

“学习困难”是一种病症,该如何“对症下药”?



本版图片:视觉中国

“学习不好真能治?”“学习困难怎么治?”……近期,全国多地医院心理科开设学习困难门诊的话题引发大众关注。学习成绩差、对学习不感兴趣、注意力不集中长期以来始终困扰着学生、家长。

热议背后,公众对所谓的“学习困难”,其实存在不少误解。学习困难的成因和干预过程相对复杂,涉及心理学、教育学、医学、教育神经科学、社会学、计算机科学等方面,而市面上的机构鱼龙混杂。

其实,对于儿童“学习困难”,除了需要多学科进行更深层次的研究,在专业医疗机构的指导下,家长可以通过家校合作,帮助儿童改善学习方面的困境。

——编者

■蔡丹 于雪源

随着新学期的到来,很多家长都很关注孩子的学习状态。近期,医院“学

习困难门诊”经由多家媒体的报道后也激发了一些家长的好奇心:孩子学习成绩不好,难不成就真的要去门诊?相关统计显示,学习困难的发

病率约为5%-15%,远高于我们想象,在小学低年级阶段更加明显。但随着孩子的神经和心理发育,到一定年龄可能会有所改善。要指出的是,并非

所有成绩不好的学生都会被认定为学习困难,且学习困难这一“病症”可以在专业医生的指导下,通过家长、学校和社会的共同努力下得到缓解。

综合性干预对“学习困难”儿童至关重要

“学习困难”最严于1963年由美国教育心理学家柯克提出,中外学者和不同的组织对学习困难的定义有所不同,但大部分都认为学习困难指的是智力正常的学生由于神经心理某一方面发展不佳,导致学业表现不如同龄孩子。他们在接受正常的教育后,仍在听、说、读、写、计算等与学习密切相关的能力中存在某一方面或某几个方面的不足。

学习困难还可细分为三类:第一类是阅读困难,这在学习困难儿童中普遍存在,此类个体朗读文本时缺字漏字或颠倒换字,无法理解文本,而且发音表达有困难;第二类是数学困难,也可以称为发展性

计算障碍,此类个体对数的敏感性较差,缺乏数学基本概念、数数、数字计算以及空间能力较差;第三类是书写困难,表现为字迹潦草,笔顺错误,拼音数字混记(例如分不清bd、69),字距不当(例如将左右结构的“好”写成两个字“女子”),表现与儿童年龄不相称。

学习困难学生存在不同程度的感知觉发展失调,注意缺陷,执行功能和工作记忆等核心认知能力不足。对学习困难学生的行为干预,主要是弥补认知发展中存在的问题。干预策略可以根据诊断的学习困难的类型和学生个体表现出来的缺陷模式“对症下药”。

大多数时候,在专业医生的指导下,通过一些常见方法可以进行干预,这些方法都已被证实可以用于改善学习问题和认知发展问题。具体来说,这些方法包括——

(1)感觉统合训练

感觉统合是指个体有效利用感官,通过不同的感觉通道,如视觉、听觉、味觉、触觉、嗅觉、前庭感觉、本体感觉等,将从环境中获得的信息输入大脑,大脑处理这些信息,然后做出适应性反应的能力。

感觉统合失调是导致儿童学习困难的重要因素,研究发现在感觉统合训练之后,学习困难儿童的情绪稳定性和注意力都有提高,学习表现能够达到正常儿童水平。如果学习困难儿童无明显视听和言语障碍,可以采取诸如跳房子、平衡木、拍球、跳绳、瑜伽球等活动来培养平衡感,增强手眼协调能力。

(2)认知/行为训练

认知/行为训练是通过反复练习相关的认知任务,通过激活相关脑区的功能,提高儿童的认知表现。训练主要包含注意力、工作记忆等在学习过程中最关键的认知能力。

这项训练可以借助电脑、平板等电子设备完成,也可以在受过训练的家长、老师指导下,通过练习纸进行。我们开展的一项针对上海某小学

一至四年级的低注意力小学生进行七周(21次)认知训练后,发现低注意力小学生的认知能力得到改善。另外,针对数学困难学生进行了为期2个月的执行功能(抑制、刷新、转换)的认知训练,结果发现这些学生的数学能力和认知能力也获得了提高,但是流体智力并没有在训练后产生效果。间隔6个月,发现训练依然对认知能力具有一定的提升效果,但其余效果有所下降。

