。家长常常基于非黑即白的对立价值观，将一切归类为好与坏、对与错，这不仅阻碍了对孩子行为的客观理解，也失去了对行为背后的真正原因进行探寻的可能。比如，孩子忘记带作业回家，可能是放学时帮助遇到困难的同学造成的；近期学习成绩下滑，可能是遭受同学欺凌导致无法集中注意力造成的。这些行为背后的真相只有在家长放下评判，真正倾听和观察孩子时才有可能被看到。相反，如果家长带着评判的态度看问题，通常只能看到问题的表面，采取情绪化的处理方式，而无法向孩子提供实际需要的帮助和支持。

家长用二元对立来定义和评判孩子行为的做法，还可能带来长期的负面影响，包括限制孩子形成正向的自我认知，给家长和孩子双方带来心理压力和焦虑等等。生活是丰富、复杂和多元的，远非简单的非黑即白。

在家庭教育实践中，家长要摒弃二元思维方式，不带评判，以开放、包容的态度倾听和观察，关注问题的本质，以全面客观的视角引导孩子，才能支持孩子实现健康成长。

### 接纳并疏解情绪

无论是孩子还是家长，正确疏解和处理情绪对于维持个人心理健康及促进良好家庭互动至关重要。首先，我们必须认识到情绪是人的一种正常生理和心理反应，没有对或错。快乐、激动、愤怒、悲伤，这些情绪都是我们感受的一部分，它们本身是无害的，但把情绪使用不当的方式表达出来，就可能伤害自己或他人。如何在不伤害自己或他人，尤其是孩子的前提下处理情绪，对家长而言是一门必修课。

正确处理情绪的技能是可以通过学习和练习掌握的。

- 当感到情绪激动时，试着停下来，做几个深呼吸，观察并分析自己的情绪。可以这样询问自己：我现在有什么感受？什么样的想法让我有这样的感受？背后的需求可能是什么？……通过不带评判地观察情绪，我们能更好地理解并接纳它们，而不会被它们控制和左右。
- 寻找健康的、适合自己的情绪疏解方式，比如跑步、打球、写字、画画或冥想等。
- 与亲朋好友分享感受，或寻求专业心理咨询师的帮助，也可以有效地帮助我们调节情绪和释放心理压力。

总之，正确处理情绪需要培养觉察力。学会在情绪来临时按下暂停键，接纳自己的感受，选择适当的方式释放情绪，以及在家庭中建立健康的沟通机制，都是维持家庭成员心理健康、促进家庭关系和谐的关键步骤。

## 自我关照和尊重

自我关照对于保持亲子关系和谐健康也是至关重要的，它在不知不觉中影响着我们与孩子的互动质量和联结方式。照顾好自己是家长关爱孩子，承担养育责任的前提条件。

首先，自我关照并非自私的表现。通过改善身体状况、调节情绪和疏解压力，家长可以更加积极、稳定地与孩子及家人互动，有助于提高互动的质量和效率。只有当家长满足了自己的身心需求，才能充满活力地支持孩子成长和家庭和谐。

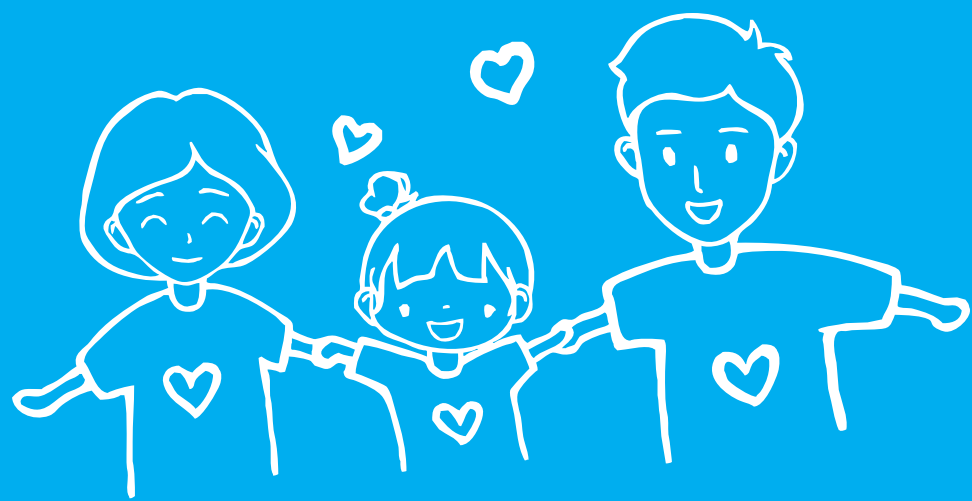


其次，家长通过展示对自己的关照和尊重，为孩子树立积极正向的榜样，有利于培养孩子的自尊和自爱能力。相反，长期自我牺牲式的付出会导致家长身心疲惫，情绪不稳定，可能造成家长与孩子互动时情绪失控和失去耐心。这不仅令家长无法为孩子提供有效的支持和稳定的关爱，反而可能加剧亲子冲突。

对快节奏生活下的当代人，尤其是多子女、全职工作或有特殊需求的儿童（比如残障儿童）的家长而言，自我关照似乎是一种奢侈。不过家长自有智慧和创造性，他们一旦认识到自我关照的重要性，一定能找到实际可行的方法。

- 可以从做一件自己喜欢的事情开始，每天为自己留出 5~10 分钟，坚持下去，养成习惯，就能发现自我关照给自身状态和家庭氛围带来的积极变化。
- 寻求帮助也是实现自我关照的重要方式之一。当家长感到需要调整时，可以向身边的亲友或专业人员求助，这是一种勇气可嘉的表现。只有真诚地面对自己，关照自己，才能以更健康的方式来关爱和支持孩子。





## 第三部分

# 积极养育

在育儿场景中的应用



为了使本手册的使用者和读者能更好地理解积极养育的理念、知识与方法，并将其灵活应用于家庭教育实践中，我们编写了一系列基于真实生活场景的案例故事。这些故事根据不同年龄段孩子的身心发展特点及其可能触发的家庭亲子冲突情景进行编排，分为0~6岁、7~11岁和12~17岁三个年龄段来呈现。

我们希望这些故事及其应对建议能引起家长的共鸣和思考，并给家长带来一些新的启发和洞见。不过，教无定法，这些故事的应对建议仅供参考，切忌机械照搬。每个家庭、每个孩子都有其独特性，家长应根据具体情况和孩子当下的感受、反应和需求采取适当的应对措施。同时，请家长始终牢记尊重、理解、信任、沟通和示范五个积极养育关键词，保持客观、真诚和不带评判的态度，这将有助于家长和孩子共同探索出最适合彼此的互动方式。

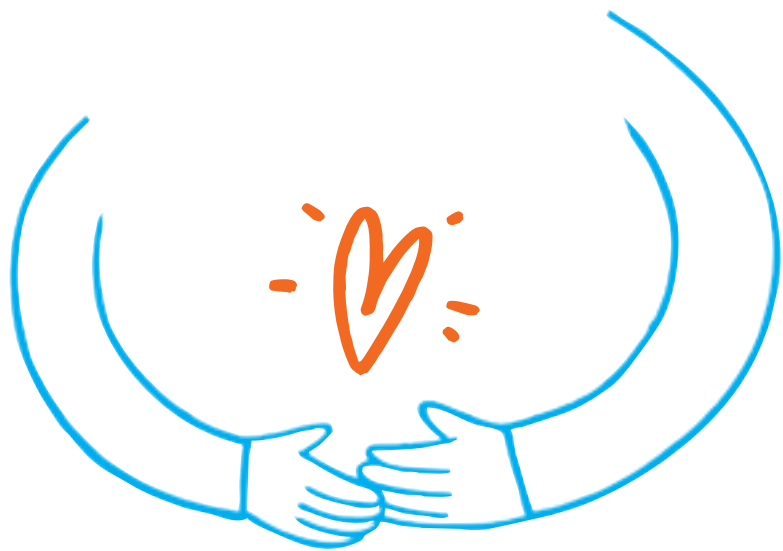
# 1 0~6岁

0~6岁是孩子的人生启蒙阶段，家长的主要任务是给孩子营造一个充满爱和安全感的环境，通过稳定关怀和适应性教育支持孩子实现早期身心发展和成长探索。



## 场景一：察觉需求，耐心呵护

小宇5个月大的时候经常哭闹不止。爸爸搞不清楚原因，怎么也哄不好。时间久了，爸爸有时会因为小宇的哭闹情绪失控，对小宇大喊大叫，甚至为了让小宇停止哭闹使劲摇晃他的身体。



积极养育关键词 理解、沟通

### 核心信息

哭闹是尚未掌握语言能力的婴幼儿表达感受和需求的方式。

家长应及时关注并满足孩子的基本需求，通过适合孩子年龄段的沟通方式，如肢体和眼神交流，与孩子建立情感联结。

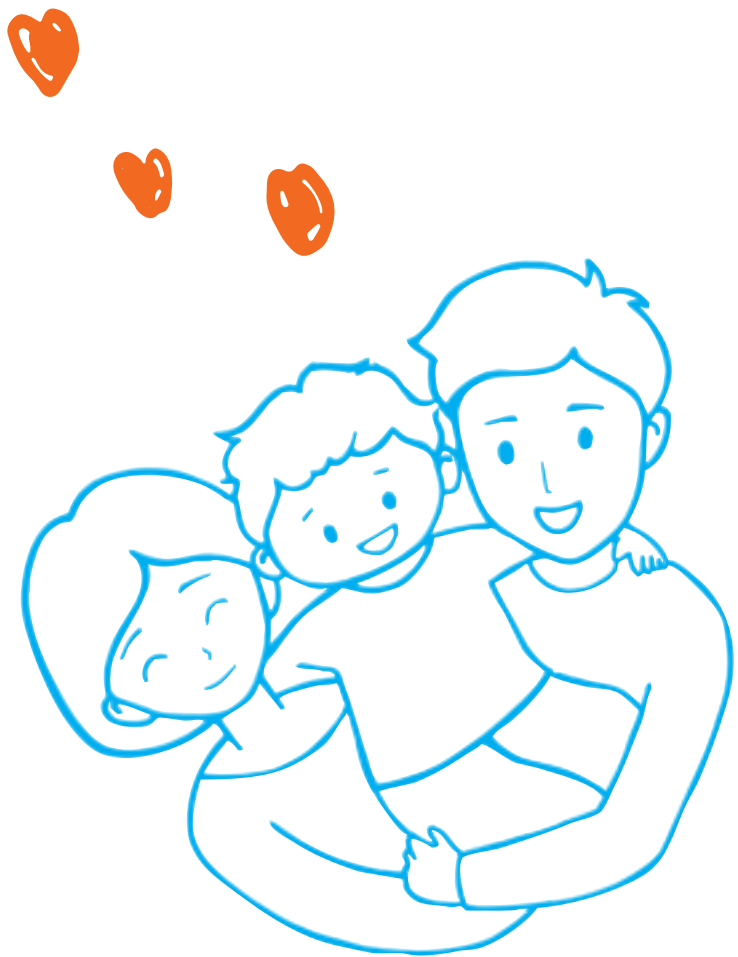
### 家长可以怎样做

- 1. 保持冷静：**不要因为孩子的哭闹着急上火或情绪失控，尽量保持冷静，理解婴幼儿的哭闹是在表达需求。
- 2. 观察和推测：**仔细观察孩子的行为模式，推测可能导致哭闹的原因，如饥饿、疲倦或身体不适等。新手家长可能尚未熟练掌握照顾婴幼儿的技能，不必担心，经验会随着实践增长。
- 3. 满足基本需求：**检查并及时满足孩子的基本需求，如喂食、更换尿布、调节环境温度等。
- 4. 尽力安抚：**温柔地抱起孩子，用柔和的话语和轻柔的触摸给予安抚，让他们感到安全和被爱。



## 场景二：学会倾听，提供选择

小宇两岁了，经常和大人唱反调。让他收拾玩具，说“不”；让他吃饭，说“不”；让他早点睡觉，还是说“不”……妈妈认为这么不听话的孩子应该严厉管教，于是经常呵斥他。



积极养育关键词 理解、沟通

### 核心信息

这个年龄段的孩子频繁说“不”，是他们自我意识萌芽的一种表达方式，并非有意顶撞家长。

在孩子表示拒绝时，家长应先尝试理解其背后的感受或需求，可给孩子提供具体选择，引导他们合作。

### 家长可以怎样做

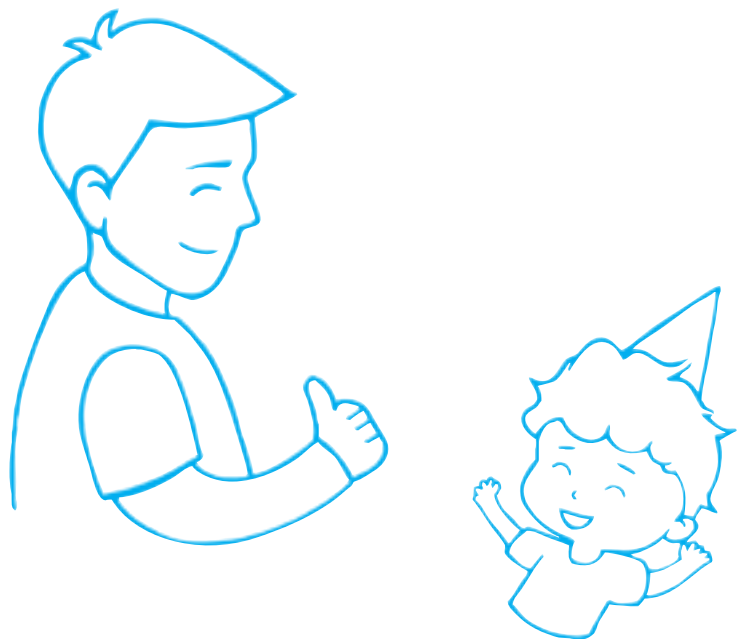
**1. 沟通与共情：**倾听孩子的想法和需求，并进行良好的沟通，让他们感到被尊重和重视。

**2. 提供选择：**给孩子提供具体且简单的选择，如“你想先洗澡还是先刷牙？”让孩子参与到决策过程中，或者以商量替代命令，如“我们看完这本书就去睡觉，好吗？”让孩子感到被尊重，他们通常更愿意合作。

**3. 正面引导：**在孩子情绪稳定时，使用开放式问题和他们探讨说“不”背后的真实感受和需求，如“你能告诉我为什么晚上不想早点睡觉吗？”引导孩子养成正向积极的沟通方式。

## 场景三：尊重天性，支持探索

3岁的小宇游泳后要自己洗头发和穿衣服，爸爸担心他洗不干净，穿衣服动作也慢，没同意他的要求，直接上手给他洗了头发。小宇又哭又闹，穿裤子时连蹬带踹，不肯配合，还一不小心踢到爸爸胸口。结果他不仅挨了打，爸爸还说再也不带他来游泳了。



积极养育关键词 理解、尊重、沟通、示范

### 核心信息

孩子在尝试自己做更多事情的过程中，遇到困难或完成得不理想很正常，这是他们在学习和犯错中逐渐成长的过程。

家长应耐心示范，提供指导，协助他们达成自己的小目标。

### 家长可以怎样做

**1. 提前沟通和准备：**在游泳前与孩子做好沟通，告诉他们可以自己洗头发和穿衣服，鼓励他们尝试力所能及的事情。

**2. 指导和示范：**根据孩子的年龄和认知，给他们示范洗头发和穿衣服的步骤及方法。

**3. 合理安排与包容：**预留出足够的时间让孩子慢慢尝试，避免因匆忙造成不必要的压力。对孩子的不完美表现持宽容态度，并继续为他们提供练习机会。

**4. 协助与赞许：**在孩子请求帮助时，可以提供适当的协助，也可以保持耐心，用赞许的方式支持他们依靠自己的力量实现目标。



## 场景四：抓住机会，正确引导

4岁半的小宇在幼儿园和小朋友争抢玩具时，情急之下咬了小朋友的胳膊。老师把小宇爸爸请来幼儿园，向他说明了情况。爸爸非常生气，一回到家就让小宇罚站反省，并严厉地告诉他，只有想明白自己错在哪儿，才能吃饭。



