

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子

当“家长”皱着眉头，提高了语调，大声吼着对面的“孩子”，扮演“孩子”的家长突然意识到，原来，愤怒的表情这么丑，原来，我平时对孩子吼叫时，孩子的心情是如此难受……这是成都市田家炳中学推出的线下团辅课程“家长成长营”中的一幕，家长们通过角色扮演，体验亲子沟通时的场景。不同的情绪、不同的语气、不同的表情，带来的是不同的感受，而每一种感受，都让参与活动的家长深受触动。

在孩子成长过程中，学校和家庭发挥着不同的作用。《中华人民共和国家庭教育促进法》赋予了学校对家庭教育的指导力。学校如何为家长赋能，让家长成为孩子成长路上更好的引领者、陪伴者？从2013年起，成都市田家炳中学在实践中摸索出一条提升家庭教育指导力的路径，用普及化的课程和个性化的指导，为家长和孩子搭建起沟通的平台。

# 为家长赋能，让每个家庭收获爱与温暖

## 成都市田家炳中学家校共育从专业指导到行动关怀

■ 记者周睿实习记者张玥（图片由受访学校提供）



分享讨论，破解家庭教育难题。



角色扮演，体验亲子沟通时的场景。

### 集体化 + 普及化的专业培训 家长有了丰盛的学习“自助餐”

6月28日，成都市田家炳中学“家长云课堂”最新一期课程准时上线，家长只需花15分钟的时间，就能通过微信上一堂家庭教育专家开设的专业课程。

本期课程的主题是“如何培养孩子的创新能力”，下设10节微课，内容涉及“什么才是AI时代学生最重要的竞争力”“颠覆认知的创新能力培养”等10节微课，家长可以根据自己的需求和兴趣自主选择。

开设家长课程是给家长提供专业指导的第一步。每月更新一期的线上“家长云课堂”辐射全校家长，每年围绕初一到高三不同阶段的孩子设计12个不同的主题，家长关注的孩子学习动力的培养、青春期问题、生涯规划、情绪管理等都能在这里寻到方法。

课程的主题从何而来？是否能抓住家长关心的痛点？成都市田家炳中学校长助理赵纯直介绍，开课之前，学校会向全校家长发放问卷，征集他们对哪些主题感兴趣，现阶段，他们在家庭教育中最大的需求和困惑，经过统计后，再针对普适性的问题设置课程主题。

为最大化地让家长参与学习，每期课程上线之前，学校会通过“家校通”短信通知到每一位家长，班主任也会将消息发到班级群，要求家长都去学习。课程结束后，学校还会统计出家长线上学习的数据，了解家长的真实需求，并根据家长的学习反馈分析他们在家庭教育中

的痛点和难点，加强家庭教育指导的针对性和实效性。

“线上系统课程帮助家长打好理论基础，先从观念上‘洗脑’，促使家长从传统的命令式、会议式等固化思维模式转变为沟通式、指导式的新型家庭教育思维。”赵纯直说。

仅仅是线上的普及课程还远远不够，为了更好地应家长所需、解家长所惑，2021年4月开始，每两周一次的线下选修课“田中‘家’加油站”应运而生。学校提供菜单式课程，家长根据自身需要灵活选择，自主报名参与。

“田中‘家’加油站”每次课程人数限制在100人以下，使问题更聚焦，互动性也更强。除了普适性的知识讲解，更多的是结合案例的具体分析、互动活动的沉浸式体验以及答疑环节的针对性解惑，不仅让家长多角度了解问题背后的深层次原因，还让家长可操作的建议和方法，提高家长解决问题的能力。

线上线下结合的课程，让随时随地学习家庭教育知识成为田家炳中学家长的常态。不少家长已经不再满足于通识性知识的学习，还迫切地需要转向系统深度的培训。学校开设的周末团辅系列课程“家长成长营”便满足了这部分家长的需求。

7个周末、7次课程为一次完整、系统学习的“家长成长营”不同于常规的讲座，没有老师单方面的说教，没有纯理论的灌输，有的是体验、感悟和反思。主题

### 个性化 + 精准化的方法指导 专业团队问诊家庭教育难题

在做学生心理健康工作的过程中，成都市田家炳中学的心理老师们发现了一个现象：孩子出现的很多问题都可以在家长身上找到原因，而很多亲子矛盾都源于家长和孩子不能好好沟通。

“家长培训课程为家长提供了专业指导，更新了家长的教育观念，但仅仅停留在理论层面，要让家长把理论与实践结合起来，实践运用，还得在‘扶上马’的基础上‘送一程’。”赵纯直说。