这表明,认知训练对学习困难学生具有一定效果,持续性的训练会使效果维持更有效。

(3)正念训练

正念训练要求学生有目的地关注、觉察当下的一切,包括识别自己的感知觉、情绪状态、思想和意象等,不对感知、体验到的一切作任何判断、分析、反应。在一项对山东某初二年级学习困难学生进行正念训练的研究中,发现该训练显著提升了学习困难学生的注意稳定性和注意转移。正念训练相对简便易操作,比较适合儿童青少年,可以采用正念呼吸、关注身体、正念行走等多种方法。

如果要使用仪器等,则必须在医院进行。同时,根据专业机构的诊断,部分学习困难学生如果同时存在注意力问题或情绪问题,可以考虑药物治疗,但无论是否用药,都需要配合认知干预和康复训练。

对每个学习困难儿童采取个性化的综合性干预是至关重要的,除了针对学习困难个体的改善训练,也需要关注其生活的环境,寻找促使他们改变的可能性。

在家协助做一些力所能及的家务劳动。由于学习困难学生智力正常,往往在非学习任务中有很好表现,父母要看到并加以强化,逐步将自信心迁移到学习中。

对于学习困难的儿童来说,家长需要保证他们的睡眠和户外活动,减少没有指导的电子产品使用时间,这都有助于孩子更好的大脑发育。同时,要提供富有安全感和相对宽松的学习环境,积极开展亲子活动,家长可陪伴孩子阅读绘本、讨论故事,鼓励孩子表达自己的想法,给予肯定尊重。丰富的学习环境还包括亲子户外运动、数学游戏、棋类游戏、地图迷宫等,也包括行走式课堂、现场学习与体验。

“摸着石头过河”。所以,建议相关部门应定期开展相关培训,让家长、老师、社会知晓这一群体,采取有效干预措施促进发展。师范类学校可以逐渐将学习困难课程加入培养方案,以培养知识更加完善、能力更加全面的未来教育工作者。

对学习困难的成因、表现和干预策略,需要更多的科普,减少偏见和消极标签。同时,社会也应关注到学习困难家庭群体,给予这些父母适当的支持与指导,适时地采取心理辅导、家庭治疗等方式,缓解养育压力,帮助学习困难家庭树立正确的态度,学会采取更加科学的方法支持这一群体积极健康发展。

(作者分别为上海师范大学教育学院心理学系教授和硕士)

学校减负提质 要从“盲目喂食”转向精准供给

■蔡忠铭

又到开学季。最近这一年,“双减”政策让我们看到了国家层面努力维护教育生态平衡的决心。来自各地的一组组数据似乎也在告诉我们,推进了一年的“双减”工作已初见成效。落实“双减”的过程中,作为教育主阵地的学校该如何寻求突破?

信息技术高速发展,让学校更精准地为更多学生提供个性化教育成为一种可能。如果说“双减”的第一步是把工作做“细致”,那么接下来,学校就应该想办法在大数据指引下,把工作做得更“精准”。

学习质量与作业数量没有必然联系 与教学质量才是正相关

很多家长坚信,量变引起质变,只要题目刷够了,孩子的学习质量就不会差。要知道,作业的基础功能是巩固和诊断。学生通过完成作业来巩固学科知识,教师和家长则通过学生完成作业的情况来诊断课堂“教”与“学”的质量。

简言之,作业数量与学习质量之间不存在必然联系,教学质量与学习质量之间才存在正相关性。

要消除家长的顾虑,真正减轻学生的作业负担,学校必须提高课堂教学质量。教师讲的知识学生能理解吗?会运用吗?一堂课上有多少学生能认真倾听?又有多少学生在积极互动?我们打心自问,回答以上问题时,答案是否都带有“可能”和“大概”?试想,如果每一堂课都是这种“雾里看花”的状态,那学校的教学质量如何提升,学生的学习质量如何提高?

为了让课堂“改头换面”,学校不妨有一些新的尝试。比如,“上课+评课”的教评方式,被不少教育界人士认为是提高教师教学质量较为有效的方式之一,但在评课活动中如果只是讲空话和废话,教师是难以获得成长的。因此,学校要理正教研风气,让教师明白:只有发现问题、讨论对策,教学质量才能提升。而对于学生的课堂参与率、课堂练习正确率、课堂时间利用率等等,评课教师可以针对这些数据所反映出的真实问题开展精准教研。只要找到解决问题的方法,教师的教学质量就能得到提升。