积极养育关键词 理解、沟通、示范

### 核心信息

这个年龄段的孩子正在发展社会性和社交技能，他们需要家长的指导和支持，而非剥夺基本需求的惩罚。

家长应以身作则，引导孩子学会如何尊重、合作和分享。

### 家长可以怎样做

**1. 控制情绪：**在老师请家长去幼儿园面谈的情况下，孩子通常已经知道自己做错了且后果严重，此时家长应保持冷静，避免指责和惩罚孩子。

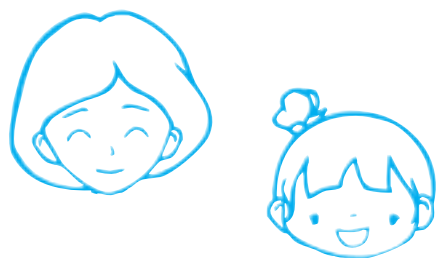
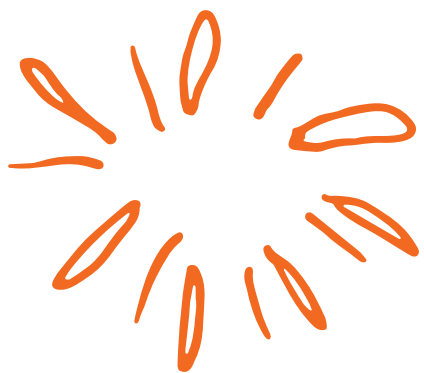
**2. 鼓励道歉和补偿：**鼓励孩子向受伤的小朋友道歉，并为自己的行为 and 后果承担责任，可以引导和支持孩子通过友善的行为来弥补错误。

**3. 倾听和沟通：**不带评判地倾听孩子讲述经历，了解事实的全部，让孩子感到安全从而愿意分享感受和需求。

**4. 抓住机会引导：**将这一事件作为契机，帮助孩子理解其行为可能对他人造成的后果，包括身体和心理的伤害。可以找一些培养友谊和解决冲突的儿童绘本与孩子共读，进一步引导孩子学习正确应对冲突的方法。

## 场景五：调整心态，让孩子在挫折中学习成长

5岁半的小宇很想参与家务劳动。这天晚饭前，他坚持帮妈妈把饭菜端上桌，但不小心把菜洒了一地。妈妈边收拾边发火，说小宇添乱，惩罚他一周不能看动画片。



积极养育关键词 信任、沟通、示范

### 核心信息

家长应学会发现和欣赏孩子日益增长的能力，允许并支持他们尝试做自己力所能及的事情。

允许孩子在挫折中成长，当孩子表现不完美时，通过沟通和示范鼓励他们继续尝试，引导、帮助他们进步和成长。

### 家长可以怎样做

**1. 接纳和理解：**理解孩子摔碎盘子是因为他还未完全掌握端盘子的技能，这需要一个犯错和进步不断交替的学习过程。不要因此责骂或批评孩子，而是给予理解和鼓励，以免打击孩子参与家务劳动的热情。

**2. 鼓励和支持：**肯定孩子的意愿和努力，告诉他们犯错没关系，下次会做得更好。

**3. 示范并确保安全：**耐心地示范端盘子的正确方法，确保孩子在操作过程中的安全，逐步引导他们掌握这项技能。

**4. 赋能与协作：**与孩子一起清理打碎的碗盘，让他们参与问题的解决过程。感谢他们的帮助，增强他们的自信心和归属感。



# 2 7~11岁

7~11岁的孩子求知欲旺盛，他们正逐渐发展成为独立思考的个体。家长需要多关注孩子的变化，提供支持和适当引导，及时给予肯定和鼓励，以提升孩子的自信心。

## 场景一：控制情绪，静待花开

小敏7岁了，每天晚上磨蹭到很晚才写完作业。爸爸觉得她效率太低，忍不住亲自监督和辅导，结果一道题讲了半天，小敏也没听明白，还哭了起来。爸爸气得直拍桌子，让小敏把相关知识点抄写一百遍才能睡觉。

积极养育关键词 尊重、理解、沟通、示范

### 核心信息

孩子不是父母的复制品，应尊重并允许他们以自己的节奏和方式成长。

惩罚容易让孩子忽略事情本身的意义，保持沟通、提供示范、始终支持才是让孩子获得真正成长的方式。

### 家长可以怎样做

**1. 耐心引导：**以耐心和理解的态度支持孩子完成作业。为他们提供适当的时间和空间，鼓励、引导他们解决难题，避免过于急躁和使用侮辱性语言。

**2. 分解任务：**将作业分解成若干个小任务，帮助孩子制订学习计划，提升时间管理能力。

**3. 关注与鼓励：**密切关注孩子的努力与进步，及时给予肯定和鼓励。不要只关注结果，过程也很重要。不要和其他孩子做比较。

**4. 示范与协助：**在日常生活中通过制订学习计划、合理安排时间，向孩子示范科学的管理方法，培养孩子良好的学习习惯。

## 场景二：制定规则，给予指导

最近，小敏迷上了玩手机，一有空就刷短视频、打游戏，还加了陌生人的微信。妈妈多次严厉批评她，将她与其他上进的孩子比较，还说她机不离手的样子就像“瘾君子”，无可救药。



积极养育关键词 尊重、沟通、示范

### 核心信息

在指出孩子的问题时，应该针对其行为而非人格。

孩子们在数字时代中探索成长，需要家长的理解、关注、指引与支持。

### 家长可以怎样做

**1. 注意态度和用语：**不使用言语暴力，包括带有讽刺、挖苦等意味的词语，也不将孩子与他人比较。以坦诚、客观、不带评判的方式与孩子讨论手机带来的利与弊。

**2. 设立明确规则：**与孩子共同制定手机或其他电子产品的使用规则，包括时间、时长、地点和内容。确保家庭中的成年人也遵守相应规则，给孩子展现榜样力量。

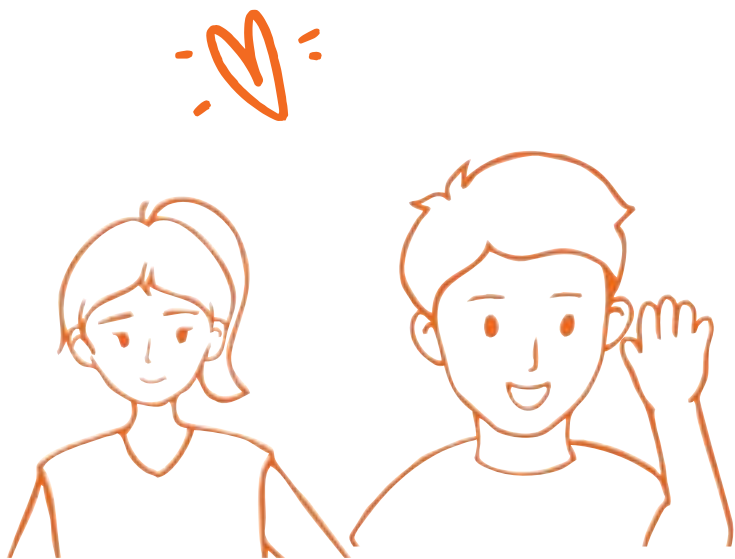
**3. 监督与管理：**使用家长监管软件，对孩子使用电子产品进行合理限制和监督，并公开坦诚地与孩子探讨这样做的必要性和合理性，征得他们的理解。

**4. 提供选择与引导：**带领孩子参与其他活动，帮助他们发展多样化的兴趣爱好，从而减少对手机的依赖。与孩子一起使用网络探索有益内容，引导他们养成积极健康的使用习惯。



## 场景三：坦诚沟通，认真对待

小敏上四年级了，最近在学校总是受到一些女生的排挤，还经常被一个男生从后面拽头发。她不敢告诉家长，情绪十分低落。爸妈偶然从老师口中得知了这些情况，他们第一反应是指责小敏太内向，不会主动结交朋友。爸爸甚至质问她：“为什么总是你被欺负？男同学为什么不拽别人的头发？肯定是你自己也有问题。”



积极养育关键词 理解、沟通、信任

### 核心信息

欺凌是一个应该被严肃对待的问题，不应该将其视为普通的打闹或冲突。欺凌中的双方往往力量不对等，家长和老师应及时制止欺凌行为。

被欺凌不是孩子的错，家长应与孩子站在一起，共同面对和解决问题。

### 家长可以怎样做

**1. 肯定勇气：**如果孩子将自己被欺凌的事情告诉家长，家长首先应该感谢孩子的信任，肯定他们的勇气。

**2. 表达支持：**家长有必要告诉孩子，被欺凌不是他们的错，并表示会全力以赴地提供保护和支持，确保他们的安全。

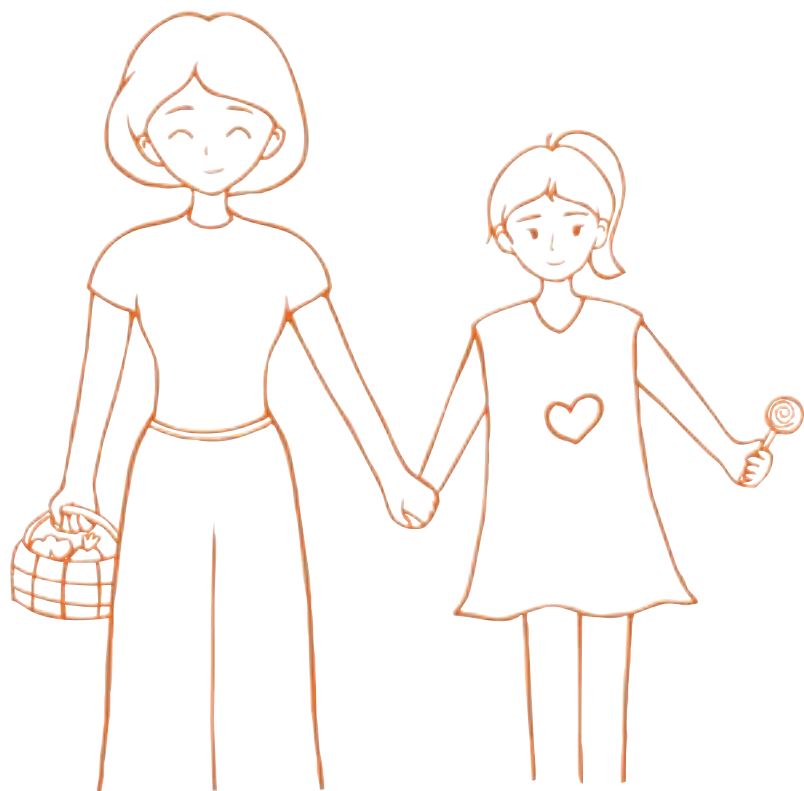
**3. 倾听与理解：**请带着同理心倾听孩子的经历，尽量了解事实的全部，让孩子在感觉安全的情况下表达真实感受和需求。

**4. 共寻解决方案：**和孩子一起寻找适当、可行的对策和处理方式，并始终支持和跟进，直到欺凌行为结束。必要时与学校合作，寻找有效的干预措施。



## 场景四：做好预防，培养同理心

小敏爸爸接到老师打来的电话，说小敏在学校欺负同学，还把班里一个女生和一个男生的照片合成结婚照发到网上，说他俩是一对儿。爸爸非常生气，想要教训她几句，没想到小敏根本不听，冲进自己的房间就要关门，爸爸一气之下抢过她的手机，狠狠地摔在地上，一脚踩碎了屏幕。



积极养育关键词 沟通、示范、尊重、信任

### 核心信息

跟孩子讨论网络风险和网络礼仪，共同提升数字素养，预防网络欺凌的发生。

培养孩子的同理心，告诉他们应尊重他人，不欺凌他人，同时更应保护好自己。

### 家长可以怎样做

**1. 核实情况：**以不带评判的方式与孩子沟通，明确告诉孩子自己只是了解情况，不会惩罚或责备，以便孩子能敞开心扉，真实表达。

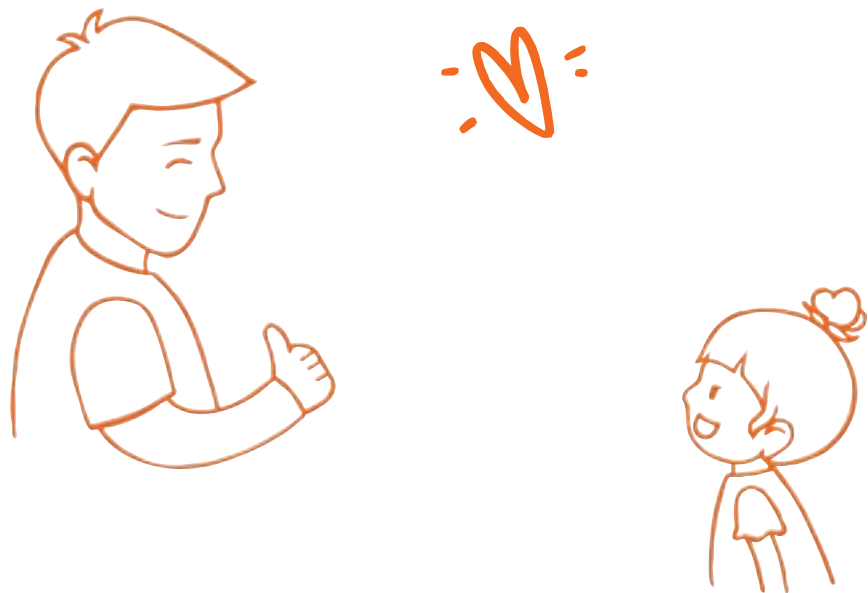
**2. 制止和纠正：**如果情况属实，家长应明确要求孩子立即停止任何形式的欺凌行为，并坚定表明“欺凌行为是不被允许的”态度。

**3. 培养同理心：**与孩子进行开放和坦诚的对话，了解他们的感受和动机，进而引导他们理解此类行为可能造成的负面影响，尤其是对他人的伤害。在与孩子就这个问题进行沟通时，家长要抓住机会展示如何以平等、尊重的态度进行交流和互动，表达不同观点。

**4. 引导和示范：**引导孩子理解和尊重差异、尊重他人，明白“己所不欲，勿施于人”的道理。在日常互动中避免使用命令语气和高压态度，而是以平等和尊重的方式与孩子交流。

## 场景五：关注优点，多加鼓励

11岁的小敏数学期末考试得了92分，比期中考试进步了10分。她兴高采烈地跑回家向妈妈报喜。妈妈看着成绩单说：“不错，但你可以考得更好，以后要更加努力才能考上重点中学。”随后还不忘提醒小敏：“隔壁玲玲几乎次次考满分……”小敏听后情绪失控，一边哭一边大喊：“别人家的孩子就是优秀！我无论怎么努力都不如她好！”说完冲进自己的房间，把房门反锁。妈妈也急了，明明自己是为了小敏好，她却一点儿批评意见都听不得。妈妈越想越委屈。



积极养育关键词 尊重、理解、信任、沟通

### 核心信息

家长应全面关注孩子的成长，特别是他们的优点和进步，而不应只盯着缺点和错误。

当孩子主动分享成就时，家长应对他们付出的努力和取得的成绩给与充分、真切的肯定，相信他们向上成长的力量。

### 家长可以怎样做

**1. 肯定和庆祝：**表达对孩子努力的肯定，与孩子一起庆祝取得的进步，特别注意不要将自己的孩子与其他孩子比较。

**2. 共同制定下一步目标：**不要马上向孩子提出更高的要求或期望，否则孩子可能会认为自己表现得不够好，失去自信心和上进心。耐心倾听孩子对下一步计划和目标的想法，协助他们制定更切合实际的合理目标，注意不要把成绩单当作设定目标的唯一参考。

**3. 提供支持：**询问孩子为了实现这些目标，需要家长提供哪些帮助和支持，确保孩子感到被支持和鼓励。



# 3 12~17岁

面对青春期的孩子，家长首先要做的就是尊重他们选择的权利，从心底理解孩子对独立的渴望，并支持、协助孩子在追求独立性和不断发展的能力之间找到平衡；真诚地陪伴他们共同探索，并适当尝试放手；用理解换取孩子足够的信任，营造轻松的沟通环境，让孩子愿意敞开心扉，并且能清楚地知道，无论发生什么，家和家长都是自己最坚实的后盾。

## 场景一：理解感受，有效沟通

佳佳上初二了，他不再对爸妈言听计从，经常因为琐事与爸妈发生争执，而且总是看起来闷闷不乐。有一次，妈妈说他头发太长，是不是该剪剪了，结果佳佳不仅不理睬，还反驳妈妈思想过时。佳佳的表现让爸妈感到失望，他们不了解佳佳在想什么，只是觉得佳佳越来越不听话。

