

从精细化回归朴素型,育儿理念转向—— 养一个“中华田园娃”

养一个“中华田园娃”,就像小时候的自己。当下,不少“80后”“90后”家长开始另辟蹊径,他们试图从精细化育儿的赛道中抽身,转而拥抱一种朴素的养育方式:让孩子在自然中撒欢,在生活中学会自理,减少成绩焦虑,让教育回归“好好长大”的初心。

□融媒体记者 李菁/文 CFP/图

不再“鸡娃” “田园娃”成新选择

“中华田园娃”正成为育儿圈的新晋“网红”。他们的成长轨迹像很多父辈的童年,能自主规划时间,放学后玩要的自由,吃饭不挑食,体魄强健;还会主动承担家务,面对小挫折时也拒绝“玻璃心”。他们或许不是琴棋书画样样精通的“六边形战士”,却是阳光开朗的生活小能手。

“孩子放学后在公园和小伙伴玩耍的时光,才是童年该有的样子。”孩子今年10岁的市民李女士,一年前转型为“中华田园娃”的家长。如今,孩子每周至少有三天放学后可以去学校附近的公园“撒欢”,作业完成后拥有看电视的自由;每逢周末,全家会有一次户外活动,有时是公园野餐,有时是省内短途游。

在李女士看来,从“鸡娃派”转向“田园派”,是权衡利弊后的决定。她曾经也像大部分家长一样,给孩子报了乐器、围棋、书法、阅读和英语班,将生活中绝大部分的时间用于“鸡娃”。但在一年半后,孩子的眼睛近视了,情绪也变得低落,经常“一点就着”。“对孩子来说,强健的体魄和阳光的心态远比一时的高分重要。”李女士告诉记者,退掉大部分兴趣班后,孩子的学习兴趣反而被重新激发,下围棋不再是

令人焦虑的任务,奥数题也变成有趣的挑战。

与当下部分在过度保护下成长、身体素质和抗挫折能力较弱的“脆皮娃”相比,“中华田园娃”不仅精力旺盛,他们自主性更强,有良好的生活自理能力,对新环境比较容易适应,遇到挫折也不易气馁。

“为了让孩子多睡一会儿,家长连衣服都帮他穿;为了挤出时间上网课,家长甚至给他喂饭。结果孩子三年级了,连筷子都拿不好。我们拼尽力气‘卷’,孩子也没能成为‘学霸’,反而在生活上事事依赖家长。”市民刘先生坦言,过去无微不至的照顾,反而阻碍孩子的真正成长。

为了改变现状,刘先生决定“放手”。每天放学后,他让孩子把作业和练习放一边,先参与家庭分工。整理房间、帮忙洗碗筷、清洗衣物、简单烹饪……孩子慢慢学会了打理日常生活。今年暑假,刘先生还为孩子报了一个独立夏令营,让他离开父母,和伙伴去体验山野生活。“以前根本无法想象他能一个人出门。现在,他遇到困难第一反应不再是求助,而是尝试自己解决。”看着孩子日渐独立自信,刘先生意识到,适度的放手才是更高级的爱护。

压力太大 育儿追求“刚刚好”

“中华田园娃”养育理念的走红并非偶然。经济压力、时间成本的考量以及对教育本质的反思,让越来越多的家庭开始探索更加自然、朴素的教育路径。

市民陈先生晒出了双胞胎孩子的兴趣班账单:去年一年,英语、奥数、阅读、体能4个兴趣班就花费了4万多元。“算上孩子吃穿、旅游等费用,全年育儿支出已接近我们夫妻年收入的一半。”高昂的“鸡娃”成本,让他不得不考虑换一种方式,让孩子专注学校课堂,课后只保留了一个足球队。北京大学中国社会科学调查中心发布的数据显示,孩子的养育成本占家庭收入比例接近50%,其中教育支出占养育成本比例达34%。像陈先生这样因经济压力调整育儿方式的家长不在少数。

除了经济负担,家长的精力消耗同样是关键因素。《中国家庭追踪调查》数据显示,2010年至2018年间,小学生家长每周辅导作业时长从3.67小时增至5.88小时,初中生家长则从1.56小时增至3.03小时。“上下学接送,晚上辅导作业,周末赶兴趣班,每天忙得像陀螺。先不说孩子学习效果好不好,大人先累垮了。”陈先生回忆,上学期他和妻子同时感冒,却还得硬撑着送孩子去兴趣班。那一刻他突然觉得,全家人大可不必过得这么累。

“决定让孩子当‘中华田园娃’,更重要的原因是发现孩子没有办法处理好自己的情绪问题和人际关系。”李女士回忆说,以前为了让孩子赶作业,她常忽略孩子的倾诉需求,直到有一次,她发现孩子躲在房间哭泣,问了好久才知道孩子在学校受了委屈。那一刻,她意识到,育儿不能只盯着成绩,“孩子需要时间去接触柴米油盐和生活百态,学会处理生活的方方面面。”

“我们小时候都是‘中华田园娃’,现在不也长得好好的?为什么不能让孩子也这样成长?”陈先生的选择,很大程度上源于自己的童年体验。他记得小时候每天放学后和同学疯玩,回家除了做作业和看电视,还会做点力所能及的家务,家长也从没要求他考试得考第一。那段没有被精细规划的时光,让他学会了独立与担当,而这恰恰是现在很多孩子缺少的。“我觉得,应该丢掉不必要的育儿焦虑,培养一个身心健康、能适应社会且独立生活的孩子。”



