

## “国际家庭日”特别策划

在孩子的成长过程中,难免会遇到很多问题。莫言曾说:“没有天生成功的父母,也没有不需要学习的父母。”成为父母虽然不需要经过考试,但是对于教育孩子这终身的事业,也需要父母花费大量的精力和时间摸索正确的教育方法,少走弯路。

为了帮助广大家长解决存在的困惑,缓解教育焦虑,四川教育报联合多所家庭教育研究机构、学校,依托云课堂网络平台,通过“事先调研——直播讲座——在线咨询——后续服务”的形式,多主题、多类别地开展家教咨询,力图打造一所“线上家长进修学校”。

目前,“家教咨询室”栏目已经成功组织了3场专家直播讲座,邀请到了国家心理咨询师“在线问诊”,吸引了数百名家长参与其中,作为“super家长团”的重要组成部分,接下来,我们也会继续通过在线视频直播、专家音频专题课程、一对一咨询测评等方式组织线上线下活动,服务广大家长朋友,给所有面临亲子难题的家长提供具体的建议和解决方法。

国际家庭日,“家教咨询室”栏目也邀请到6位名师,针对家长们提出的问题,一对一给出答案。



# 专业指导,一对一问诊家教难题

关键词 自信

## 面对困难时,如何增强孩子的抗挫能力?

成都市树德中学心理教师、心理学硕士、国家二级心理咨询师 黄鑫

疫情之后,一些学生成绩受到很大影响,好像学什么都没了自信。

要增强学生的学习自信,首先,要认识到自信是我们对自身力量的确信,深信自己一定能做成某件事,实现所追求的目标。自信本身就是一种积极性的自我评价,许多“我能行”的经历归结起来就是自信。

其次,客观地评价自己的学习情况,重拾自信。网课期间,有的孩子比较自律、自主、努力,跟上学校的教学节奏,返校成绩保持稳定,有些孩子可能在网课期间并没有像在学校学习时那

么高效和自主,成绩有所下滑。此时,需要正确评估自己疫情期间真实的学习状况,发现不足,然后针对自己的状况,努力改进,正确而客观地评价自己有助于我们重拾自信。

给自己定一个可实现的小目标,提升自信水平。适度的成功体验能够增强学习兴趣,从线上学习到学校学习有一个适应期,孩子们可以给自己确立一个可实现的小目标,每次进步一点,体验成功带来的成就感。如果没有明显进步,也不要立刻对自己感到失望,需要给自己一些时间,学习是一个过程,

达到满意的结果,需要持续的努力。

面对困难时,家长如何帮助孩子增强抗挫能力呢?

家长需要给孩子鼓励性的引导。人生的路不可能一帆风顺,疫情之后孩子成绩不理想就是一个很好的教育机会。在孩子遇到挫折时,家长心平气和地与孩子沟通,发现孩子的情感需要是什么,也许是家长一句鼓励的话,也许是家长包容的态度,也许是给他们一点自己应对的时间。孩子面对挫折的勇气,更多来源于家长鼓励性的引导,不是看到成绩就说“你怎么才考这点分,比上学期差

太多了”,这只会挫伤孩子的自信心,不能解决根本问题。家长可以抓住孩子做得好的细节及时肯定,如“你这周认真完成作业完成了,我看到了你的进步”。

家长还需要和孩子一起探讨应对挫折的有效策略。是哪些因素导致孩子学习成绩下降,是学习动力、学习方法、学习态度问题,还是自我管理的问题?和孩子一起分析原因,共同寻找应对方法,指导孩子解决问题。在解决问题的过程中,孩子获得“我可以”“我能够应对”的积极体验,不仅培养了抗挫能力,也会逐渐增强自信。

关键词 自律

## 家长如何帮助孩子进行良好的时间管理?

中级沙盘治疗师、国家三级心理咨询师、家庭教育指导教师 杨艳丽

复课以后,很多家长担忧孩子的学习进度,担心孩子在短短2个月内能否赶上正常的学习进度。

经历了几个月的线上学习,很多孩子回校后出现了较多不适应的症状。如上课跟不上老师的节奏,课后作业老是拖沓不能完成,对自我的要求放低,静不下心思考学习等。其中自律性下降是很多孩子的共同问题。那么,如何提高孩子的自律性?怎样帮助孩子进行良好的时间管理呢?

孩子的学习问题,家长都很关心,特别是孩子学习状态不好的时候,孩子焦虑,家长更焦虑。然而,家长焦虑的后果是什么呢?往往是让自己和孩子

更加着急。所以,当孩子自律性下降,家长要先静下心来,控制好自己情绪,不要让不良情绪交叉感染或是直接将不良情绪“火山爆发”。因为,想要帮助孩子,和孩子之间保持良好的亲子关系是非常重要的。静心过后,家长要先理清思路,认真分析一下造成孩子自律性下降的原因,是哪些因素影响了孩子的自律性,再从这些影响因素着手,想一想有什么方法可以减少这些因素对孩子自律性的干扰。静心分析过后,家长一定会豁然开朗。