积极养育关键词 理解、尊重、沟通

核心信息

青春期的孩子经历着更多的情绪波动；家长应把注意力放在体会和理解孩子的感受和需求上，努力与孩子重新建立联结，找到有效的沟通方式。

适当放手，同时给予孩子必要的支持和关爱。

家长可以怎样做

**1. 给予理解：**理解孩子在青春期可能经历复杂的情绪波动，不过度干预孩子的生活，让他们有更多的自主空间和自我探索的机会。

**2. 倾听与包容：**少说教，多倾听。不带评判地倾听可以让孩子感到安全和包容，激发他们表达自己真实感受、想法和需求的意愿。

**3. 适当支持：**虽然孩子减少了对家长的依赖，但他们对家长的爱并未减少，家长可以将关注和支持更多地放在孩子的生活和心理状态上，而不仅仅是物质上的供给。



## 场景二：能进能退，理解万岁

妈妈发现，上个月刚过完13岁生日的佳佳每天放学回到家，就马上钻进自己的房间，还把房门关得紧紧的；跟同学通话会压低声音，不让爸妈听到；在家很少和爸妈交流，不再像小时候那样无话不说……这些改变，让妈妈既担心又失落。

积极养育关键词 理解、尊重、信任、沟通

### 核心信息

孩子逐渐“推开”家长的背后，是他们努力成长的意愿和勇气。

家长要给他们足够的自由空间，同时保持关怀、沟通与支持。

### 家长可以怎样做

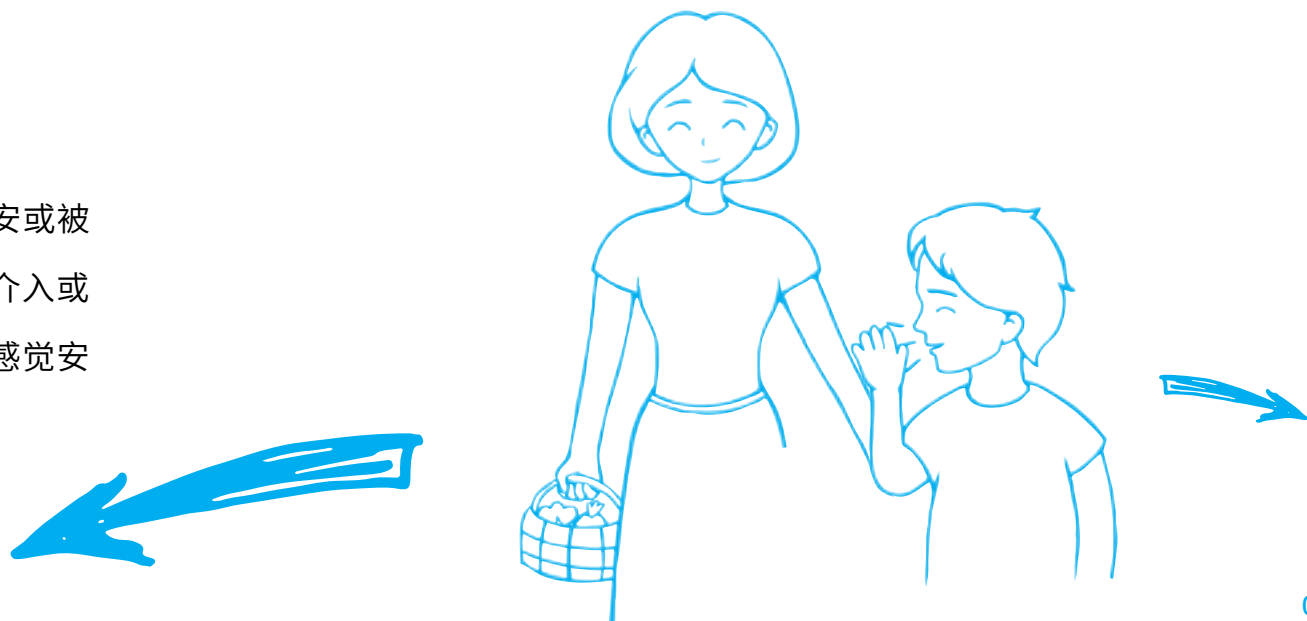
**1. 理解变化，尊重隐私：**不要因为孩子独立性增强而感到不安或被排斥。保持耐心，理解这是他们成长的必经阶段。尽量避免强行介入或控制孩子的生活，尊重他们对隐私和独立的需要和追求，让他们感觉安全和被理解。

**2. 保持开放性沟通：**和孩子聊天时不要只关注他的学习，更多地聊聊生活小事、朋友间的互动等，营造轻松自然的对话氛围，让孩子愿意分享自己的感受和想法。

**3. 观察而非控制：**仔细观察孩子的情绪变化，如果发现孩子压力过大，应搞清楚造成压力的原因，如繁重的学业、同伴群体的影响等。

**4. 建立信任：**表达对孩子的无条件支持，建立深厚的信任关系。让孩子知道，家是永远的避风港，使孩子在遇到困难时更愿意寻求家长的帮助和建议。

**5. 安排共同活动和交流：**和孩子共同计划家庭活动，如一起做饭、看电影或去户外活动，让孩子参与决策。如果孩子愿意，可以邀请孩子的朋友参加活动，既能创造交流机会，增强亲子联系和交流，又能充分了解孩子的交际情况，增加对孩子的了解。



## 场景三：共同学习，及时指导

佳佳的表姐小丽 15 岁了，她偷偷用自己的压岁钱买了部手机。在与陌生网友聊天的时候，对方诱骗小丽发送了隐私照片。这一举动无意中被小丽的爸妈发现。一番询问，小丽既不肯说出实情，也不肯承认错误，爸妈一气之下打了小丽，还当面摔烂了她的新手机。

积极养育关键词 尊重、沟通、信任、示范

### 核心信息

作为数字公民，孩子在成长的道路上需要家长的引导和支持。家长要为孩子提供正确的信息和教育，提升他们的辨别能力，增强他们安全上网的意识，确保他们了解网络风险，关键时刻要知道如何保护自己并寻求帮助。

与孩子保持良好沟通，营造一个无话不谈的家庭环境，孩子在遇到麻烦时才更有可能向家长求助。家长自身也应该提升数字素养，养成健康安全上网的习惯，通过良好示范为孩子树立榜样。

### 家长可以怎样做

**1. 避免暴力惩罚：**孩子不肯承认做过的事，说明他们担心因此受到责备，此时保护孩子的安全和利益才是最重要的。家长要保持冷静，理解孩子可能由于好奇心或缺乏经验而犯下错误，而不是立即责备。想要争取孩子的信任和配合，暴力惩罚很可能会适得其反。

**2. 加强监管与引导：**家长可就加强上网监管与孩子达成一致，并共同制定明确规则和措施，比如在孩子的电子产品上安装家长监管软件；在征得孩子同意的前提下，定期查看他们的上网记录、聊天信息；在孩子遭遇网络暴力时，暂时代为保管手机、平板电脑等电子产品，确保他们不会受到进一步伤害。这些举动既可以给孩子创造分享经历或解释误会的机会，又可以帮助家长及时掌握孩子的网上行为，降低孩子受到伤害的风险。

**3. 提供实际帮助：**保存所有与事件相关的证据，如聊天记录和图片，以备日后通过法律手段追诉和起诉犯罪分子之用。联系事件相关的社交平台，举报施害人并要求平台在收到举报的第一时间删除不当内容。必要时寻求专业机构的帮助，为孩子提供心理支持。

**4. 坦诚对话，共同学习：**与孩子客观、中立地讨论安全上网相关话题，共同学习识别潜在网络风险的技能，了解自我保护的方法，包括不加陌生人为好友、不透露个人隐私和信息。不带评判地了解孩子偷买手机背后的考虑、感受和需要。



## 场景四：欣然接受，懂得放手

16岁的佳佳上高一了，无论周末还是假日不再愿意与爸妈一起出门，只和自己的同学和朋友结伴出游。暑假期间，他和同学们计划坐火车去海边，来一场不带家长的旅行。可爸妈担心孩子们单独出行不安全，提出必须有大人陪同，佳佳因此和爸妈发生了争执。

积极养育关键词 理解、沟通、信任

### 核心信息

家长应理解青春期的孩子更愿意与朋友交往和独立活动，这是向成年人过渡的必经之路，也是发展其社会性和独立性的重要历程。

区分请求和命令，用正向、可操作的语言提出请求，更能够得到孩子积极的回应。



### 家长可以怎样做

**1. 倾听和共情：**与孩子坦诚交流，不带评判地倾听他们的愿望和需求，了解他们想要独立出行的想法和为此进行的思考。

**2. 就安全问题进行沟通：**与孩子开放、客观地讨论旅行中的安全问题，表达家长对他们及同伴安全的担心和考虑，让他们意识到未成年人独自旅行可能面临的风险和挑战。

**3. 寻找折中方法：**与孩子一起寻找解决方案，例如邀请一位家长之外的成年人或亲戚陪同他们旅行，以确保安全并满足他们独立出行的愿望。

**4. 建立信任，逐步放权：**逐步放宽对孩子独立行动的限制，与他们共同制定旅行规则，如定期发送行程或共享位置，旅途中保持信息或电话联系等。在确保安全的前提下，增强他们的自我管理能力和责任感。



## 场景五：放下控制，陪伴成长

17岁的佳佳为了证明自己是男子汉，在朋友的怂恿下尝试了抽烟。开始只是偶尔抽一次，渐渐次数多起来，终于被爸爸发现了。爸爸狠狠地批评了佳佳，两人发生了激烈争执，甚至互相推搡起来，最终佳佳摔门而去。

积极养育关键词 尊重、理解、沟通、信任

### 核心信息

青春期孩子与家长之间关系的转变，是一个逐渐摆脱共生的过程。孩子需要开始独立思考、做出决策，表达自己的观点和意见。

家长需要给予更多理解、包容和耐心，支持孩子享受交友的乐趣，理解同伴的重要意义，也要引导他们更好地应对同伴压力，表达自己可以做他们健康、安全、快乐成长的坚强后盾。

### 家长可以怎样做

**1. 保持冷静，表示理解：**发现孩子抽烟的错误行为后，避免带着激

动或愤怒的情绪进行对话。首先保持冷静，并尝试理解孩子行为背后的原因。

**2. 建立信任，耐心倾听：**不带评判地倾听孩子对自身行为的说明和解释，共情他们的感受。明确表达对孩子健康和幸福的关心，而不是简单地责备。

**3. 沟通和引导：**与孩子讨论吸烟的健康风险，引导他们对自己的行为进行反思。就交友、友谊等话题进行平等的讨论，强调选择朋友的重要性，并提供信息和策略，帮助他们在面对建立社交关系、处理同伴压力等类似情况时做出积极选择。

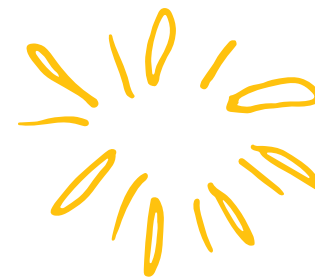
**4. 示范与支持：**家长应以身作则，展现如何健康正向地生活，和面对选择和诱惑如何做出决策。同时，提供持续的支持和资源，帮助孩子逐步克服不良习惯。





## 第四部分

# 数字时代下的 积极养育知识与应用



根据《第6次全国未成年人互联网使用情况调查报告》，2023年中国未成年网民规模为1.96亿，未成年人互联网普及率为97.3%。<sup>4</sup> 孩子们越来越早地接触到互联网，这一现象反映了数字媒体和互联网对孩子们的日常生活有着深远影响，不仅包括学习、信息检索、社交互动，还包括娱乐、创造和表达，甚至为他们提供了参与社会生活、关注公共事件的平台。这表明数字技术和网络已成为当今孩子生活不可或缺的一部分，随着互联网完全融入儿童和青少年的生活，数字世界和物理世界已无法分开考虑。<sup>5</sup>

数字技术给孩子们的生活带来深远变化和影响，也给家庭教育方式和亲子关系带来新的课题和挑战。面对这些课题和挑战，家长不仅需要掌握新的技能和知识，还需意识到许多传统教育技巧和方法在指导孩子合理使用网络和电子产品时依然适用且效果显著。

4 资料来源：<https://news.qq.com/rain/a/20241124A051K500>.

5 国际电信联盟. 2020年保护上网儿童指南. <https://www.itu.int/en/ITU-D/Cybersecurity/Documents/COP/Guidelines/2020-translations/S-GEN-COP.IND-2020-PDF-C.pdf>.

家长对孩子使用网络和电子产品普遍存在焦虑，这在很大程度上源于家长不了解，不适应快速发展的数字技术，他们往往过分关注网络和电子产品的潜在危害，忽略了其为孩子提供的诸多益处，如丰富的学习资源、全球互联的多元信息和自我表达的机会等。值得一提的是，家长对网络和电子产品的想法和态度因自身在网络世界中的经历和情况而不同，并且是动态变化的。

在这个充满挑战和机遇的新时代，网络和电子产品已经成为我们生活的一部分，家长们应以开放和积极的态度来认识和看待它们，通过不断学习与时俱进，积极引导和支持孩子正确使用电子产品，与孩子一起提高数字素养和技能，使孩子在享受新技术带来的机遇的同时，最大限度地减少和应对风险和伤害。在接下来的章节中，我们将详细探讨与网络和数字技术、产品使用相关的较为普遍的家庭教育现状、挑战及应对策略。



# 1 不同年龄段儿童与数字技术的接触

儿童与数字技术的接触没有统一的模式。随着儿童开始接触数字技术的年龄越来越小，以及数字技术渗透到个人生活的方方面面，不同年龄段儿童接触数字技术的途径和方式在不断变化。下面是英国为起草《在线安全法案》，以儿童的发展阶段为前提开发的相关分类方法，供家长参考借鉴。<sup>6</sup>



6 资料来源：Livingstone for UK Online Safety Bill.

## 0~5岁识字前和识字早期

几乎没有证据说明0~3岁儿童对数字环境有所理解。一些证据表明，大量儿童从4~5岁开始上网，他们对上网风险的理解和认识非常有限。

3~5岁的儿童开始发展“设身处地为他人着想”的能力，但容易被外表迷惑。

家长或家庭的指导或影响是关键。也会和同龄人交往，不过需求相对比较小。

正在学习遵循清晰简单的规则和基础决策能力，还不具备理解或遵循复杂规则或指示的认知能力。

自控能力或自我管理上网时间的能力有限，主要按照家长的指导进行活动，在家长许可的范围内玩耍或观看视频。

拥有属于自己的电子产品的可能性较小，经常使用家长的电子产品，有的家长会给电子产品设置儿童专用配置文件。

可能尝试联网玩具（如会说话的泰迪熊或玩偶），或者模仿家长使用声控设备，如家庭网关。

处于识字前或识字早期阶段，对文字信息的理解非常有限，家长可在与孩子交流时选择其他信息表达方式。

## 6~9岁小学核心年级

这个年龄段的儿童仍然普遍使用家长的电子产品，有的可能拥有自己的电子产品，如平板电脑。

逐渐能够独立使用电子产品，无论这些产品是否设置儿童专用配置文件。

联网玩具很受他们的欢迎，可能会热衷使用语音激活设备，如家庭网关。

除了观看视频，通常更喜欢在线游戏和基于创意的活动。

可能通过网络游戏，或家长的社交媒体账号，或建立自己的社交媒体账号尝试使用社交功能，还可能关注自媒体博主，尤其是年龄相仿的博主，并受其影响。

可能从学校接触到关于安全上网和数字环境的信息，并对隐私概念和较为明显的网络风险有基本了解。

不能清楚地了解个人数据存在多种泄露方式，或者自己的网络行为可能带来的任何间接或隐性风险。

家庭和家长仍然是最大的影响因素。同时随着融入同伴群体的需求增加，可能更容易受到来自同龄人的压力。

仍然倾向于遵守家庭和学校的明确规定或准则，对于没有清楚说明的风险，可能会按照自己的理解去进行判别或解释，或寻找自认为有效的保护策略。

识字水平有很大差异，无法预判他们是否有能力或意愿阅读图书或其他文本。

## 10~12岁过渡阶段

10~12岁是小学到中学的过渡阶段，是一个关键的年龄范围，儿童的上网活动可能发生重大变化。

可能拥有属于自己的电子产品（主要是智能手机）。

使用网络探索和发展自我认同和关系，扩大和保持与同龄人的联系，并提高社交能力，融入群体。这可能会导致该年龄段的儿童更多地使用网络社交功能或服务，更容易受到同龄人、品牌和网络达人的影响，并增加冒险行为。

随着将自己与他人进行比较，并努力在网上展示一个可接受的自己，自尊心可能会下降，因“害怕失去”造成压力。

热衷网络游戏、视频和音乐流媒体服务。可能因担心错过和朋友一起玩网络游戏而感到压力。

具备更好的读写能力，不过更喜欢观看视频。

对网络环境的运作方式有更好的了解，仍然容易忽视个人数据隐私和泄露问题。

对家长的规则、权威和参与家长的网络活动持有明显不同的态度，一些儿童可以接受，而另一些儿童寻求更程度的自主权。不过，家长和家庭仍然是这个年龄段儿童的主要影响来源。

正朝着更成人化的思维方式发展，但以长远视角考虑问题的能力有限，容易受奖励制度的影响，并倾向于冲动行为。

在追求自主性的同时，仍然需要家长或其他方面的支持。家长尽量采用非指令性方式，或通过鼓励给他们提供支持。

### 13~15岁青少年早期

对认同自己的同龄人群体、探索身份和关系的需求进一步增加，可能会寻求更大程度的独立和自主。

可能会拒绝或背离父母的价值观，试图无视父母或网络规则，使用父母不知道或未使用的新型服务，以及父母不容易理解的网络语言。尽管如此，家庭仍然是这个年龄段儿童的主要影响因素。