锻炼生活技能也是孩子的成长课

理想丰满 现实困境犹存

尽管认同“中华田园娃”的理念,但不少家长仍被现实顾虑绊住了脚,一边向往着复刻“传统童年”,一边在“剧场效应”的焦虑中摇摆。

李女士虽然坚持让孩子放学后去玩要,但看到班上绝大多数同学都参加课后延时服务,在校完成作业,内心也难免忐忑。“别的孩子回家后做额外练习,我们在‘不务正业’上。长远看,我还是会担心他在学业上掉队。特别是在考试前后,看到其他家长分享各种复习资料,这种焦虑感会更强烈。”这学期,孩子的好友因为报班,数学成绩突飞猛进,而自家孩子虽然也能考90分以上,却显得有点吃力,这让李女士不禁怀疑自己的选择是否正确。

亲戚朋友的不理解也成了压力。“逢年过节的聚会上,总有亲戚会提醒我,孩子这个年纪,学习才是正经事,现在不好好学,升学、找工作都会有困难。有时候,看到朋友晒孩子的艺术特长,也会担心孩子长大后后悔我没逼他一把。”

对于双职工家庭而言,养育“中华田园娃”所需的时间成本是另一个现实难题。市民张女士和丈夫的工作都很忙,每天晚上7点才能到家,孩子只能寄托在学校的延时班或机构

托管班。“我也想让孩子放学后去公园玩,可家里没人接送。我们周末常要加班,只能把孩子送进培训机构,阅读、思维、英语轮着上。对我们这样的家庭来说,养‘中华田园娃’根本不现实。”张女士无奈地说。

此外,如何把握“放养”的尺度也困扰着许多家长。他们担心一不小心便从“拒绝内卷”滑向“彻底放任”。“我是在父母的严格要求下长大的,小时候羡慕过能够自由出门、能玩游戏机的同学,也曾经觉得不那么在意成绩的妈妈才是好妈妈。所以我也想着尽量放手。但‘放养’到什么程度才是对的呢?”刘先生坦言,家里人觉得他对孩子管得太松,担心影响孩子的成绩和已经养成的学习习惯。他自己也一直在思考,这种松散的管理模式是否适应将来初中快节奏的学习生活。



孩子用VR眼镜观察植物

养育建议 守护中学放手

“‘中华田园娃’不是让孩子脱离社会,更不是放弃学习,而是让孩子们回归成长的自然状态。”泉州市青年心理咨询师协会会长、国家二级心理咨询师徐雪娜表示,这种养育方式应遵循脑科学与发展心理学规律,重点保护孩子社会化的需求和探索自由的需求。

徐雪娜表示,人天生是社会性动物,玩伴与情感链接是成长的必需养分。当前,部分孩子被学业“卷”走了大部分时间,失去了与小伙伴玩耍的机会,导致社交能力发展受阻。她建议,家长应保证孩子每天有自主玩耍的时间,鼓励他们在自然环境中同伴交往中互动,即便是简单的追逐游戏或合作任务,都能有效培养社交能力与情感共鸣。

脑科学研究表明,人类天生具有探索欲与上进心。“没有天生想‘躺平’的孩子,只是我们给到孩子自主支配的空间太少,事先规划孩子人生太多,导致孩子内驱力减弱,保护孩子的好奇心和探索欲至关重要,应该给予他们自主支配的时间与空间,让他们根据兴趣探索未知。当孩子的自主选择得到尊重,胜任感不断积累,内驱力便会自然激发,这比外在督促更能带来长远成长。”徐雪娜建议,家长应遵循“跳一跳摘果子”的理论,即在孩子探索区间内的果子,跳一下能够到,他们就会想去跳。如果每次摘果子的难度偏大,孩子“卷”不动,就会本能地“躺平”和抗拒。

她同时提醒,部分家长将“中华田园娃”曲解为“卷不动就放弃”,这样的心态同样违背了养育的本质。在当今时

代背景下,孩子需要适度竞争和社会融入,健康的“中华田园娃”是能在主流环境中保持自我,而非脱离环境“放养”。家长应帮助孩子平衡好学校教育与家庭生活,参照北京大学临床心理学博士徐凯文提出的“玩得好,睡得好”六字准则,让家庭成为孩子的喘息空间。孩子们放学后的时间应以家庭生活为主,要有“自己的时间”,才能消化情绪,满足个体需求。

养育“中华田园娃”看似“粗放”,其实对父母提出了更高的要求。从心理学角度看,“中华田园娃”的养育应符合儿童青少年的心理发展规律,不同年龄阶段需要不同的养育重点。0—3岁情感抚养期,核心是建立安全型依恋,需及时回应孩子的需求,让孩子感受到被爱;3—12岁性格养成期,立规矩时需保持弹性,让孩子明晰规则边界的同时拥有自主调整的空间,为孩子建立安全感;12—18岁青春期,则需尊重孩子的自主权,先倾听感受再共同探寻解决办法,而非直接替孩子做决定。

“家长的本质是爱与守护,而非监督与施压。”徐雪娜强调,孩子回家后,最需要的是一句“上学累不累”的关心,而非“成绩怎么样”的质问。当孩子面对人际困扰或情绪困扰时,家长的耐心倾听与引导沟通,是帮助他们消化情绪、建立自我认同的关键。在情感支持充足的家庭中,孩子更易形成积极的自我认知,拥有应对挑战的底气。唯有在守护中学会放手,在松紧中找到平衡,让孩子成长为真正健康、有活力的“中华田园娃”。

孩子在地瓜田



养育“中华田园娃”对父母提出了更高的要求

让孩子在自然中撒欢

放学后和同学一起畅快运动

让孩子在成长过程中更接地气,更亲近自然。

有些孩子在家长的安排下通过网课“加餐”