可是,教师教学质量的提升一定能带动学生学习质量的提高吗?似乎也不一定。学生的学习质量应该还与他们自身的听课效率有关。

也就是说,教师必须要全面、客观地了解每位学生。哪些学生看似认真却已走神?哪些学生频繁举手却被忽视?教师可以通过观察每位学生在课堂上的真实表现,“因材施教”调整教学形式,真正提高全体学生的听课效率。

此次疫情期间的在线教学,就给教学带来了新的挑战。信息技术赋能海量的教学资源涌入云端,可供师生挑选的资源很多。比如,线上的名师教学片段、某一题的解题思路、知识点的梳理归纳等等,这些都可以运用到自己的课堂中,让优质的教育资源实现共享。

对于一些重点、难点,或者学生易错的知识,在骨干教师的牵头下,可统一录制微课视频类教学资源,大家群策群力,丰富线上课堂的教学资源。此外,学校还可在课中、课后,针对不同需要的学生精准地推送相关资源,如为学习有困难的学生进行答疑,为学有余力的学生拓展学习空间,满足学生的差异化学习需求。同时,可以借助线上平台进行数据采集,收集学生课堂的真实学习情况,帮助教师分析每位学生的掌握情况,更加精准地进行教学补偿。

可以说,信息技术的有效运用,使得教学向“精准”又迈进了一步。

“过去”的经验未必适合 现在的学生 学生的“学习基因”需要激活

随着“双减”推进,作为教育主阵地,学校所做的一切都应围绕学生的需求来开展。新时代的教育需要的已不是“盲目喂食”,而是精准供给。

(作者为上海市特级校长、浦东新区龚路中心小学校长)

家长要更善于正向激励,防止孩子“习得性无助”

学习困难学生往往承受了来自社会、学校、家庭的各方压力,他们的父母为了让孩子赶上正常进度,更容易采取专制的教养方式,“高要求,低满足”,即要求孩子按照自己的规定去执行,而忽视孩子内在真实需求,对孩子真正需要的情感和认知上的帮助支持较少。

因此,要改善儿童的情况,首先需要改善父母的教养方式,提供

温暖、支持的教养环境。父母需要更多耐心,少责备,多鼓励,常表扬。要了解学习困难学生的发育特点,当他们遇到问题时,父母需要仔细观察,提供有效的帮助,帮助孩子树立自信,维护学习兴趣。只有先改变父母,才有可能实现亲子互动的良性循环。

同时,父母应调整预期,关注孩子发展的过程而非分数,改变不正确的教育态度和过高的学

业表现期望,循序渐进,用心陪伴,帮他们及时巩固,打好基础,找到适合孩子的学习方法。

有些学习困难儿童由于长期觉得自己付出努力,但父母、老师却看不到,容易出现“习得性无助”,也就是“我不管怎么努力,始终都做不好了”。这时,更需要家长帮助孩子共同制定适当的目标,提升孩子的效能感,鼓励他们再勇敢面对生活中的困难。比如,可以鼓励孩子

和优点合理安排任务。

良好的师生关系、同伴关系也是激发学生积极发展的保护因素。经历了学业失败,又加上可能来自身边同学的负面评价,容易打击学习困难学生的自尊,增加情绪行为问题的风险。此时,老师须加强对学习困难学生自尊、自信的保护,鼓励班级同学看到这些同学的优点,及时纠正同伴的忽视、嘲笑行为。

目前,我国缺乏针对学习困难儿童的干预方案,以及相应的专业化队伍从事学校保障和医疗保障。

因此,应增加科学研究支持,配备公益的康复训练机构,为学习困难学生提供支持帮助等。

由于学习困难的家长感到较低的教育效能,往往也更想求助专业机构,但目前市面上良莠不齐,收费过高的商业机构,资质和训练效果都得不到保障。学校虽配备特殊教育专职教师,但学习困难也是一个领域特异性很强的类别,对这一类学生的识别、诊断、干预等需要完善的教育系统支撑。目前,很多教师依旧缺乏针对学习困难儿童的有效教育策略,只能凭着教学经验

良好的师生同伴关系,是激发学生积极发展的保护因素

对于学习困难学生,老师也需要认识其特点,因材施教,同时关注他们的情绪行为问题,引导良好同伴关系。

很多时候,老师会抱怨对学习困难学生教育效果不理想,甚至会对他们产生负面评价和消极暗示。但是,学习困难的学生并非不努力,也不是故意和老师作对,只是目前发育还不够成熟,或者认知神经还不完善。教师应以发展的眼光看待学习困难学生,关注他们的进步,发掘他们的潜能,根据学生的个体差异、兴趣