在上网内容方面，除了游戏、视频和音乐仍然流行，社交媒体功能和应用程序的使用非常普遍。他们还可能模仿网络达人或视频博主。

如果在网上遇到麻烦，他们会寻求父母的帮助，也有些孩子担心父母知道自己的网上活动后批评或责骂，不愿意向父母求助。

从发展的角度看，他们可能倾向于理想化或两极分化的思维方式，比如对把自己和他人做负面比较的行为十分敏感，高估自己应对网络行为和关系带来的风险和挑战的能力。告知他们家长会始终提供支持，并协助找到其他支持资源，会对他们有所帮助。

读写技能可能会更发达，仍可能受益于存在可供选择的多种媒介。

### 16~17岁接近成年

许多 16~17 岁的儿童已经发展出强大的网络技能、应对策略和适应能力。

在认知和情感方面有所欠缺，长远思考的能力有待进一步发展，仍倾向于冒险或冲动行为，并容易受到基于奖励系统的影响。家长不应期望孩子对网上行为的长期后果具有成年人一样的适应力、经验或认识。

期望合理的自主权，家长的支持不是首要或唯一选择，寻找其他支持来源也很重要。

# 2 网络风险和网络侵害

儿童面临网络风险，与成人相比，他们在网络世界中更容易成为侵害对象。首先，儿童对网络的认知水平和使用能力尚未成熟，他们难以识别潜在的威胁和风险。加上好奇心的驱使，他们更可能点击不安全的链接或与网上的陌生人互动。其次，儿童普遍缺乏隐私保护意识，他们可能无意中在社交媒体或游戏平台分享或泄露个人敏感信息。最后，网络和数字技术的发展使危害儿童身心健康的行为，如欺凌或性侵害，变得更加容易实现，从而加大了预防难度。随着施害者数字技术手段的更新，即使成年人也难以时刻保持警觉，儿童在使用网络和电子产品时，面临的潜在风险和危害同样无法完全规避。

## 1 网络风险的种类与网络侵害现状

网络风险的形式是多样的，研究人员通常将网络风险归为三类：内容风险、接触风险和行为风险。

内容风险是指儿童暴露在不健康或不适宜的内容面前，包括与性、色情和暴力相关的影像，含有种族主义、歧视或仇恨言论的内容，以及宣扬自残、自杀、厌食等不健康行为或危险行为的网站。接触风险是指儿童与危险人物接触，如与寻求不正当关系或以性侵儿童为目的和儿童接触的成人保持联系。行为风险是指儿童可能进行危险活动，其后果往往与有风险的网上内容和接触相关，如发布或传播含有仇恨或与性相关的内容，其中可能包括他们自己制作的影像。<sup>7</sup>

近年来，儿童遭受网络侵害问题日益突出。国际电信联盟发布的《2020年保护上网儿童指南》显示，网络性引诱、儿童性虐待直播以及儿童性虐待内容传播均有明显增长，其中含有儿童性虐待内容的图像数量在2019年攀升到7000万，比2018年增长近50%。受害者遍布各个年龄段，且整体呈年轻化趋

7 联合国儿童基金会. 2017年世界儿童状况：数字时代的儿童. 引用自 Sonia Livingstone, Giovanna Mascheroni 和 Elisabeth Staksrud. Developing a Framework for Researching Children's Online Risks and Opportunities in Europe. 欧盟在线儿童. 伦敦, 2015.



势。根据共青团中央维护青少年权益部和中国互联网络信息中心联合发布的《2021年全国未成年人互联网使用情况研究报告》，2021年中国6~18岁未成年网民规模达到1.91亿。<sup>8</sup>其中，16.6%的未成年人在网上遭到讽刺或谩骂，7.0%表示自己或亲友在网上遭到恶意骚扰，6.1%表示个人信息未经允许在网上被公开，38.3%的未成年网民在上网过程中遭遇不良信息，包括色情、暴力等内容。

## ② 网络暴力和侵害的特点及影响

线下针对儿童的暴力和侵害都可能在网络中发生，而且由于网络本身所具有的匿名性、隐秘性、传播快捷性和广泛性特点，暴力或侵害一旦传播开来，可以在短时间内触达更广泛的受众，容易失控，造成更严重的伤害。另外，线下暴力和侵害事件会随着受害者离开发生地得到了结，而网络空间的虚拟性特点，使网络暴力和侵害长期存在并且随时再现，给受害者造成持续、长久的心理压力和伤害。值得家长警惕的是，线下和网络中的暴力和侵害还可能同时发生，对孩子造成双重伤害。

研究显示，网络暴力可以给孩子造成严重和持久的伤害，比如影响心理健康（焦虑、抑郁、心理创伤、自我伤害）、造成健康风险行为（危险性行为、药物滥用）以及影响身体健康（体重增加、肥胖、怀孕和生

产及相关问题、心脏病和糖尿病等慢性病的患病风险增加）。<sup>9</sup>不仅如此，网络暴力还可能影响孩子的学校表现和社会生活及行为，如可能使他们在学校表现不佳，违反法律法规，并有可能在线下生活中遭受其他成年人或同伴的霸凌。<sup>10</sup>



<sup>8</sup> 资料来源：[https://news.youth.cn/gn/202211/t20221130\\_14165457.htm](https://news.youth.cn/gn/202211/t20221130_14165457.htm)

<sup>9</sup> 资料来源：<https://www.who.int/multi-media/details/what-are-the-consequences-of-online-violence-against-children>.

<sup>10</sup> 同<sup>9</sup>。



# 3 安全上网的 家庭教育挑战

在探讨家庭教育中的安全上网挑战时，我们不得不面对一个现实：当今家长在数字技术方面缺乏必要的知识和安全意识，这直接影响到家长对孩子上网的引导、教育和监管能力。下面是一些常见的与安全上网相关的家庭教育挑战：

**安全上网意识和知识欠缺** 家长自身缺少安全上网意识、网络使用知识和技能，无法为孩子提供有效指导和监管，可能导致孩子在这方面同样意识不强、技能不足。

**对孩子上网行为过度监管** 家长出于保护意图，对孩子上网行为过度监管，如严格限制上网时间，或随意查看上网内容，可能引起孩子的强烈反感，转而采用隐蔽的上网方式，反而增加了安全风险。



**与孩子在网络使用上有代沟** 家长和孩子在对数字技术的理解和使用上可能存在代沟，如家长可能无法理解孩子上网的需求和行为，而孩子可能认为家长观念守旧或不理解数字时代的趋势。

**示范效应的缺失** 家长如果制定了网络和电子产品使用规则，自己却不遵守，孩子可能会感到不服气或对是否应该遵守规则产生混淆。这种示范效应的缺失容易导致孩子忽视家长制定的规则，甚至对家长的指导产生抵触情绪。



# 4 应对挑战， 家长可以做什么

关键是如何引导孩子了解风险，培养预防、应对风险的能力，以便最大限度地趋利避害。<sup>11</sup> 在应对安全上网隐患时，家长给与孩子的应该是支持而不是惩罚，如果孩子遭遇了伤害，家长应与孩子共同应对，最大限度地减少对孩子产生的伤害和压力。

## 1 正确认识网络风险

我们列举大量数据和资料讨论网络风险和网络侵害，是希望家长意识到这一问题的重要性，并能够从如下角度理解、认识上网的风险和隐患：

### 区分风险与侵害

风险是指增加发生伤害可能性的因素，而侵害是实际发生的伤害。网络风险是客观存在的，儿童在使用网络和电子产品的过程中不太可能完全回避这些风险；但是如果针对这些风险采取适当的措施，我们就可以有效地预防网络侵害的发生。理解二者的区别有助于家长准确识别和有效应对潜在的上网安全问题。

### 风险不可完全避免且动态变化

随着儿童在网络环境中的活动日益增多，他们不可避免地遇到某种风险，而且风险的形式和内容，以及家长和孩子对风险的理解是动态发展的。因此，家长应引导、协助孩子学会如何应对这些风险，而不是试图避免所有风险。

### 儿童的能动性

在协助孩子培养安全上网意识和自我保护、应对能力时，家长应支持孩子发挥主观能动性。过度保护可能阻碍他们学习必要的网络技能和自我保护能力。<sup>12</sup>

### 技能发展与共同责任

成功应对网络风险不仅需要相关的技术技能（如隐私设置和安全措施），还需要尊重他人、对个人行为负责等个人素养，以及人际交往能力。家长应与孩子一起学习这些技能，并在面对网络风险时共同承担责任。

11 联合国儿童基金会. 2017 年世界儿童状况：数字时代的儿童.

12 Livingstone and Stoilova, 2021.

## 2 理性看待网络使用时长

很多家长十分关注孩子“过度”使用网络和电子产品的问题，网络使用时长管理也成为家庭教育中不可忽视的课题。理解孩子“过度”使用网络和电子产品背后的原因，理性看待网络使用时长，有利于家长合理监管、科学引导以确保孩子安全上网。孩子“过度”使用网络和电子产品可能包括以下三个方面成因：

### 1

网络和电子产品的特性。网络和电子产品使孩子可以随时观看视频、玩游戏或与朋友在线互动，这些娱乐内容带来的即时满足感对他们来说极具吸引力，可能导致过度使用电子产品。另外，许多应用程序和游戏运用了设计心理学原理，通过奖励系统、无限滚动和通知提示等吸引和维持用户的持续关注。这些设计对身心尚未成熟的孩子是一种巨大的诱惑，他们很难对自己进行有效管理，容易形成长时间连续使用电子产品的习惯。

### 2

孩子自身的经历和需求。随着年龄的增长，孩子的社会性和社交技能日益发展，与同龄人进行在线社交互动既满足了他们的社交需求，也给他们带来了压力。他们因担心错过朋友们的消息或社交活动，会更加频繁地使用手机、平板电脑等电子产品和社交媒体。网络还常常是孩子逃避线下生活的一种手段。如感受不到家长的关爱、理解、支持、认可，或无法掌控自己的生活，或缺少同伴的交流和陪伴，这些问题导致的不满和不安可能驱使他们向网络世界寻求安慰和满足，以此填补线下生活的空缺。如果孩子缺少其他兴趣爱好，他们也更可能使用电子产品和网络消磨时间。久而久之，容易形成依赖，造成过度使用电子产品。

### 3

家庭环境和影响。有的家长或学校对儿童电子产品使用缺乏有效管理、监督和指导，导致一些年龄较小的孩子存在过度使用网络和电子产品的情况。同时家庭成员的电子产品使用习惯也是不容忽视的因素之一。如果家长在家中频繁使用手机或电脑，孩子往往会模仿家长的行为，并且可能对家长的监管产生抵触情绪，尤其是被要求减少电子产品使用时间时。这也彰显了在家庭育儿实践中，家长通过日常行为树立榜样的重要性。

### 3 切实践行积极养育

家长可以试着从尊重、理解、信任、沟通和示范这五点做起，以帮助、引导为前提，与孩子一起践行积极健康的网络使用原则。下面就五个关键词介绍一些切实可行的方法：

#### 尊重：重视孩子的想法和选择

邀请孩子一起参与制定家庭网络和电子产品使用计划和规则，不仅关注使用时长和频次，更要关注内容质量，比如多安排丰富多样的线上活动，鼓励孩子主动参与创作内容，而不只是被动消费内容。

在保证健康和安全的前提下尊重孩子关于网络使用的想法和选择，并让孩子对自己的决定负责。家庭网络和电子产品使用计划和规则制定后，家庭成员应当共同执行和遵守。

#### 理解：了解孩子，清楚他们的成长阶段

熟悉孩子常用网络平台或应用软件，耐心引导孩子认识和了解潜在风险，学习和掌握预防、应对技能。

教导孩子养成预防风险的良好习惯，比如使用复杂密码，设置隐私保护，了解拉黑、删除好友和举报等功能。另外，培养孩子利用数字技术进行自我管理的能力，比如通过“屏幕使用时间”等同类应用软件主动管理自己的上网时间和行为，并鼓励他们对此进行反思。

#### 信任：相信孩子愿意并能够做好

不要偷看孩子的上网记录。如果家长准备使用“家长监管”或“访问限制”等功能，一定要提前告诉孩子，并解释使用的原因，就监管相关约定与孩子达成一致意见。


营造支持的氛围，确保孩子知道有不愉快的经历时如何寻求帮助。如果孩子希望家长协助解决问题，家长应保持镇定，不要急于下结论，更不要批评孩子或没收电子产品，而是与孩子保持同一阵线，帮助他们解决问题，并引导他们从中总结经验。


#### 沟通：与孩子交谈而不是对孩子说话

主动了解孩子的上网需求和内容，尝试孩子或其同龄人喜欢的网络产品或服务，询问能否参与孩子的网上活动。当您表现出好奇和包容的态度，孩子更可能与您产生联结，也更愿意与您交流。

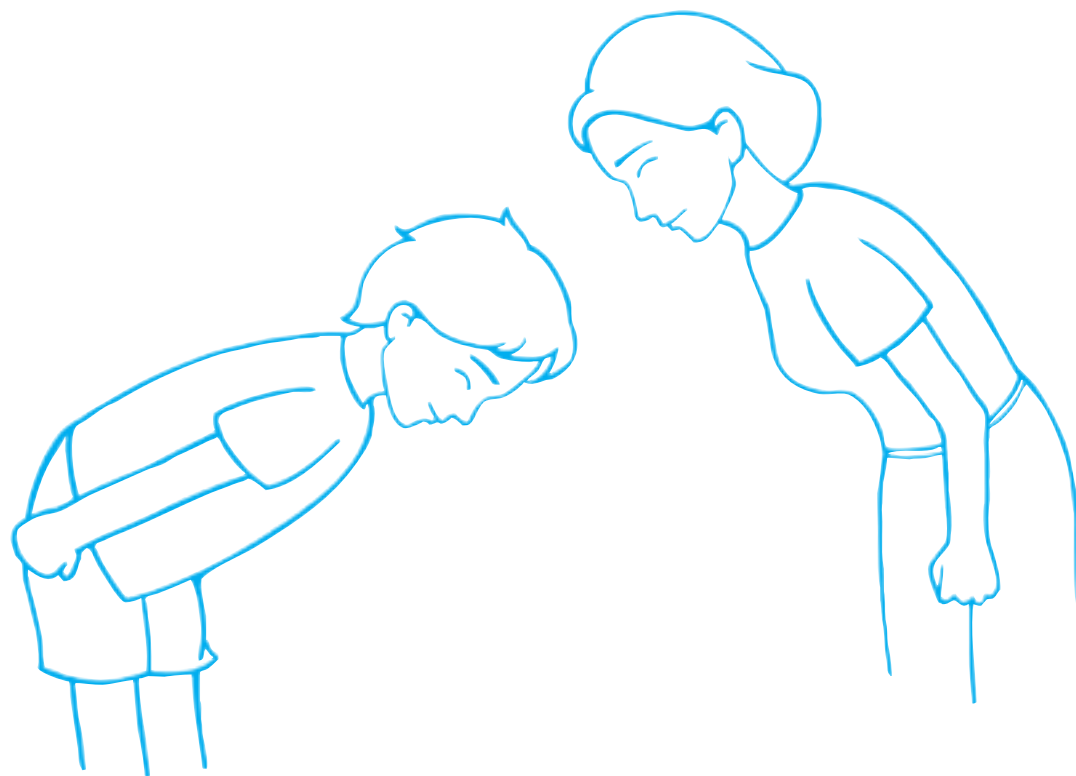
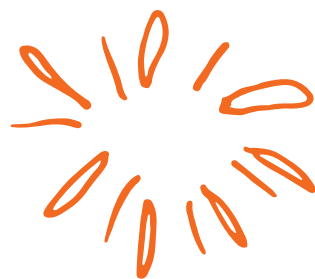
坦然、真诚地和孩子聊天，可以聊聊当下关注的热点，讨论如何识别网络谣言和网络信息真实性，如何保护个人信息和隐私，网络传播的广泛和不可控，网络足迹的长期存在，还可以分享自己的上网趣事。沟通能够帮助家长更好地了解孩子上网行为背后的动机和他们真实的观点。

