

# 支架式工作坊： 家庭教育指导模式的创新实践

占丽娜 倪微 赵晶

**【摘要】**支架式工作坊尊重成人学习规律,着力开发情绪觉察单、安全沟通法、家长使用说明书等学习工具,为家长的参与、体验和互动学习提供支架。通过实地调查,确定活动主题;运用支架引领家长将理论理解应用于家庭教育实践,还原生活场景,通过体验互动唤醒提升教养经验,并借助刻意练习,解决家庭教育的个性化问题,助力家长提升教养效能,全面提升家庭教育指导的服务水平。

**【关键词】**家庭教育指导;支架式工作坊;对话体验

**【作者简介】**占丽娜,金华市湖海塘小学,副校长,高级教师;倪微,金华市湖海塘小学,心理健康专职教师,二级教师;赵晶,金华市教育教学研究中心,副研究员(浙江 金华 321000)。

**【原文出处】**《中小学德育》(广州),2022.7.27~30

**【基金项目】**本文系浙江省师干训中心2020年度教师教育课题“有准备的教育谈话在小学高年级的教育实践研究”(编号:ZX2020176)成果。

学校是组织和指导家庭教育的主阵地,为家长提供优质的家庭教育服务,是学校教育的重要内容。常规的家庭教育指导常采用“演讲+问答”的信息传递形式,而强调对话与体验的工作坊形式,更符合成人学习的特点。一般的工作坊重在参与,“活动+对话”的形式能有效引发参与者的体验,但在知识结构化与迁移性上有所欠缺。为此,学校形成了“支架式工作坊”这一家庭教育指导模式,为家长学习提供工具性支持,加强家长的活动体验,力求全面提升家庭教育指导的服务水平。

## 一、工作坊之“支架”工具开发思路

工作坊是一种强调参与、体验和互动的学习模式,由一名领域知识丰富主持人带领,团体成员围绕特定话题开展学习活动。支架源于建构主义教学理论,指用于帮助学习者更好完成任务的辅助工具或支持行为。我们认为,支架式工作坊是一种基于成人学习原理,通过团体研讨和刻意练习,借助教养支

架提升教养效能的家庭教育指导模式。

家庭教育指导工作坊面向的群体是家长,家长群体的学习遵循成人学习的规律,并且有其自身的特点,主要表现为实用性、经验性与自主性。首先,家长参加学习往往带着特定的教养困惑和难题,具有极强的目的性。工作坊在主题设计上要贴近家长的实际需求,关切真实的教养挑战。其次,每位家长都积累了大量的教养经验,这些经验既是学习的基础,也是需要优化和提升的内容。工作坊在活动内容上要符合家长的认知与预期,将其视为学习和成长的重要资源。最后,家长具有反思和批判的能力,对于自身的教养问题也有一定的认识,对于问题解决和成长具有主动性。同时,非正式学习是成人的主要学习方式,学习者本人是学习活动的发起者、组织者、调控者、时间管理者。<sup>[1]</sup>工作坊要充分尊重家长的想法和感受,引导家长通过实践与互动,获得自身想要的改变。

这些特点需要工作坊的引导者超越教育者和培训师,更多扮演主持、催化和教练的角色,为家长搭建交流和练习的平台,制定有助于家长自我探索和合作研讨的活动规则,提供家长提升教养效能的方法和工具。以情境为中介,以实践为核心,根据实际需要来学习理论,这是支架式工作坊最大的特点。<sup>[2]</sup>因此,支架式工作坊主要采用“活动+对话+支架”的形式。

其中,活动围绕家长在家庭教育中遇到的真实问题展开,有场景再现、情境表演和刻意练习等形式。对话通过自我觉察、同伴倾诉和认知重构等形式,注重充分激活和挖掘家长已有的经验。支架则是帮助家长将问题解决方案结构化的工具,我们设计了清单、表格和提示卡等形式(见表1),力求实现教养技能“学得会、带得走、用得上”。

支架式工作坊支架工具一览表着重提示不同工具的使用场景、目标和要点,为“支架式工作坊”开展家庭教育指导提供细化的工具支持。在具体实践中,将围绕不同的主题开发其价值。活动注重加深家长对不同教养方式的体验,激发家长活动参与的主动性;对话则力求引发家长已有的教养经验,在唤醒其原有经验的基础上催化思考,重构认知;支架旨在帮助家长通过练习掌握教养技能,将学习场景中的经验迁移到家庭生活场景中。如此,针对从“知道”到“做到”的难点和痛点,为家长提供“知、情、行”全面提升的家庭教育指导。