于是，学校为学生打造的心理咨询室“心语轩”向家长开放。这里有让家长和孩子平等对话的“家庭对话厅”，也有为亲子矛盾问诊把脉的“家庭教育诊室”。有家教咨询需要的家长可以预约来访，在这里得到个性化的方法指导。

前不久，刘芳在“家庭对话厅”接待了一个因手机管理问题产生矛盾的家庭。孩子因为多玩了一会儿手机，亲子矛盾爆发，家长认为孩子违反了规则，而孩子却觉得家长过于简单粗暴，“我不过是多玩了10分钟，你就凶我。”

在与家长和孩子分别沟通后，刘芳

发现，这个家庭的矛盾不仅仅是手机管理的问题，根源在于孩子的规则感没有建立起来，家长突然强制性地制定规则，孩子无法认同，更难于接受。

了解情况后，刘芳让孩子和家长坐在一起，充分对话，表达自己的感受和需求。在不停打断对方、不出口恶言、不指责、不评价的状态下平等沟通，孩子理解了父母对自己的要求和期待，父母也知道了孩子不遵守规则的原因所在。而刘芳作为对话的主持者，给家长和孩子提供了建立规则的建议：家长在制定规则时，要充分征求孩子的意见，不强行定规则；规则制定一定要具体，要落地；规则制定后，家长和孩子都要严格执行；奖惩措施也很重要，建立规则意识有一个循序渐进的过程，只要孩子相比以前有进步，家长就应该通过奖励和肯定进行强化。最后，刘芳还对这个家庭提供了一个小妙招——每周开一次家庭会议，孩子在参与家庭会议的过程中，自主性、自我管理意识都能得到培养。

“当父母放下固有的权威理念，平等地与孩子对话；当孩子愿意倾听父母的心声，能站在父母的角度多一些理解，亲子之间的很多矛盾都能迎刃而解。”刘芳说。“家庭对话厅”给家长和孩子搭建了平等对话的平台，让彼此的真实需求真正被看见。

搭建对话平台只是专业诊断的一个切口。近年来，成都市田家炳中学整合学校专业力量，通过个性化的指导，给予了家长更多具体有效的帮助。长线跟踪、专业诊断的“家教诊室”便是学校给好上学家长的福利。持续参加三次及以上家长培训课程的家长都可以预约一对一的家庭教育“会诊”。

说起“家教会诊”，小雨（化名）的案例让心理老师杨澜印象深刻。小雨是学

围绕家长的现实需求，指向家庭教育中的关键问题，从制定“家庭GPS”、教养方式，到了解自己、了解青春期孩子，再到运用鼓励性的沟通，激励孩子，和孩子一起解决问题，最后学会“放手”、直面恐惧、关爱自己。

在“家长成长营”里，家长们通过角色扮演、情境体验、小组讨论、互动分享、家长互助等形式，了解内心真实的想法和孩子的真实感受，成员间形成互帮互助的支持性团体，共同提出问题、分析问题，从不同的角度和自身经验出发生成解决问题的方法。

这样的体验式课程具体怎么上？学校心理老师刘芳分享了自己执教的“如何做不焦虑的父母”一课的场景：40个家长分成四到五组，每组通过抽签的形式抽取写有情绪词汇的纸条，根据抽到的词汇进行角色扮演，把情绪演出来，由其他小组的成员来猜演的什么情绪。通过游戏让家长了解情绪的表现，以及体会到“愤怒”等情绪会给孩子带来不舒服的感受。家长们自己去生成，去认识情绪，了解情绪、感受情绪，再通过“把情绪画出来”的活动，觉察自己的情绪起伏，懂得随时去监测自己的情绪，进而去改善情绪。

“如果说云课堂和‘家’加油站更多的是传输式的学习，成长营则是家长自己内化的学习。”刘芳说，让家长通过角色扮演、互助体验真正进入孩子的世界，他们对孩子的理解程度随之提高，也能学会解决亲子问题的有效方法，建立起与孩子互相尊重的亲密关系，“这种亲密的亲子关系是孩子成长最重要的心理安全基础。”

校的一名初中生，杨澜第一次见到她时，她穿着校服，戴着口罩和两层帽子，把自己捂得严严实实。本以为她是有点内向、不善表达的孩子，可她却绘声绘色地跟杨澜讲述了自己的故事：她生活在一个重组家庭，父母都不是自己的亲生父母，她就像灰姑娘一样，在家要做繁重的家务，还要一大早起床送弟弟上学……

这有些戏剧性的经历引起了杨澜的重视，她立即和小雨的班主任、家长取得联系。沟通后了解到，小雨其实是家中独生子女，父母也并未离异。经过多次交流，杨澜发觉小雨可能患上了抑郁症，但家长却并不认为孩子有异常，也非常抗拒接受专业的心理辅导。