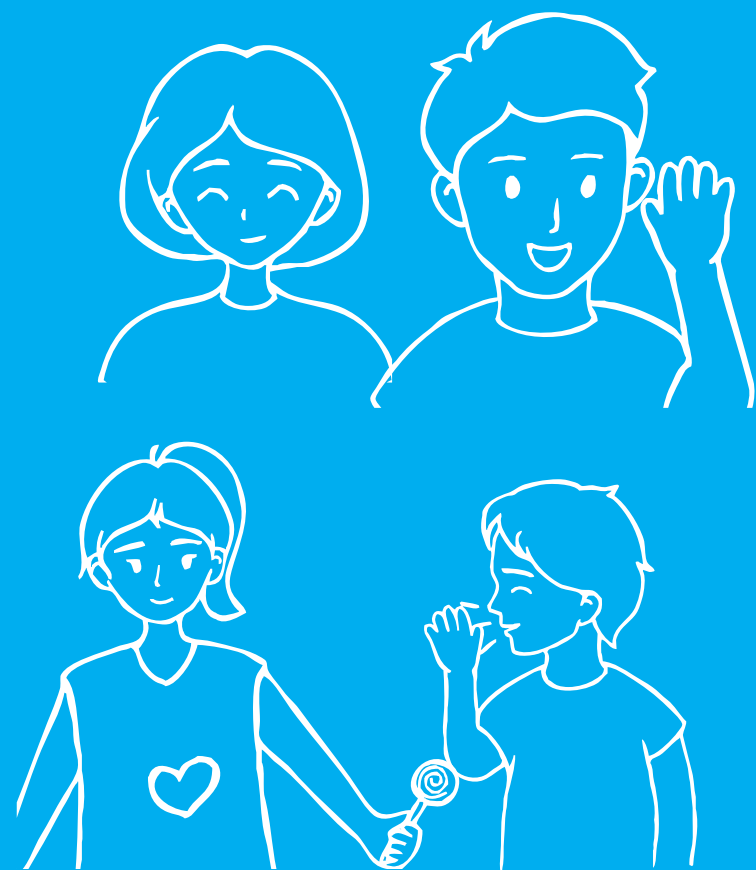
## 示范：以身作则，指明方向

 身体力行，做好榜样。对孩子来说，家长的上网行为是最直接的模仿对象。因此，家长在要求孩子做到之前，自己要先做到健康、友善、主动和创造性地使用电子产品和网络。比如通过展示如何查询天气和地图、搜索菜谱等，让孩子意识到电脑或手机不只是玩具，上网也不仅限于休闲娱乐，数字技术是强大的创造工具，我们可以用它完成许许多多有意义的事情。

 展示安全预防措施，比如，在社交媒体上发布家庭成员照片之前，应征得对方的同意；检查照片中是否含有不应公开的内容，避免发布含有姓名、门牌号或学校名称等私人信息的照片等。

知识的掌握，能力的培养，习惯的改变，并非一朝一夕的事。只要家长有改变的意愿和行动，就一定能够运用积极养育方式，保护孩子安全上网，培养健康的网络使用习惯，并且能与孩子建立和保持基于信任的互动关系，这将是让孩子从数字技术中受益的关键。





## 第五部分

# 特殊议题下的 积极养育知识与应用

# 1

## 多子女家庭的积极养育

随着中国计划生育政策的调整，越来越多的家庭成为多子女家庭。其中许多家长自身是独生子女，缺乏与兄弟姐妹共同生活的体验，在教育多个孩子时面临着各种挑战。他们不仅要考虑不同孩子之间的差异特征和微妙关系，还要学会觉察自己对每个孩子所带的成见和看法对育儿实践的影响。以下是关于多子女家庭的关键性教育挑战，以及如何采用积极教育方式解决的探讨和分析。

### 1 兄弟姐妹之间的差异和竞争

在多子女家庭中，虽然兄弟姐妹是同一个父母所生，在同一个家庭环境中成长，但他们每个人都是独立的个体，拥有不同的天赋秉性、兴趣喜好。家长需要看见、接受、尊重每个孩子的特点，因材施教，因势利导，允许他们用自己独特的方式表达和发展。

兄弟姐妹之间存在一些天生的竞争，家长的精力和关注等有限的资源都可能是他们争夺的目标。另外，每个孩子都需要找到自己在家庭中的位置，从而建立和感受到他们的自我价值。多子女家庭的家长需要确保所有孩子感到被公平对待，帮助他们找到在家庭中的位置和价值感，避免他们以排他的方式争夺家长的爱，或者以伤害他人的方式体现存在感。

- 鉴于此，建议家长千万不要把子女相互做比较，哪怕是暗中比较，隐蔽的区别对待和偏爱，子女也能感知到，这不仅会加剧兄弟姐妹之间的不友善和恶性竞争，还会减损孩子的自我价值和自信。
- 家长尊重每个孩子本来的模样，欣赏他们不同的特征，是帮助兄弟姐妹建立健康友爱手足之情以及和谐家庭氛围的关键，也是减少手足冲突和亲子冲突的重要基础和前提。



### 2 如何处理兄弟姐妹间的纠纷

兄弟姐妹朝夕相处，生活在一个屋檐下，彼此之间发生一些冲突和矛盾是很自然的事，家长不必过分紧张。不建议家长在所有情况下都主动积极介入兄弟姐妹之间的纠纷，过度干预有时可能不利于孩子自主解





决问题能力的发展。<sup>13</sup> 兄弟姐妹之间发生纠纷和冲突时，家长不必第一时间跳出来主持公道，批评这个，保护那个，这种做法在很多情况下只会加深矛盾。家长需要意识到手足间的摩擦和冲突其实也是孩子学习和发

展与人交往、沟通、谈判、妥协等社会能力的重要机会，家长可以旁观者的身份观察，给与关注，但不立即干预，引导孩子们自己解决问题。

在应对兄弟姐妹间的冲突、纠纷时，家长可以参考以下考量因素和策略：

➔ 对于生活中鸡毛蒜皮的小事引起的摩擦，家长可以装作没看到或者回避，避免孩子找家长主持公道，试着让孩子们自己解决小纠纷。

➔ 如果是年龄较小的孩子发生争执，家长可以引导、协助他们解决问题。如孩子们为了一个汽车玩具争抢起来，并争相找家长告状，这时家长可以说“我知道你俩都想玩这个汽车玩具，但玩具只有一个，你俩需要商量出一个解决办法，要么一起玩，要么轮着玩”。

➔ 对于长期、反复发生的争执或问题，可以采取定期召开家庭会议的形式来解决。在家庭会议上，家长应以中立、客观的态度，倾听双方的

13 Liu Cong, Mohd Nazri Abdul Rahman. Relationships between parenting style and sibling conflicts: A meta-analysis[J]. Frontiers in Psychology, 2022, 13, sec. Educational Psychology.

描述，关注他们的感受，引导和协助他们一起找到解决问题的方法，培养协作和解决问题的技能。

➔ 如果家长发现兄弟姐妹间有一方长期欺负另一方的情况，不仅要及时制止，还要深入探寻欺凌方的心理和行为动机，对他（她）进行教育，帮助他（她）反思和改变。

### 3 平等关爱女孩、男孩

家长应该平等地关爱所有孩子，不论性别。家长的社会性别观念和行为习惯会影响孩子的性别观念和行为习惯，以及他们之间的互动关系。在多子女家庭中，家长如果受传统性别观念影响，可能会偏袒特定性别的子女。比如不少家长重男轻女，眼里只有儿子，导致女儿直到长大成人背负着不被重视、不受认可的心理阴影。同样，有的家长一心想要女儿，以女儿马首是瞻，儿子往往会存在严重的价值缺失感。家长对孩子的差别对待，不仅会增加、激化他们当下的纠纷和冲突，还可能造成他们日后人生路上难以弥合的隔阂，有些甚至终生背负着对家长和被偏爱的手足的怨恨，老死不相往来。

另外，在家庭教育中，父亲扮演的角色至关重要。父母如果分工合作，不仅给孩子们传达一种健康的性别角色价值观和理念，而且有助于促进兄弟姐妹关系融洽。父亲多多参与育儿实践，有诸多好处。例如，

家中迎来了新的小成员，父亲可以主动承担给婴儿洗澡、换尿布、哄睡等任务，让母亲有更多的时间陪伴家中老大，避免他（她）因新生儿到来感到被忽视。同时父亲承担照顾孩子的责任有助于父亲和孩子之间建立深厚的情感联结，从而在母亲忙于照顾新生儿时，老大愿意与父亲共度时光，得到足够的情感支持。当孩子感觉到自己仍然能够得到父母的爱时，他们更容易接纳新成员。

#### 4 数字时代下多子女家庭教育挑战及应对策略

数字时代的到来给多子女家庭带来了新的挑战，如家长可能因为新生儿无暇陪伴其他孩子，他们更多地依赖电子产品消磨时间；兄弟姐妹可能因各自上网减少了线下生活中的互动，影响手足间的感情交流与联结；家中有的孩子拥有自己的电子产品，有的没有，或者型号不同，可能引起攀比甚至争夺。另外，孩子们使用电子产品和网络的习惯在一定程度上会互相影响，弟弟或妹妹可能模仿哥哥或姐姐的行为，这些都是值得家长关注的问题。以下是针对数字时代下多子女家庭挑战的积极养育策略，供相关家长参考：



在制定网络和电子产品购买、使用等规则时，家长应与孩子们进行开诚布公的讨论，以客观需要为前提，让孩子们参与制定规则。家长应通过讨论让孩子们了解不同年龄段适合使用的网络平台、软件，游戏、视频和资料，以及什么年龄段可以拥有自己的电子产品等，以便让他们理解规则背后的考量。

设置固定的家庭“无电子产品”时间，让家庭成员进行面对面的亲子互动。

和孩子们探讨安全上网相关话题，让他们学着分享、同步信息，在一定程度上起到互相提醒的作用。

组织家庭讨论或家庭会议，允许和尊重孩子们自由表达自己的想法。通过这种方式制定的规则，孩子们才有可能认可和执行。

让哥哥或姐姐明白，弟弟或妹妹可能会仿效他们的上网行为和习惯，邀请他们和家长一起努力做好示范。

# 2 残障儿童家庭的积极养育

残障儿童的家庭教育对家长提出了更高的要求和挑战，需要家长以更多的耐心、理解和关爱，了解自己的孩子，接纳他们的残障，同时做好自我关照。

## 1 残障儿童家庭教育常见挑战

公众对残障的偏见，社会服务、支持体系的不足，家长自身的身心健康状况，给教育残障儿童带来诸多挑战。家长在重重压力下更容易情绪失控，或把情绪发泄到原本处于弱势地位的孩子身上。家长对这些情绪触发点或其背后的因素有清晰的认识，有助于更好地理解、接纳，进而调节、控制自己的情绪，采取更积极的教育互动方式。下面是一些常见的情绪触发因素：

➡ **社会偏见带来的压力** 人类社会文化普遍存在对残障的歧视和偏

见，常常将残障视为不幸，甚至与被诅咒、被惩罚相联系。残障被污名化给残障孩子的家长带来无形的压力，使家长难以接受和面对孩子残障的事实，甚至完全拒绝接受和面对。在教育中遇到孩子不能达到希望的标准或要求时，家长容易情绪急躁或情绪失控。

➡ **长时间的照料** 家长往往需要长期照料残障的孩子，这可能使家长身心俱疲，特别是想到这种状况会一直持续，没有尽头时，也容易引发情绪。

➡ **语言、情感沟通障碍** 残障孩子的特殊需求使亲子沟通更加具有挑战性。如果家长无法理解孩子的需求或无法与孩子进行有效交流，可能触发不良情绪，引起矛盾冲突。心智障碍孩子的家长还可能因为孩子不理解或不回应自己的情感需求，感到委屈、伤心，甚至愤怒。

➡ **社交孤立与经济压力** 照顾残障孩子需要花费大量的时间，家长可能因社交活动减少或有效支持系统缺乏而感到社交孤立，增加情感方面的压力。此外，抚养残障孩子通常需要花费医疗、康复和特殊教育等诸多费用，家长可能因额外的经济负担感到焦虑，如不能及时有效地调节情绪，家长可能将生活困境和焦虑情绪归咎于孩子。

➡ **成长和教育挑战和焦虑** 残障孩子在成长过程中面临一些不确定因素带来的特殊挑战，包括孩子因自身原因导致的身体康复、认知或社交能力发展进程的不确定，以及能否获得足够的社会资源和支持以实现最大潜能的不确定等等。家长可能因为这些不确定因素，常常在孩子学习、





成长问题上感到挫败，尤其是当家长付出很多努力，孩子却没有明显进展时，家长容易爆发情绪甚至崩溃。

**对孩子未来的担忧** 随着孩子年龄增长，家长越来越担心自己无法永远陪伴在侧。将来谁能接替自己的角色，孩子能否得到适当的照顾和支持，孩子能否融入社会且自食其力，对孩子未来的种种担忧让家长充满焦虑甚至恐惧，这些都是容易触发家长情绪的导火索。



## 2 应对挑战，家长可以做什么

面对教育残障孩子的挑战，家长可以采用积极养育的方式，从以下三点入手，为孩子创造一个稳定的支持性环境，为他们的成长与发展助力：

### 接纳残障

首先，家长需要明白残障不是孩子或家长的错。接纳孩子，包括孩子的残障，同时接纳自己的感受和情绪，理解并响应自己的情感需求，能帮助家长更好地应对育儿实践中的挑战，按照孩子需要的方式给予爱与支持。家长可以通过主动学习、咨询专业人士或参加相关组织的方式，拓宽对残障的认知、理解和接纳。

### 自我关照

残障孩子的家长需要明白，关照好自己的身心健康，才能为孩子提供最好的照顾。家长可以坚持练习和实践自我关照，如每天给自己留出固定的时间，哪怕只有 10 分钟，做一些自己喜欢的事情，在这段时间里把孩子交由其他人照料，并试着放下内疚感。

### 寻求支持

不要试图扛起所有的压力和责任，寻求帮助也是一种自我关照。家长可以主动寻求支持，与家人、朋友和相关群体建立联系，定期交流，分享感受和经历，或者寻求专业人士的干预和支持，这些方式可帮助家长减轻和调节压力，以便用更积极的方式教育孩子。



### 3 残障儿童与安全上网

网络和电子产品改变了很多残障孩子的生活，帮助他们拓展获取信息和知识的途径，突破残障带来的限制，与大千世界互联，与其他人自由沟通和接触，为他们未来的成长和发展带来无限的机会。

同样，残障孩子与其他非残障孩子一样面临着网络风险，并且因为社交隔离、自身限制和障碍等原因，残障孩子更容易成为网络侵害的目标，<sup>14</sup>造成的后果和影响也可能更为严重。这意味着家长和社会需要对残障孩子进行更有针对性的保护和支持，包括为他们提供合适的安全上网教育，加强网络平台安全性和无障碍性，以及确保他们有能力识别和应对网络侵害。一些常见挑战和问题可能包括：

**网络和电子产品过度使用** 残障孩子因身心障碍，在参与线下活动时可能受到一定的限制，而网络大大拓展了他们的社交范围和获取渠道，满足了他们在线下生活中未能得到满足的需求，因此，残障孩子可能对网络和电子产品产生依赖。而过度使用网络和电子产品容易给他们的身心健康造成一定的伤害，家长应从确保孩子身心健康的角度，充分与孩子沟通交流，制定合理的使用计划和规则，协助、监督他们养成健康的网络和电子产品使用习惯，确保他们从中受益的同时，尽量减少风险、避免侵害。

14 国际电信联盟. 儿童网络保护, 保护上网儿童父母和教育工作者指南, 2020. <https://www.itu-cop-guidelines.com/parentsandeducators>.