## 二、工作坊“支架”工具使用实践例析

家长开展家庭教育需要具备科学的教养知识、掌握有效的教养技能,更为重要的是形成稳定而积

极的教养效能。教养效能是家长对自己教养能力的知觉和评价:具有正向教养效能的家长会对孩子产生积极期待,尊重孩子的感受和意愿,把教养中遇到的困难看作可以克服的挑战,并且主动学习和调试自己的教养行为。如果家长具有消极的教养效能,会怀疑孩子的发展能力,注重社会比较,对孩子抱有不切实际的期望,更容易表现出负面情绪,引发亲子冲突。而提升教养效能的有效途径是赋能。支架式工作坊重视家长已有的教养经验,聚焦家长有效的教养方式,将之放大和提炼为可以迁移到新情景,解决新问题的教养优势,鼓励家长承担起教养责任,帮助家长根据家庭的实际情况,创造性地开展家庭教育。

### (一)切实调查,确定体验活动主题

家长学习往往带着强烈的实用主义,支架式工作坊要找到家长迫切想要解决的关键问题,用能够引起大多数家庭共鸣的典型场景呈现,并且引导家长找到解决问题的最佳策略。例如,在日常家校沟通中,很多家长反映亲子沟通存在问题。然而,亲子沟通是一个宽泛的概念,包含诸多人际互动要素,这要求学校进一步明确家长所面临的关键问题具体是什么。

为此,我们先通过问卷星,了解家长在亲子沟通方面存在的具体困惑;然后对学生和家长进行访谈,明确亲子沟通的关键问题和典型困境。在此基础上,我们通过实地调查发现,学生经常抱怨家长没有弄清情况就开口批评,而家长也提到对孩子会产生误解。假如这样的误解不能得以化解,亲子双方都容易在沟通过程中带着不信任的眼光看待对方,长此以往,就会对亲子关系带来损害。同时,很多家长提到,当自己处在激动的情绪状态时,很容易与孩子

表1 支架式工作坊支架工具一览表

支架名称	使用场景	使用目标	使用要点
情绪觉察单	多用于觉察当下情绪,亲子沟通前	1. 觉察情绪并能及时暂停 2. 关注当下的感受和需求 3. 觉察对方的感受,调整认知	1. 关注当下情绪状态 2. 放下头脑中原有认知
安全沟通法	多用于表达情绪和需求,亲子沟通时,尝试练习	调整好沟通姿态,为进一步沟通创造条件	1. 在平静的状态下、安全的空间内使用 2. 情绪状态平时表达 3. 需要刻意练习
家长使用说明书	多用于家庭会议中,交流彼此期待	让家长更了解孩子,让孩子更了解并理解家长的做法	1. 家庭成员共同参与 2. 彼此交流,倾听想法,增进了解

发生冲突,事后回想又觉得有些小题大做,本来好好说话就能处理好的事情却因为情绪管理不当而给双方带来伤害。这让我们意识到,家长不但要学习聆听孩子,还要学习聆听自己的内心。由此,我们确定了工作坊将围绕亲子沟通中的“误解和倾听”组织开展相关体验活动的思路。

### (二)运用支架,落实理论理解应用

在家庭教育指导实践中,如果学校习惯于直接讲授原理,而不能快捷有效地帮助家长掌握问题解决的思路和技术,通常难以实现有价值的指导。这就需要学校设计辅助学习的“支架”,在原理和实践中间搭建理解的桥梁,从而催化问题解决。也就是说,问题解决的学习过程需要相应的知识,这些知识的支撑并不是行动学习的首要目的,而是问题解决的必备条件。<sup>[3]</sup>

支架从表现形式上可分为范例、问题、建议、向导、图表等类型;从手段上可以分为媒介支架(如图示、案例、影像资料等)、任务支架(以任务为目标导向)和材料支架(提供可供操作、练习的作业和实物)等。我们在工作坊实践中,形成了清单、表格和提示卡等主要的支架形式。

以亲子沟通主题为例,根据人本主义心理学和认知行为理论,情绪是一种信号,其背后隐含着情绪主体的认知和需求。只有觉察到情绪并且看到其背后的想法和动机,我们才能管理好情绪,用更加平稳的心态教育孩子。这要求家长和孩子都能够更加关

注自己的情绪,更清晰地表达情绪。为此,工作坊设计了两个工具作为学习支架:情绪觉察单和安全沟通法。

情绪觉察单邀请家长从自身和孩子两个维度,从感受、想法和需求三个层次,觉察自身情绪状态,关注孩子的情绪状态,把“换位思考”这一关键教养能力转化为可视化和可操作的活动(见表2)。

安全沟通法通过提供“我信息”的表达范式,从“客观描述”“陈述感受”“表达想法”三个维度,引导家长将自己所看到的现象、感受、想法表达出来(见表3)。同时,体验这一表达方式与日常表达的不同,与原有的认知或沟通方式形成对比,产生新知。