孩子出现心理问题，病耻感是家长最难迈过的坎。“只有先打破家长的错误认知，更新家长的理念，才能取得家长的配合，真正对孩子产生正向帮助。”杨澜说。随后，学校开放了“家教诊室”，邀请小雨的家长和小雨一起来学校，在学校领导、心理老师、班主任的共同参与下，引导小雨当着父母的面表达自己的诉求，同时观察父母与小雨的对话模式，指出父母与孩子沟通不当之处。多次交流和深入剖析之后，小雨的父母第一次真正理解了孩子的痛苦，不再觉得孩子是在无病呻吟，也终于接受现实，带孩子去医院接受了专业的心理检查和治疗。

现在，小雨的家长从被学校“邀请”参加“会诊”，变成了主动向学校申请“会诊”，在家校合力之下，小雨也渐渐走出了阴霾，回归了正常的学习生活。

小雨的案例是“家教诊室”个性化、精准化提供家庭教育服务的缩影，“会诊”之后，学校专业团队还会为这些家庭“建档”，持续动态跟踪后续发展，真正做到一对一帮扶。而这些个案也将在心理老师的收集、整理中，由点及面，汇总家庭教育共性问题并制定解决方案，用于后续的培训和指导。

### 放下焦虑 学会反思 只有家长成长了 才能更好成就孩子

线上线下的学习、专业的问诊帮扶，家长们的收获怎样？获益匪浅是不少家长给出的答案。一位家长在参加完“家长成长营”7周的学习后表示，不仅了解自己的个性风格与养育方式，了解了青春期孩子各种“问题行为”背后的目的，还学习了如何与孩子有效地沟通，学会“和善而坚定”地与孩子相处，学会用鼓励代替表扬，以赋权代替控制，帮助孩子建立自尊和自信。在整个学习过程中，经历了思维的碰撞与冲突，经历了情绪的波动与起伏，以前是和“问题”站在一起，和孩子作斗争，而现在是和“问题”站在一起，和“问题”作斗争。

学习了，就一定会带来改变。而家长的改变正是孩子健康成长的关键。“参加‘家长成长营’让我印象很深，知道了与人相处不但要接纳别人的好，也要接纳别人的不好。”“我学会了站在孩子的角度考虑问题。”“在学习的过程中我也得到了成长。”……这些朴实的话语，是参加学习后家长们的真实反馈。而家长们也发现，每个家长都是第一次当父母，自己遇到的家庭教育问题，其他家长也会遇到，放下焦虑，孩子的成长会令人欣喜。

改变之后，也会带来更多的反思。初2019级1班刘语杨的爸爸刘木勇就写下了这样一封“反思信”：以前的我对家人和孩子不够关心，我意识到了这一点并从认识上去提高自己，这个思想的转变值得表扬；以前的我经常熬夜打麻将，影响工作和身体，现在，我每天坚持晨跑5公里，身体和精神状态得到很大改变，值得表扬；陪伴家人和孩子时间增多了，每天早上为孩子做好早餐并送孩子上学，晚上陪伴孩子作业，认真检查并对做错的孩子不会做的题进行认真分析讲解，值得表扬。

令刘木勇感触最深的一次是角色扮演活动，换位思考，更能体会和理解孩子在青春期的需求和行为习惯，知道怎么去跟他们交流，从而减少了焦虑和不安。“孩子的成长教育不单单是学校教育，家庭教育更重要。要善于发现孩子及家人身上的优点，接纳自己，接纳孩子及家人。学会放手，才能赋予孩子力量。”刘木勇说。

从专业指导到行动关怀，成都市田家炳中学多路径并行积极探索提升家庭教育指导力，为家长拨开养育孩子的迷雾，让家长认识到自己在家庭教育中的不足，切实提升了家长的家庭教育理论和实践水平。

“我们打破教师是引领者、学生是主体、家长是参与者的传统教育模式，让教师、学生、家长平等互动，同行共生，相互成就，共同成长。家庭教育不仅仅停留在理论层面，而实实在在地体现在了有效地操作上。”成都市田家炳中学校长胡文武说，“双减”之后，家庭教育如何做是一个挑战，这需要学校对家长的辐射引领，学校要提升家庭教育指导力，给家长提供更系统的家庭教育知识，传递更科学的家庭教育观念和实践能力。

这个暑假已拉开帷幕，而成都市田家炳中学的学生和家长又迎来了他们专属的暑期家庭作业——组织一次快乐的全家游、亲子共同制作一顿美食、亲子一起挑战一项运动、亲子一起为家庭购置物品、给对方一个大大的拥抱并告诉对方“我爱你”……赋能家长脚步从未停止。



“收到孩子的礼物，真开心。”