**网络欺凌等社交风险** 残障孩子因缺乏社交技能，可能更容易遭受网络欺凌，有的还可能因为急于建立、维持和拓展社交网络而被骗，成为网络侵害、诈骗的目标。家长应了解和关注孩子在网上的交友活动，如果发现孩子有巨大情绪波动和反常行为举止，应及时和孩子沟通，掌握情况并给与支持。

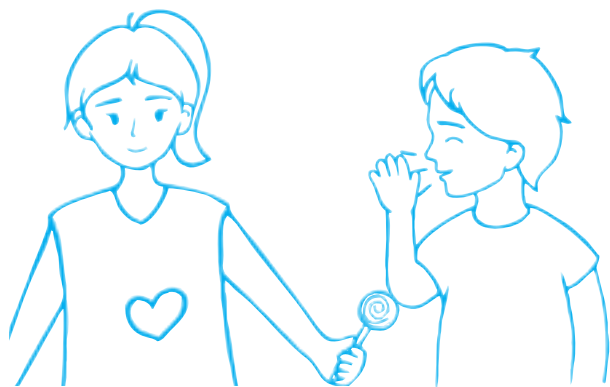
**信息理解和识别的挑战** 残障孩子因认知、感知或交流方面的限制，往往无法理解和识别网络信息的真伪及其潜在的风险，缺少应对网络侵害的能力。家长需要提供与孩子认知能力相匹配的安全上网教育和策略，并密切关注和适当监管孩子的上网活动。

**残障女孩可能面临双重歧视** 残障加上性别的双重因素使残障女孩有可能在教育、就业等领域比残障男孩面临更多挑战和风险。残障女孩更容易被忽视或边缘化，也更容易成为侵害目标，特别是心智障碍的女孩，容易成为性侵害受害者。家长需要给与密切关注与保护。



# 3 留守儿童家庭的积极养育

留守儿童是指父母双方或一方跨乡镇街道外出流动半年及以上，留在原籍不能与父母双方共同生活的0~17岁儿童。数据显示，2020年中国留守儿童6693万人。<sup>15</sup>留守儿童平均年龄为7.7岁，表现出低龄化特征。<sup>16</sup>



留守儿童与父母之间因为长期分离，存在监护不足，亲子联结薄弱或断裂等问题，可能给家庭育儿实践带来一些特殊挑战。下面我们就留守儿童家庭教育面临的挑战和


15 民政部发布的2020年全国农村留守儿童人数为644万，使用的是2016年《国务院关于加强农村留守儿童关爱保护工作的意见》中的定义，即“留守儿童是指父母双方外出务工或一方外出务工另一方无监护能力、不满十六周岁的未成年人”。


16 联合国儿童基金会，国家统计局，联合国人口基金. 2020年中国儿童人口状况事实与数据.

如何采用积极养育方法应对进行粗浅的分析和讨论。

## 1 留守儿童家庭教育挑战


留守儿童的教育挑战与父母和孩子长期不在一起生活有着密切关系。其中最主要的挑战可能包括：

 **亲子联结和依恋关系建立** 留守儿童与父母长期分离，直接影响亲子依恋关系的建立和维系。日常亲子互动和情感支持的缺乏，不仅使孩子在情感上感到孤独、焦虑，错失与父母双方或一方在幼年建立稳固联结的机会，而且影响孩子成年后与他人亲密、依恋关系的建立，以及孩子自我认知和价值感的形成。父母与留守儿童长期不生活在一起，彼此之间缺乏了解和信任，还可能给相聚时的沟通、互动造成障碍。


 **隔代教育** 根据民政部、全国妇联等发布的留守儿童摸底排查数据，中国农村留守儿童中由（外）祖父母监护（即隔代抚养）的占比高达89.3%。<sup>17</sup>这种家庭教育模式可能给家庭关系和亲子关系带来一系列挑战，如孩子与（外）祖父母年龄差距较大，可能导致沟通不畅，孩子找不到合适的家人分享喜怒哀乐，得不到应有的情感支持和理解；父母与（外）祖父母教育理念、方式不一致，且难于协调，可能加深家庭矛盾与冲突，使孩子成为成年人的出气筒。

17 资料来源：【中青在线】我国首次公布摸底排查数据，900万留守儿童中36万人无人监护，全国农村留守儿童为何“锐减”5000多万(mca.gov.cn).



 **心理健康** 长期与父母分离，是威胁留守孩子心理健康的重要因素。

2016年11月至2017年1月在中国中部和西部的27个县开展了一项研究。研究对象包括1,147名留守儿童和3,953名非留守儿童。结果显示，留守儿童比非留守儿童表现出更多的情绪和行为问题。此外，失眠、孤独感和自伤行为也与留守儿童的这些问题有关。<sup>18</sup>

 **上网和电子产品使用** 研究报告显示，四成留守儿童有专属手机，一半留守儿童使用长辈的手机。<sup>19</sup> 67.3%的家长认为孩子出现沉迷于手机的趋势，21.3%的家长认为孩子严重沉迷于手机。看短视频和玩游戏是留守儿童主要的上网娱乐方式，分别占比69%、33.1%。这些数据显示留守的孩子普遍拥有或者能接触到智能手机，并且花费大量时间和精力。他们对网上内容缺乏选择和判断能力，往往只追求刺激和快感，忽视了其他更有价值和意义的事物。留守孩子手机使用问题根源复杂。首先，父母缺席导致关爱和监管不足，使手机成为孩子逃避寂寞和联系父母的工具。其次，同伴关系推动手机成为社交工具，可满足留守孩子对归属感的需求。另外，教育资源不足也助长了手机对他们的吸引力。留守孩子过度使用手机不仅损害身体健康、影响生活习惯，而且削弱了学习积极性，导致与线下世界脱节，社交关系疏离。如果缺乏正确引导，受不良信息影响，他们还可能成为网络犯罪的受害者或施害者。

18 Emotional and Behavioral Problems of Left-Behind Children in Impoverished Rural China: A Comparative Cross-Sectional Study of Fourth-Grade Children. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1054139X20303281>

19 武汉大学中国乡村治理研究中心. 农村留守儿童手机沉迷问题调查与对策建议, 2023.

## 2 应对挑战，家长可以做什么

对于上述挑战，家长可以试着采取一系列切实可行的积极养育方法改变现状。

### 与孩子保持联系

通过多样化的通信方式，如电话、语音、视频、短信等积极主动地与孩子联系。《中国留守儿童心灵状况白皮书》中的数据显示，父母如果每周与孩子联系1~2次，孩子的“烦乱度”就会明显下降。我们建议留守孩子的父母每天安排固定时间与孩子通电话或视频通话，通过规律的交流和沟通，了解和掌握孩子的日常生活和情绪状态，让孩子感受到父母的关心与支持。这样即使分隔两地，孩子和父母之间依然可以建立亲子联结和情感纽带。



### 营造开放、安全的远程沟通环境

父母与孩子交流时，尽量做一个倾听者，多鼓励孩子分享，倾听孩子的感受和需求；耐心理解他们可能面临的困难和挑战，不评判，少给建议，除非孩子明确表示征询父母的意见。这样的沟通方式有助于孩子敞开心扉，通过毫无保留地向父母倾诉减轻孤独感和焦虑感，同时帮助父母全面了解孩子，给孩子提供强有力的情感联系和支持。

### 掌握孩子的网络使用情况

家长可以定期和孩子聊聊与网络和电子产品相关的话题，问问孩子日常上网的内容，是否遇到不愉快的事情等。家长了解孩子的网络生活，才能有针对性地给与指导和帮助，比如分享自己的上网经历和所见所闻，坦诚地与孩子交流，在闲谈中引导孩子认识、了解更多安全上网的知识和技能；推荐一些适合孩子的健康有益的平台，帮助他们学会利用网络平台和资源了解世界，拓宽眼界等。

### 节假日尽量回家与孩子欢聚

父母不要将短暂的相聚当作一件无关紧要的小事，童年依恋关系的建立和质量可能影响孩子的一生。父母经常回家和孩子团聚，陪伴孩子做他喜欢的事，在接触中增进对彼此的了解，加强亲子感情联结，能为孩子拥有幸福的未来奠定坚实的基础。

### 节假日尽量回家与孩子欢聚

隔代教育中确实存在代沟问题，但（外）祖父母给予孩子的不仅是物质资源与日常照料，还有情感温暖和心灵慰藉。父母可以多跟抚养孩子的长辈沟通、交流，分享积极养育理念和方法，如果确实很难改变长辈的想法、做法，也不必强求，要对他们为孩子付出的一切表示感恩，对他们的观念表示尊重。作为孩子的第一监护人，引导教育孩子是父母责无旁贷的义务，不能全部甩手交给他人或学校。不管是通过电子产品还是“常回家看看”，父母应与孩子保持规律、密切的沟通和交流。只

有了了解孩子，与孩子建立联结，父母才能根据孩子的需求给予指导和帮助，孩子才愿意接纳父母的意见。



# 4 儿童性侵害预防与应对

儿童性侵害是指成人，或较年长的儿童，或虽然年幼但有权势的儿童，通过武力、哄骗、讨好、物质利诱或其他方式，与另一名儿童卷入对方不能做出知情同意的性活动或性交往。侵害者利用儿童作为性工具，满足自己的性需要或其他需要。侵害者可能是儿童熟悉、信任的人，甚至就是家人，也可能是陌生人。<sup>20</sup>



20 龙迪. 综合防治儿童性侵犯专业指南【M】. 北京: 化学工业出版社, 2017.

## 联合国儿童基金会关于儿童性侵害的定义



性侵害是指成人对儿童强加的任何性活动，刑法应保护儿童免受这些活动的侵害。这些活动包括：(a) 引诱或强迫儿童参与任何非法或心理上有害的性活动；(b) 利用儿童进行商业性剥削；(c) 利用儿童制作性虐待的音像制品；(d) 儿童卖淫、性奴役、旅游和旅行中的性剥削、为性剥削目的而贩运儿童（包括跨国和国内）、以性目的买卖儿童及强迫婚姻。当另一个儿童对儿童进行性活动时，如果加害者比受害者年龄大得多，或使用权力、威胁或其他施压手段，则这些活动也被视为虐待。如果两个儿童之间的性活动是自愿的，并且双方年龄都超过国家规定的年龄限制，则儿童之间自愿的性活动不被视为性虐待。

儿童性侵害问题是一个重大的社会挑战。根据联合国儿童基金会《采取行动，消除对儿童的性侵害和性剥削》报告中一项对 217 项研究的综述，世界上每 8 名儿童中就有 1 人在 18 岁前遭受过性侵害。

中国的儿童性侵害案件数量呈上升趋势。<sup>21</sup> 随着互联网的广泛普及，网络性侵害儿童的案件数量及其风险也不断增加，使预防和应对网络性侵害的工作面临更大的挑战。儿童性侵害给受害儿童及其家庭带来错综复杂的负面影响，如果侵害得不到及时制止和干预，受害儿童及其家庭

21 根据最高人民法院发布的《未成年人检察工作白皮书（2022）》，2022 年起诉强奸、猥亵儿童等性侵未成年人犯罪 36957 人，比 2021 年同比上升 20.4%。



得不到有效的司法救济和救助，有些负面影响及其所造成的长期后果可能会延续到成年，严重地损害儿童及成年受害者的身心健康。<sup>22</sup>

- 应对儿童性侵害，预防是重中之重，而家长在预防儿童性侵害中扮演着关键角色。家长作为孩子的直接监护人，是他们最容易接触到、最亲近和信任的成年人，同时也是深知孩子性格和习惯，对孩子有直接影响力的人。
- 家长是否了解儿童性侵害的危害，是否掌握识别、预防及应对儿童性侵害的知识和技能，对于防范侵害发生、保护孩子安全至关重要。



本小节将介绍儿童性侵害的预防和应对措施，旨在帮助家长更有效地指导和支持自己的孩子，更好地预防和应对儿童性侵害。

22 同 20。

## 1 如何识别孩子被性侵害

大量研究和实践案例显示，受到性侵害的孩子一方面很难在第一时间主动将遭遇告诉其他人<sup>23</sup>（侵害者通常会对孩子采取引诱、威胁、恐吓手段，不让他们告诉其他人），另一方面他们希望得到帮助，停止性侵及其带来的痛苦。如果有人注意到他们的异常反应并加以询问，他们往往会说出受到侵害的经历。因此，家长掌握识别儿童性侵害的基本知识和技能是非常必要和重要的，家长可以通过仔细观察孩子身体、行为、情绪方面的异常表现找到蛛丝马迹。孩子可能受到性侵害的常见表现有：

### 身体表征：

- ➔ 走路，坐下等行动困难
- ➔ 衣服有撕扯痕迹，有污渍或者血迹
- ➔ 生殖器部位不适，有瘀伤，流血或者有不正常分泌物
- ➔ 特别注意！儿童性侵害不一定有身体接触，或者留下身体痕迹。很多性侵害没有留下任何明显可见的身体痕迹，网络性侵害更是没有任何身体接触。家长不要把身体痕迹或特征当作唯一的辨识标准。

23 尚晓媛，田甜，谈子敏. 他们为什么不说话：性侵犯受害儿童自我揭露的实证研究 [J]. 济南大学学报（社会科学版），2019，29（05）.

## 行为、情绪表征：

- 出现吃手指、尿床等退行性行为
- 身体被触碰时反应强烈，对穿脱衣服表现出抗拒或者恐惧
- 掌握并表现出与其年龄和认知明显不符的性知识或性行为，如对性话题特别感兴趣，在游戏中主动表现出性行为，对其他儿童有攻击性性行为
- 不愿意去某个地方，或者与某人单独相处
- 变得暴躁易怒，经常无端与家人起冲突，或者沮丧，动不动就哭泣
- 睡眠不好，做噩梦
- 学习成绩突然明显下降，注意力不能集中
- 做出伤害自己的危险行为，如自伤、自杀、离家出走等
- 经常抱怨身体不舒服，却检查不出任何器质性疾病

这里需要提醒的是，研究表明三分之一以上受到性侵害的儿童没有任何异常表现。就是说，孩子没有出现异常表征不等于没有受到性侵害。反之亦然，孩子出现上述身体、行为或情绪表征不代表一定受到性侵害，也可能是其他压力引起的，如遭受欺凌，学业繁重，家长期望过高，亲人去世，同伴关系紧张等。<sup>24</sup>



除了了解以上常见表征，家长还需要在生活中仔细观察、耐心询问，取得孩子的信任，才可能尽早发现孩子被性侵害的情况，准确采取相应措施干预，将伤害降到最低。

## 儿童性侵害的性别差异

儿童性侵害与针对成年人的性侵害一样，有明显的性别差异。尽管我们认识到，女性同样可能性侵或性剥削儿童或青少年，但大多数侵害者是男性。就受害者来说，女孩遭遇性侵害或性剥削的概率通常比男孩高2~3倍，网络上儿童性侵制品的主要受害者也是女孩。造成这种现状的因素之一是人类社会中长期存在的男性和女性权力关系的不平等。

解决儿童性侵害这一社会问题，需要家庭、学校和社会合力为儿童提供全面的性教育。家长在家庭教育中可以有所作为，比如适时为孩子提供接受性别教育、性教育、性别平等教育的机会和信息，在家庭生活中展现两性和谐发展的图景，给孩子做出正确的表率 and 示范，让孩子摆脱社会性别刻板印象的限制，为他们建立健康平等的价值观奠定良好基础。

当然，在谈论儿童性侵害这个话题时，男孩不应该被忽视，他们也可能成为被侵害的对象。这就要求家长、学校和社会应以更加全面的视角看待儿童性侵害，从而有效提升预防儿童性侵害的能力。

24 同20。

## 2 如果孩子被性侵害，家长可以做什么

**不责怪孩子** 家长一定要告诉孩子被性侵不是他们的错，这一点至关重要。

**相信孩子，给与支持** 如果孩子倾诉他们受到性侵害，家长的首要任务是倾听，提供情感支持，相信他们的陈述，并让他们知道家长会保护他们。

**保留证据** 如果发现孩子受侵害的相关证据，如带血迹或者被撕坏的衣服，家长务必保留好，并在第一时间带孩子去医院做医学检查。

**保护孩子安全** 确保孩子处于安全，可以得到保护的的环境中。

**及时报案** 家长应立即向当地警方报案，以启动法律程序和调查。

**寻求心理帮助** 必要时寻求专业心理治疗或咨询支持，帮助孩子或其他有需要的家庭成员处理创伤，回归正常生活。

**处理网络使用问题** 如果性侵害与网络或社交媒体有关，家长应自行收集相关文字、视听证据，及时联系平台说明情况，并要求平台采取措施终止侵害，以及确保孩子未来不再被侵害。家长也可以要求平台协助收集和留存与侵害实施相关的电子证据，必要时暂时对孩子上网行为进行限制或监督。

## 3 预防性侵害，家长可以做什么

### 学习掌握预防和应对性侵知识

♥ 家长应主动学习儿童性侵害相关知识。对儿童性侵害有正确的认识和了解，这不仅能帮助家长采取积极有效的方式减少孩子生活中的风险因素，而且能确保家长向孩子传递正确的预防和应对性侵害的知识和信息。

♥ 大众对儿童性侵害普遍存在很多误解和迷思，如果家长将这些错误信息传递给孩子，是非常危险的。家长应通过学习掌握正确的相关知识，如儿童性侵害并不是少数或极端事件；受害儿童以女孩居多，但男孩也有可能受到性侵害；侵害者多数为男性，但女性或其他儿童也有可能成为侵害者；侵害者不一定是看上去像坏人的陌生人，熟人作案比例占7~8成；<sup>25</sup>任何儿童都有可能受到性侵害，儿童在任何环境下都有可能受到侵害，包括我们一般认为安全的地方如家中；没有身体接触的侵害也可能构成性侵害等等。<sup>26</sup>

25 北京众一公益基金会. 中国儿童防性侵十年观察报告, 2023.