借助这样的学习支架,家长在工作坊中可以迅速掌握家庭教育原理的本质,并且有利于将工作坊中学习的技能迁移到实际生活中。

### (三)还原场景,唤醒提升教养经验

情感体验式学习通常从对真实情境的体验开始。<sup>[4]</sup>每个家长都有丰富的亲子互动经验,这是非常重要的学习资源。在工作坊中,我们在充分了解这些教养经验的基础上,多采用故事和情景剧等活动形式,力求引发、唤醒家长的教养经验,从而加深家长体验。

例如,在实地调查过程中,我们发现亲子之间发生误解的重要原因是双方在倾听时习惯带着固有的认识和观念看待对方,比如“你就是做作业不专心”“你老是这样子”“你就是不让人省心”等。基于这一

表2 情绪觉察单

	想法	感受	需求
家长			
孩子			
温馨提示	聚焦当下,看见自己:心怀好奇了解对方,才能更好地了解对方。		

表3 安全沟通法

	内容
具体事件	
客观描述	
情绪感受	
内在需求	
表达语句	当我看到……我感到……我希望……

情况,我们在问题情境设置中采用情景剧的形式呈现,还原误解发生时的真实情况。情景剧第一部分从母亲的视角呈现,当母亲打开孩子房门的那一刻,看到孩子正低着头在书包里找东西;第二部分还原整个场景,内容比第一部分多15秒,在这15秒内,孩子做题遇到困难,想要找教辅书查阅学习,正巧妈妈推门进来。

看完情景剧,很多家长大呼这就是发生在自己家里的事情,并且继续补充自家情景中的一些细节。此时,主持人提出问题:在两个情境中,妈妈的心情有何不一样?为什么会出现这样的差异?通过交流分享,家长们意识到,如果我们只关注看到的内容,容易陷入自己固有的思维模式,触发消极的情绪感受。家长如果处在情绪漩涡中,就无法调整好自己的心情,很容易表现出指责和抱怨,影响亲子沟通的质量。

这一环节用熟悉的场景激活家长的教养经验,激发了其解决问题的动机和兴趣。由于工作坊的氛围注重安全开放,家长通常敢于分享自己真实的想法和感受,甚至直接承认和暴露自己的问题和错误,这为进一步探索解决方案奠定了良好基础。

#### (四)刻意练习,探索个性方案

工作坊在实践中发现,大部分家长希望通过学习获得一套个性化的问题解决方案。这一需求包含两个要素,一是能够解决实际问题,二是解决方案适合自家的实际情况。为此,工作坊围绕支架工具开展专门的练习,从而引导家长逐步形成符合自身需求的教养方案。

例如,在亲子沟通主题活动中,在家长一起讨论情景剧后,主持人引导家长重新填写“情绪觉察单”和“安全沟通法”,有意识地关注此刻自己的情绪状

态,并通过填写过程中的思考,在潜移默化中稳定情绪状态。然后,邀请家长进行角色扮演,体验不同表达下的感受。比如,一位家长分享自己的育儿故事,另一位家长倾听,倾听的家长不可打断分享者,在分享者分享结束后反馈对方表达的意思,陈述自己在倾听时的感受;一轮结束后,双方互换角色再次进行体验。如此,层层递进,让家长在逐步深入和体验中反刍自身的亲子沟通情况,从而建立新知。

为进一步帮助家长形成个性化教养方案,工作坊以小组为单位,邀请家长就自己在亲子沟通过程中的实际情况进行交流。例如,有家长分享了亲子沟通中关于情绪调适的方法,如在家庭的某一处设置冷静区、将收集的屏幕保护设置成情绪调适的温馨提示、在和孩子沟通前先找一找镜子找到最佳沟通状态等。家长在协作交流中交流心声、互相分享育儿经验,同时,也在交流中运用正念倾听的方式,充分发挥小组的团体动力。

在这一过程中,带领者以一种陪伴、支持的角色出现,及时肯定家长在育儿过程中的积极做法,并为家长就可能遇到的亲子沟通挑战进行解答。同时,在活动结束后,鼓励家长通过刻意练习进行尝试,及时跟进家长在日常生活中的亲子沟通情况。

#### 参考文献:

- [1]张美云.成人学习理论视角下的家庭教育指导再思考[J].山西广播电视大学学报,2021,26(1):51-57.
- [2]董建红,肖琼,赵晶,等.支架式工作坊在心理健康教育中的运用研究[J].教学与管理(理论版),2014(1):69-71.
- [3]李茜.行动学习:走向学习者为中心的成人学习[J].成人教育,2020,40(7):11-13.
- [4]姬昂.基于体验式学习理论的成人教育发展再探索[J].继续教育研究,2017(4):58-60.