帮助孩子进行目标整合也很重要。孩子长期宅在家,学习不够自律,成绩很难提升,有的孩子甚至还

会退步。这个时候,进行适当的目标调整是件很必要的事情。跟孩子一起认真分析孩子目前的学习状态和各科学习成绩,划分孩子的优势学科和劣势学科,分析孩子在各科的学习方法是否合理,然后结合孩子过往的成绩、现实状态以及对未来的期待,共同制定一个孩子和家长都比较认同的目标。制定好目标以后,再共同制定实现目标可采用的措施和方法。这样可以明确孩子努力的方向,也让孩子知道了自己应该做的具体事情,从而减少孩子的混乱和迷茫。如果孩子能长期坚持打卡完成自己的目标计划,一定会有意想不到的收获。

一天24小时,除去常规学习时间,还有很多碎片时间,如休闲时间、移动时间、等待时间等等。帮助孩子好好利用一下它们吧。课后十分钟,可以背几个单词、一首小诗,可以弄懂一道数学题;吃饭或是行走时,可以思考一些自己遇到的困惑或问题,或是和同学一起探讨学习问题,还可以练习英语听力;睡觉之前,可以回顾一下老师教的内容,或是对某学科进行知识梳理……合理利用这些碎片时间,可以帮助孩子把碎片化的知识累积成自己的知识系统。

掌握了以上方法,希望孩子们的“自律”可以变得更容易。

关键词 衔接

## 孩子即将毕业,如何度过小初衔接“最短学期”?

成都市实验小学语文教师、课程中心主任、全国优秀班主任、清华终身学习实验室课程顾问 白雪

因为疫情,孩子们迎来了史上“最短学期”!到底有多短?就是该正襟危坐读书时,孩子还穿着居家服在家打游戏;该复习冲刺的时候,孩子还在家玩餐厅乒乓球……

对六年级孩子来说,5月回到学校,老师们煞费苦心地去治完网课后遗症,基本就毕业了!人们纷纷感慨:不怕最短,就怕最难!

六年级老师到底有多难?口罩挡住了学生的脸,护目镜挡住了学生的眼,上课到底听讲没听讲,只有透过层层装备猜。

六年级学生到底有多难?不许扎

堆,不许聚集,保持距离。我要交友,一米开外;我想参加毕业典礼,线上见。安静的毕业季,如何让我记住你的脸?

六年级家长到底有多难?“公民同招”、民办摇号,特长全部打水漂,到底报公办还是民办?家长感慨:“为何这一年又来巨变?——太难。”

小初衔接最短学期,究竟应该怎么办?小白老师送你一则学习攻略:复习统整+家校协同+逆向思维+珍惜毕业+建立自信。

1.复习统整,调整教学。时间紧,就应当教最重要的内容。每门学科最重要的内容肯定与学科核心素养相

关。梳理学科核心要素,有序整合,结合学情合并与穿插,最短学期,直入复习,师生互动,查漏补缺。

2.家校协作,鼎力相助。“神兽”归山,家长请和老师成为队友。孩子宅家数月的情况请细致真实反馈给老师,支持老师设计一生一案,护每个孩子周全。

3.逆向思维,弯道超车。网课就是“照妖镜”,照了孩子、家长和老师,优劣势都在。不要只焦虑于看到问题,换一个角度,因为疫情,隐藏的问题集中凸显,便于对症下药,及时解决。放下焦虑,赶紧行动起来,为更好的孩子和自己,弯道超车。

4.珍惜毕业,特别记忆。疫情下的毕业,若干年后会最特别。疫情后的教育改变了固守的方式,疫情下的毕业典礼、毕业话别也会催生从未有过的方式。家长要拥抱不确定和新鲜感,告诉孩子,无论何种方式毕业,请珍惜这份特别的告别。

5.建立自信,创造变化。疫情说来就来,孩子的变化也会说来就来,相信自己,我命由我不由天。即便宅家学习遇到困难,也要相信,学习从什么时候开始努力都不迟。家长请鼓励孩子放下否定,相信自己,建立自信,给自己一次产生变化的理由和机会。

关键词 学习

## 初三毕业在即,家长如何配合学校提升孩子语文成绩?

精锐在线骨干语文老师 杨洁

语文成绩提升主要应从四个方面着手:基础知识、课内文言文、答题技巧和作文。

首先,基础知识要掌握扎实。家长可以督促孩子整理错题本,比如一轮复习中听写本和试卷里错误的字音、字形、成语、古诗,让孩子重新整理并听写。

其次,重点掌握课内文言文。对一些重点的文言文篇目,家长可以监督孩子早晚反复阅读,抽背关键词字、文意梳理笔记等。

第三,掌握答题技巧并整理试卷,尤其试卷中的错题。无论A卷阅读还是B卷阅读,都有一定的答题技巧,家长可以督促孩子掌握答题技巧并整理试卷中的错题。家长一定要带着孩子反思错题答案与参考答案之间的差距在哪里,在思维上有哪些需

要完善的地方,强化课堂思维。如果单纯地掌握答题技巧,那就是纸上谈兵,实际意义不大。

最后是作文。要写好作文,一定要多阅读优秀篇目,多积累好的素材,有条件的父母可以与孩子交流生活感悟。作文不仅是写在纸上的,也可以通过交流训练作文思维,积累生活素材。父母对生活的一些思考,可以跟孩子分享,这些思考也可以促进孩子对生活的感悟,有助于孩子写出更有深度的作文。



名师的答疑视频已经在抖音上线,赶快关注起来吧!



黄鑫



杨艳丽



白雪



陆帘羽



杨洁