26 UNESCO. Behind the numbers: Ending school violence and bullying, 2019.

## 提供性教育和预防性侵教育

很多孩子被性侵害后没有告诉任何人包括家长，造成这种现象的一个重要原因是他们不知道这样的行为是性侵害，鉴于此，家长应该尽早为孩子提供适合其年龄和认知水平的性教育和指导，这也是联合国教科文组织提倡的全面性教育中的建议。联合国教科文组织提倡开展的全面性教育是一种全面而深入的性教育方式。这种教育不仅涵盖性行为知识，而且广泛覆盖健康、人际关系、情感、性别平等多方面内容。其目标是赋予孩子必要的知识、技能、态度和价值观，以促进他们的健康、福祉和尊严，发展尊重他人的社交和性关系，明确个人选择对自己及他人的影响。全面性教育能够更好地帮助孩子预防性侵害，也引导孩子不要成为侵害者。

根据世界卫生组织的建议，儿童性教育应该从5岁开始，这一年龄段通常是儿童开始接受正式教育的时期。这样的安排旨在通过一个适龄、渐进的教育过程，教授孩子们有关性、性健康及其生殖健康的知识。性教育早期阶段并不直接涉及性行为的讨论，而是重点讲解身体认知、情感识别、家庭生活以及不同类型关系等基础知识，为孩子们未来建立健康的

人际关系奠定基础。<sup>27</sup>

在中国，不少家长依然受到性羞耻观念的影响，与孩子客观、坦诚地谈论性话题可能并不容易。如果家长确实无法就此话题与孩子进行有效交流和沟通，可以鼓励和帮助孩子通过学校、社区或相关专业机构、人员等可靠途径了解性教育知识和技能。

## 建立安全的家庭环境

在家庭环境中禁止一切暴力行为，尊重每位家庭成员的身体界限和个人隐私，包括孩子的隐私。不强求孩子用身体接触的方式向所爱之人表达感情。家长在日常生活中应具备防范意识，规避可能性风险，如不把孩子交给不了解的人照看，单亲家长避免让孩子与自己的男（女）朋友单独相处等。

27 WHO. Comprehensive sexuality education [EB/OL]. 2023[2023-05-18]. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/comprehensive-sexuality-education>.

## 建立和维护正向积极的亲子关系

平时多与孩子聊天，互相分享、交流经历和感受，即使工作再忙也尽量与孩子保持适当的联系和沟通；不因孩子的不理想表现责怪、批评或惩罚他们，而是和他们一起面对和解决问题，为孩子提供有力支持和坚强后盾，不断增进彼此间的信任和感情。这有利于让孩子充分相信家长，愿意将自己遭遇的事情，包括让他们感到不舒服或者困惑的事情及时告诉家长，向家长寻求帮助和保护，从而将伤害降到最小。

## 传达重要的自我保护原则

在应对策略上，很多预防专家不建议孩子与侵害者搏斗，这种做法有可能使孩子面临生命危险。<sup>28</sup> 家长可以告诉孩子以下三个步骤，简单明确地向他们传达重要的自我保护原则：

28 龙迪. 综合防治儿童性侵犯专业指南【M】. 北京：化学工业出版社，2017. 引 Deblinger, E., Thakkar-Kolar, R. R., Berry, E. J., Schroeder, C. M. (2010). Caregivers' efforts to educate their children about child sexual abuse: A replication study. *Child Maltreatment*, 15 (1), 91—100. 和 Wurtele, S. K., Kvaternick, M. & Franklin, C. F. (1992). Sexual abuse prevention for preschoolers: A survey of parents' behaviors, attitudes, and beliefs. *Journal of Child Sexual Abuse*. 1, 113—128.

**1. 说不** 对任何令自己感到不舒服的接触或其他行为，以及做出这个行为的人说“不行”。

**2. 离开** 如果感到不安全或受到威胁，迅速离开。

**3. 告知** 将事情经过告诉信任的成年人，如父母、老师或其他监护人。如果第一次说出来，没人相信自己，要不停地告诉其他成年人，直到得到有效帮助，不再受到性侵害为止。<sup>29</sup>

记得告诉孩子，在任何情况下生命安全是最重要的

## 父亲也要参与预防教育

研究调查表明，在世界各国，绝大多数在学校积极参与预防教育工作的家长是母亲，但绝大多数性侵害者是男性。鼓励男性家长参与预防教育和指导不仅可以促进性别平等，构建平衡的家庭生态，而且可以成为抑制有性侵害倾向和动机的家长的外在制约力。

29 同 20。

# 5 校园欺凌预防与应对

根据联合国儿童基金会<sup>30</sup>、联合国教科文组织<sup>31</sup>、国际计划等机构发布的与欺凌相关的手册及报告，欺凌行为通常具有意图（主观恶意）、重复性和力量不对等三大特点。

## 常见的欺凌种类包括

- ★ **身体欺凌**（如拳打脚踢，抢夺财物，逼迫对方为自己做事，故意毁损他人物品，逼迫对方做不雅行为等）
- ★ **言语欺凌**（如辱骂、恐吓、威胁、言语羞辱等）
- ★ **关系欺凌**（如故意孤立、社交排挤等）<sup>32</sup>
- ★ 此外随着网络在生活中的广泛应用，网络欺凌也呈上升趋势。网络欺凌是指通过互联网和社交媒体平台等方式恶意传播虚假信息，他人照片、视频、音频等行为。

30 UNICEF . Bullying: What is it and how to stop it | UNICEF Parenting . <http://www.unicef.org/documents/behind-numbers-ending-school-violence-and-bullying>.

31 同 26。

32 国际计划（美国）陕西代表处 . 防治欺凌系列手册，教师指导手册 .

欺凌双方通常具有力量不对等的特点，即被欺凌一方无力制止、摆脱欺凌，因此感到无助和恐惧。另外，欺凌行为在任何地方都可能发生，任何孩子都可能成为被欺凌的对象，特别是网络欺凌，突破传统欺凌行为的时间、空间限制，可以说是无孔不入，无所不在。

## 1 欺凌的危害

欺凌的危害不可小觑，家长应该引起足够的重视和关注。

欺凌给所有孩子带来身心双重伤害，不仅是被欺凌者、欺凌者，目睹欺凌的旁观者和其他孩子也可能受到欺凌的影响。除了身心伤害，欺凌还可能影响孩子的学习能力和学业表现。他们经常处于担惊受怕的紧张状态，注意力难以集中，还有可能因为欺凌不想继续上学。<sup>33</sup> 欺凌导致的恶果在媒体报道中也不鲜见，有些长期遭受欺凌的孩子在求助无果的情况下，可能选择以暴制暴的反击方式，如果导致他人受伤或死亡，还要承担相应的法律责任。有些欺凌者如果得不到及时的引导、帮助和行为矫正，成年后更容易做出违法和犯罪行为。<sup>34</sup> 这些都会给孩子本人及其家庭带来长期的负面影响。

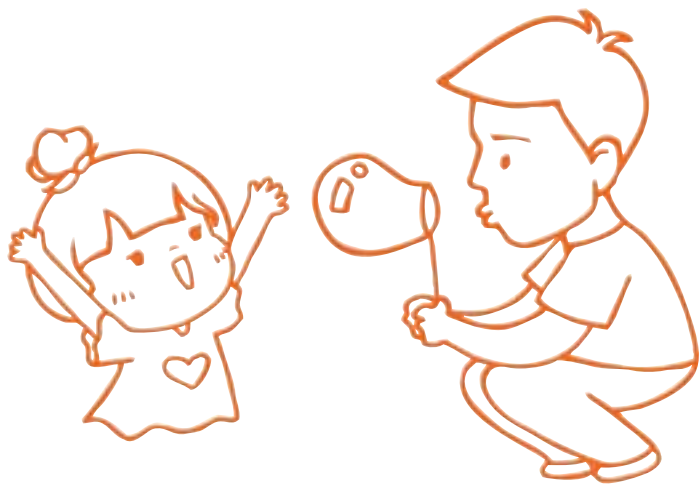


33 同 26。

34 Dieter Wolke, William E. Copeland 【...】. Impact of Bullying in Childhood on Adult Health, Wealth, Crime, and Social Outcomes[J]. Psychological Science, 2013, 24 (10) .

## 2 如何发现孩子被欺凌

孩子在学校受到欺凌后有时会因为某些担忧不愿告诉家长或其他人，如担心说出实情后反而被责骂，怕家长说自己无能、软弱才被欺负，或者怕遭到欺凌者更肆意的欺凌和报复。作为家长，应充分信任孩子，让孩子知道家长始终站在他们一边，与他们共同面对，无条件地保护他们，这是孩子在遭遇欺凌时愿意与家长沟通的前提。此外，家长还可以通过在日常生活中细心观察孩子、经常与孩子闲聊的方式，侧面了解和捕捉到一些迹象。遭受欺凌的孩子通常会有一些行为或情绪上的反常表现，常见的表现可能有：<sup>35</sup>



35 UNICEF. Bullying: What is it and how to stop it: How to prevent and deal with bullying. Bullying: What is it and how to stop it | UNICEF Parenting.

## 欺凌的常见表现



- ★ 身体有无法解释的瘀伤、擦伤、骨折和正在愈合的伤口
- ★ 害怕或不愿意去学校或参加学校组织的活动，去学校时故意绕远路
- ★ 无故旷课，给家长打电话要求回家，要求转学或者换班
- ★ 显得焦虑、紧张，忧心忡忡，情绪低落，或异常警觉
- ★ 无论校内还是校外的朋友很少，或突然失去朋友，有意逃避社交场合
- ★ 衣物、电子产品或其他个人物品丢失或被破坏，且不愿意说明原因
- ★ 经常向家长要钱，甚至偷着拿钱
- ★ 学习成绩下降
- ★ 试图靠近成人
- ★ 睡眠不好，失眠，做噩梦
- ★ 抱怨头痛、胃痛或其他身体不适
- ★ 上网或使用手机后经常感到烦躁，无法给出合理的解释
- ★ 对自己的行为异常保密，尤其是网上活动方面
- ★ 表现出攻击性或突然发怒



### 3 发现孩子被欺凌，家长可以做什么<sup>36</sup>

★ 开放并平静地聆听孩子，专注于让他们感到被倾听和支持，而不是急于给他们出主意，一味地寻找解决的办法。

★ 安抚孩子的情绪，向孩子传达充分的信任；对孩子把不愉快的经历和家长分享的做法给予肯定和感谢，并告诉他们被欺凌不是他们的错，家长会和他们站在一起，全力提供帮助。

★ 如果孩子不愿意说明具体情况，不要责骂孩子，可以寻求学校老师的帮助，请他们协助观察，了解情况。

★ 控制好自己的情绪，不要盲目冲动地直接找欺凌者理论或对峙。

★ 家长和孩子不必独自面对欺凌，可以与老师或学校交谈，询问学校是否有反欺凌规定或行为准则，寻求老师或学校的协助，确保孩子遭受的欺凌已经停止。家长需要注意的是，采取任何措施都应考虑孩子的安全，以免孩子受到打击报复。

★ 家长的坚定支持对孩子应对欺凌行为及其影响至关重要。确保孩子处于充满爱与接纳、不存在任何形式的暴力的家庭环境中，确保他们知道可以随时与家长交谈，并相信在家长的帮助和支持下现状会有所改善。

36 同 35。

### 4 发现自己的孩子欺凌他人，家长可以做什么<sup>37</sup>

如果家长怀疑或确认自己的孩子正在欺凌其他孩子，首先要明白他们并非天生就是坏孩子，他们的欺凌行为可能出于多种原因，比如只是想融入某个集体，或者单纯为了寻求关注，或者正在试图处理复杂的情绪。在某些情况下，欺凌他人的孩子可能也是家庭或社区暴力的受害者或见证者。家长可以通过以下几个步骤，帮助孩子停止欺凌他人的行为：

➡ 严肃认真地告诉孩子，欺凌他人是一种错误行为，不能欺负其他同学！让孩子了解欺凌他人不是表现自身实力的方式。

➡ 进一步沟通、了解孩子欺凌行为背后的原因，以便有针对性地指导孩子，帮助他们理解可能导致的后果，并做出改变。

➡ 让孩子描述让他们感到沮丧的场景，并提供建设性的互动和反应方式。利用这种练习预演可能的未来场景和非伤害性反应，通过想象被欺凌者的感受，帮助孩子学会换位思考，明白何谓“己所不欲，勿施于人”，引导孩子学会理解、尊重他人，包括尊重他人的不同、感受和需求。

➡ 提醒孩子，网络上的言论在线下同样会造成伤害。

37 同 35。



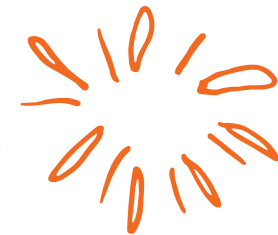
➔ 孩子欺凌他人往往是模仿他们在家中看到的行为。家长应反思是否对孩子采用过暴力教育方式，家庭成员间是否经常发生身体或情感互相攻击、互相伤害的行为。确保自己的家庭环境不存在任何形式的暴力。

➔ 与孩子就欺凌问题进行沟通时，家长要保持情绪稳定，客观中立地就事论事，不要侮辱或打骂孩子。如果家长用暴力方式管教孩子，其实是告诉孩子可以使用暴力解决问题，不但不能达到教育目的，反而可能事与愿违。

➔ 对孩子的欺凌行为做出适当、非暴力的处理，是十分重要的一个环节。比如限制孩子参与某些活动，尤其是可能鼓励欺凌行为的活动；鼓励孩子向被欺凌者道歉；寻找正确可靠的方法让孩子学会包容等。



## 5 预防欺凌，家长可以做什么<sup>38</sup>



### 确保孩子了解欺凌相关知识是保护他们的第一步

家长应向孩子普及欺凌知识，包括线下世界的欺凌和网络世界的欺凌。一旦孩子们理解了欺凌的含义，无论是自己遭遇欺凌还是遇见他人遭受欺凌，都能及时识别并应对。

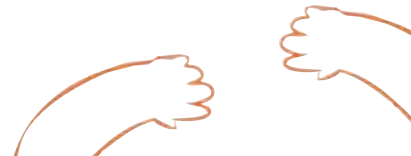
### 经常与孩子交流

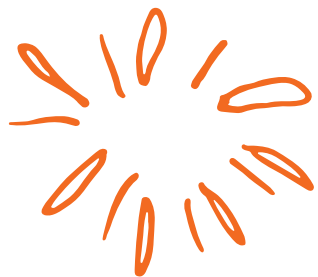
平时家长和孩子之间关于欺凌的讨论越频繁，孩子在遭遇或目睹欺凌时向家长寻求帮助的可能性越大。家长不仅要每天询问孩子在学校的经历和上网活动，包括学习和课外活动，更要关注他们的情感状态。

### 帮助孩子成为积极的榜样

欺凌事件通常涉及欺凌者、被欺凌者和旁观者三种角色。家长应教育孩子即使自己不是被欺凌者，也可以通过展现包容、尊重和友善来预防欺凌。如果目睹欺凌，要勇敢支持被欺凌者，并提出疑问。

38 同 35。





### 增强孩子的自信心

鼓励孩子参与他们感兴趣的课程或社区活动，不仅能提升自信，还能结识志同道合的朋友。

### 以身作则，成为孩子的榜样

通过善待和尊重周围人，向孩子展示如何正确对待他人，包括目睹不公正对待时勇于发声。孩子们会观察家长的行为，并模仿家长在线下生活和网络生活中的表现。

- 参与孩子的网络活动，熟悉孩子使用的网络平台，向孩子解释线下世界和网络世界是如何相连的，并提醒他们在网络世界可能面临的不同风险。



## 6 家长如何与孩子谈论校园欺凌

在日常生活中经常与孩子聊天，有助于家长了解孩子的经历、感受、状况和想法，以便及时发现孩子的反常，同时孩子在遇到欺凌等暴力侵害时，也更愿意将遭遇告诉家长。家长和孩子聊天时一定要注意方式、方法，要与孩子安全、轻松地交流，而不是以审问的语气让孩子汇报做了什么，在和谁交往。

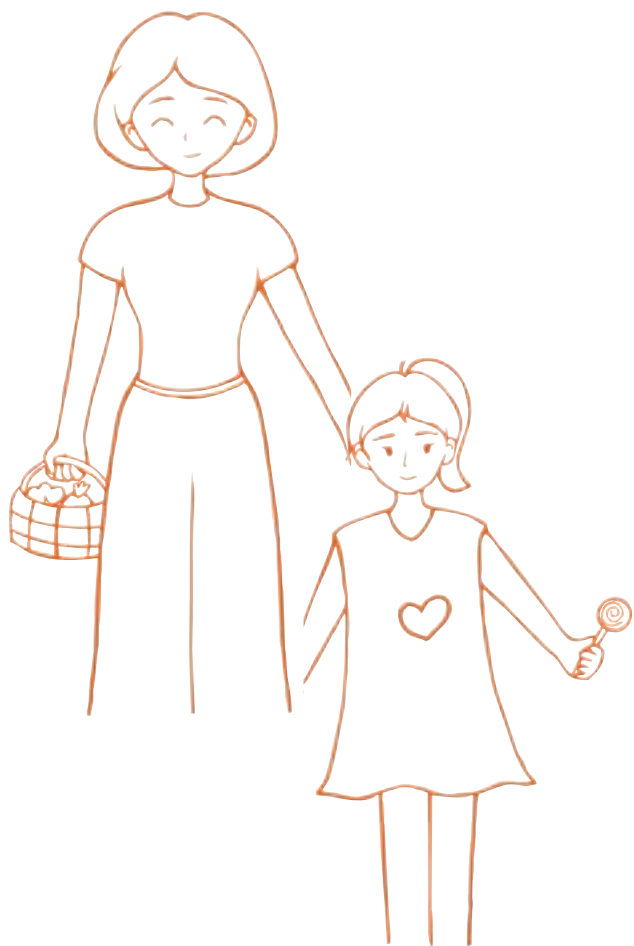
除了学习，很多家长找不到可以和孩子聊的话题。其实，家长不必刻意寻找话题，分享自己的工作、生活经历，日常感受和想法，实现引导孩子分享的目的即可。家长和孩子聊天时尽量使用开放性问题，如孩子放学回来，家长不妨这样问：“今天你在学校遇到了哪些有趣的事情？”或者“发生了哪些令你生气、沮丧的事情？”如果家长使用“今天学校过得好吗”这种封闭式问题，孩子可能用一句“挺好”就敷衍了事。

家长也可以将话题扩展到网络和电子产品的使用，如“最近你上网时有没有遇到不友好的言论或行为？”等等。家长还可以通过分享自己的一些错误行为和教训，让孩子感受到家长不是在教育他们，而是在真诚地分享，这样孩子会更愿意打开心扉进行交流。如果沟通或对话始终在一种平等、坦诚、客观的气氛中进行，家长就有机会给予孩子更多的侧面引导和影响。

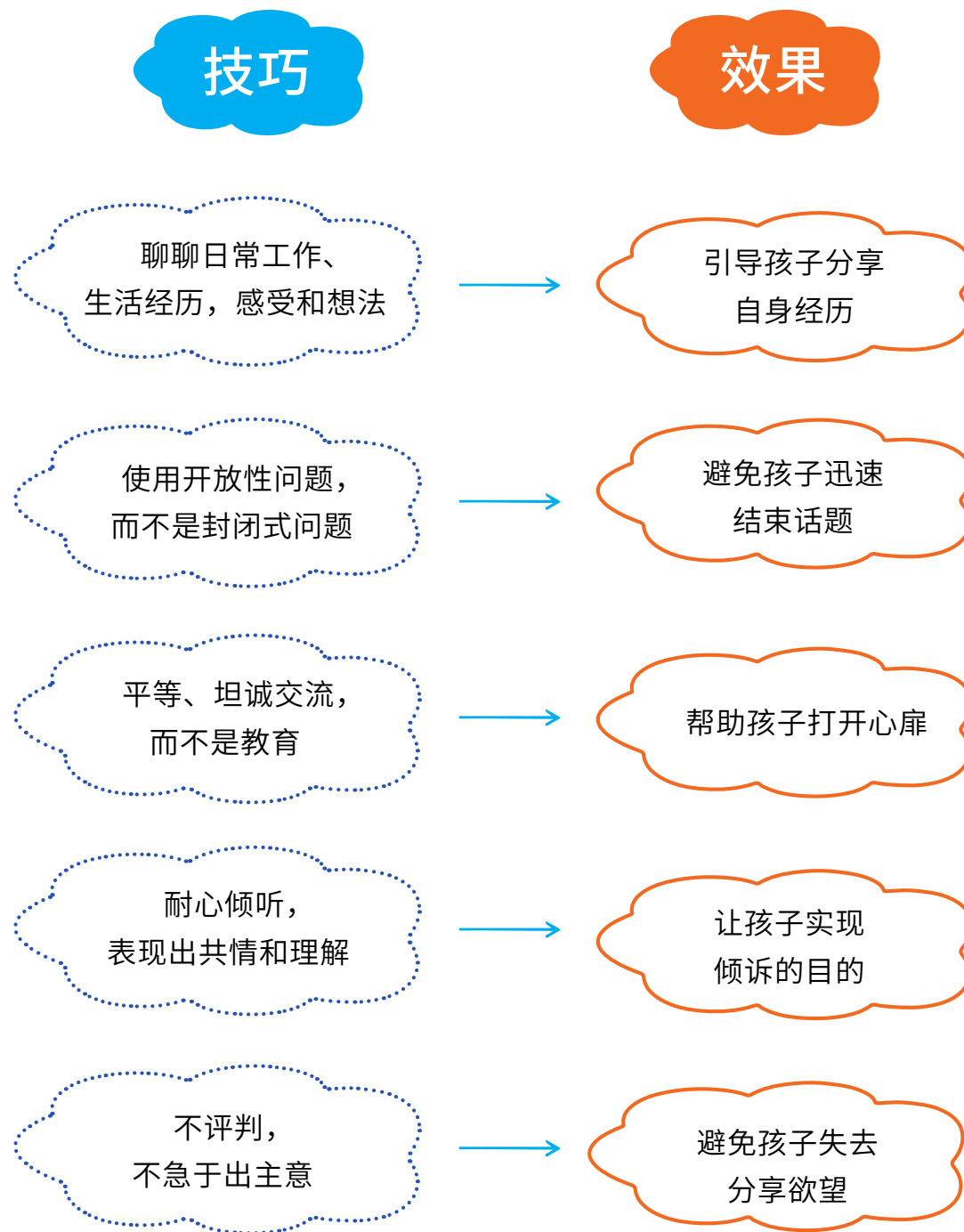
打开话题后，家长要做的就是不带评判地倾听。倾听孩子的感受和经历，表现出共情和理解。注意不要急于出主意，孩子多数时候并不是



向家长寻求解决办法，他们只是想找人倾诉。如果孩子分享的经历不符合家长的标准，也不要说教批评，如孩子说今天他（她）和同桌发生了争执，家长千万不要批评孩子没和同学搞好关系，然后教育他们应该怎么和同学相处，这样的对话方式会让孩子失去和家长分享的欲望。很多家长抱怨孩子什么都不和自己说，这些家长可能首先要反思一下，孩子以前跟您分享或沟通时，您是如何回应和反馈的。





## 如何帮助孩子养成分享的习惯





## 7 网络欺凌的特点、挑战和应对


与传统欺凌相比，网络欺凌有如下特点和挑战：

 网络欺凌具有匿名性特点。被欺凌者可能不知道欺凌者的真实身份，造成其压力和恐惧加大；而欺凌者因无须面对面实施欺凌，更加无所顾忌，肆意妄为。

 网络欺凌可以随时随地发生，被欺凌者不容易摆脱，甚至可能无处可逃。

 网络欺凌因传播速度快、范围广、不可控等特点，可能造成更大的伤害和影响。


 网络欺凌的旁观者可能数量巨大，且通过网络参与，在不知不觉中成为欺凌者，极大地增加了对被欺凌者的伤害。

 遭受网络欺凌的孩子因担心电子产品被没收，可能更不愿意告诉家长。<sup>39</sup>


39 国际计划（美国）陕西代表处·预防校园欺凌10问家长手册·

## 发现孩子被网络欺凌，家长可以做什么<sup>40</sup>


### 提供支持

 告诉孩子不要回应网络欺凌，比如和欺凌者在网上“打嘴仗”，这种回应可能起到相反作用，反而鼓励欺凌者继续欺凌行为或者变本加厉。

### 保留证据

 注意收集、保留与网络欺凌相关的记录，如信息、截图、照片、传播视频等，如果将来向社交媒体平台或必要时向执法机构举报，这些证据会起到关键作用。

### 要求平台服务商配合

 网络服务商通常有其使用规定，可能包含针对网络欺凌行为的处罚，家长可以帮助、协助或者代表孩子在第一时间向平台举报，并要求他们采取删除相关照片、视频或文字，对发布者封号等措施，终止对孩子的侵害。

40 同39。

## 结语

在总结这本家庭积极养育手册时，我们需要牢记：第一，积极养育的基石在于家长对自身的了解、反思、接纳和成长的能力与勇气，积极和谐的亲子关系也基于家长的状态，而不仅仅是孩子。第二，成功的育儿之路建立在充分理解并尊重孩子作为独立个体的尊严和价值这一基础之上。我们应将孩子视为有向上成长能力和意愿的独立个体，而不是任由家长支配处置的附属物品。第三，深入了解孩子在不同年龄段的身心发育特点，也是帮助家长更有耐心地为孩子的成长提供针对性支持和引导的一个基点。作为积极养育的基石，这三点并举，不分主次，一定能够让家长在家庭教育的道路上脚踏实地，从容不迫。

在本手册的最后，我们想对所有承担教育责任的家长说，父母和家庭在孩子生命中的角色是无可替代的。家庭不仅是孩子成长的摇篮，也是风雨中的温馨港湾，更是未来人生旅程的坚实支柱，家庭氛围和教育方式对孩子的未来有着深远影响。而家长与孩子的关系在一定程度上塑造了影响孩子终生的身心健康和人格发展的底层基础。用耐心、理解和无条件的爱支持孩子的成长，这是您能够给予孩子的最宝贵的礼物。

我们鼓励每位家长积极参与孩子的成长，为孩子营造一个充满爱、健康和幸福的家庭环境。让我们带着坚定的信念和满满的爱心，共同助力孩子开启一段美好的旅程，迈向拥有无限可能的未来。

### 与学校沟通

★ 如果孩子遭受的网络欺凌与学校同学或网络平台有关，家长应及时与老师、学校联系，共同协调解决。即使欺凌发生在校外，也可以让老师知情，便于排查校园内是否有类似情况。

### 向相关部门举报

★ 如果网络欺凌涉及暴力威胁或严重影响孩子的身心安全和福祉，且可能构成犯罪，家长应向警方或相关部门求助并报案。

### 寻求专业帮助

★ 如果欺凌行为持续且影响孩子的心理健康，家长需考虑寻求专业咨询师的帮助。

## 参考文献

- 北京众一公益基金会 . 中国儿童防性侵十年观察报告 .
- 北京师范大学中国益研究院 . 中国儿童福利与保护政策报告 2019, 2019 年 6 月 .
- 布莱恩·斯坦菲尔德 . 引领的勇气 [M]. 游慧颖, 译 . 北京: 华夏出版社, 2024.
- 方勇, 季为民, 沈杰 . 青少年蓝皮书: 中国未成年人互联网运用报告 (2023) [C]. 北京: 社会科学文献出版社, 2023.
- 菲利普·佩里 . 真希望我父母读过这本书 - 你的孩子也会庆幸你读过 [M]. 洪慧芳, 译 . 北京: 中信出版集团, 2020.
- 国际电信联盟发展部门 . 2020 年保护上网儿童指南 . <https://www.itu.int/en/ITU-D/Cybersecurity/Documents/COP/Guidelines/2020-translations/S-GEN-COP.IND-2020-PDF-C.pdf>.
- 国际计划 (美国) 陕西代表处 . 预防校园欺凌 10 问家长手册 .
- 国际电信联盟 . 儿童网络保护, 保护上网儿童父母和教育工作者指南, 2020.
- 联合国儿童基金会 . 采取行动, 消除对儿童的性侵害和性剥削 . 联合国儿童基金会 纽约总部, 2020 年 12 月 .
- 龙迪 . 综合防治儿童性侵犯专业指南 [M]. 北京: 化学工业出版社, 2017.
- 沙法丽·萨巴瑞 . 父母的觉醒 [M]. 王臻, 译 . 上海: 上海社会科学院出版社, 2013.
- 沙法丽·萨巴瑞 . 家庭的觉醒: 养育自主、坚韧和有觉察力的孩子 [M]. 庞岚晶, 译 . 上海: 上海社会科学院出版社, 2020.
- 尚晓援, 田甜, 谈子敏 . 他们为什么不说话: 性侵犯受害儿童自我揭露的实证研究 [J]. 济南大学学报 (社会科学版), 2019, 29 (5) .
- 最高人民检察院 . 未成年人检察工作白皮书 (2022) .
- 2021 年全国未成年人互联网使用情况研究报告 . 2022 .
- 第六次中国未成年人互联网使用情况调查报告 . 2024 .
- Australian Council for Educational Research. A Global measure of digital and ICT literacy skills. UNESCO and Global Education Monitoring report 2016.
- Children's rights and online gaming, Industry toolkit on advancing diversity, equity and inclusion, may 2023.
- child sexual exploitation and abuse online. <https://www.weprotect.org/issue/>
- Council of Europe. Committee of Ministers Recommendation (2006) 19 on policy to support positive parenting.
- Cyberbullying: What is it and how to stop it -What teens want to know about cyberbullying. <https://www.unicef.org/end-violence/how-to-stop-cyberbullying>
- Daniel Kardefelt-Winther. A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use[J]. Computers in Human Behavior, 2014, 31.
- David R. Shaffer, Katherine Kipp. 发展心理学: 儿童与青少年 (第九版) [M]. 邹泓, 译 . 北京: 中国轻工业出版社, 2016 .
- Dieter Wolke, William E. Copeland 【…】 . Impact of Bullying in Childhood on Adult Health, Wealth, Crime, and Social Outcomes[J]. Psychological Science, 2013, 24 (10) .
- Durrant, J.E., Ensom, R., and Coalition on Physical Punishment of Children and Youth (2004). Joint Statement on Physical Punishment of Children and Youth. Ottawa: Coalition on Physical Punishment of Children and Youth.
- Emotional and Behavioral Problems of Left-Behind Children in Impoverished Rural China: A Comparative Cross-Sectional Study of Fourth-Grade Children. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1054139X20303281>
- End Corporal Punishment: Corporal punishment of children: review of research on its impact and associations, Full working paper, September 2021.
- End Violence Against Children, End Corporal Punishment, Positive Discipline in Everyday Life, Save the Children, June- September 2021.
- Hinduja, S., & Patchin, J.W. (2022). Bias-Based Cyberbullying Among Early Adolescents: Associations With Cognitive and Affective Empathy. Journal of Nutrition Education and Behavior. <https://doi.org/10.1177/02724316221088757>.
- Let's Chat About Online Grooming. <https://www.unicef.org/cambodia/lets-chat-about-online-grooming>.
- Liu Cong, Mohd Nazri Bin Abdul Rahman. Relationships between parenting style and sibling conflicts: A meta-analysis[J]. Frontiers in Psychology, 2022, 13, sec. Educational Psychology.
- Mariya Stoilova, Sonia Livingstone, Rana Khazbak. Investigating Risks and Opportunities for Children in a Digital World- A rapid review of the evidence on children's



internet use and outcomes. Innocenti Discussion paper 2020-03, February 2021.

- Protecting children online. [https:// www.unicef.org/protection/violence-against-children-online](https://www.unicef.org/protection/violence-against-children-online).
- Protecting children online | UNICEF. Protecting children online, Every child must be protected from violence, exploitation and abuse on the internet.
- Salem, A.A.M.S., Al-Huwailah, A.H., Abdelsattar, M., Al-Hamdan, N.A.H., Derar, E., Alazmi, S., Abu Al-Diyar, M., & Griffiths, M.D. (2023). Empathic Skills Training As a Means of Reducing Cyberbullying among Adolescents: An Empirical Evaluation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 1846. <https://doi.org/10.3390/ijerph20031846>.
- UNICEF Innocenti Research Centre. *Child Safety Online: Global challenges and strategies Technical Report*. May 2012.
- UNICEF Skopje Office. *Fair Parent, Fair Child (electronic source): handbook on positive parenting (Nevena Petrovska, Snezhana Pajovikj-Mishevska, Tanja Bogatinova) –*, 2018.
- UNESCO. *Behind the numbers: Ending school violence and bullying* , 2019.
- We Protect Global Alliance and The UN Office of the Special Representative of the Secretary General on Violence Against Children. *My Voice My Safety: Exploring Children’s Perceptions of Safety and Risks Online - A Global Poll of Children Aged 7-18*. UNICEF, October 2023.

版权所有：© 联合国儿童基金会 (UNICEF)，2024 年 10 月

本手册的任何部分均可转载，但需注明来源。

unicef 

联合国儿童基金会

---

携手为儿童