

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子

2022年秋天，成都市锦江区翡翠城社区书记高香茹收到了辖区内一位妈妈的求助。“家庭关系、亲子问题持续恶化，她希望可以借用社区的场地，在固定的时间和地点，向家庭指导师进行学习。”高香茹回忆道。对方恳切的话语，让同样作为妈妈的高香茹感到心疼，结合自身职责，她决心尽自己所能，帮助社区有相似困难的家庭，找到一条有助于家庭关系和谐、孩子健康成长、居民幸福感提升的正确路径。

求学 促学 共学

“家园合伙人”的成长之旅

■ 本报记者 马晓冰

“爸妈成长营”，家庭大变样

今年3月，罗娟抱着“试一试”的想法，报名参加了“爸妈成长营”的二期课程。

“我们家的亲子关系还算融洽，但作为一名比较‘宅’的全职妈妈，我觉得自己常常陷入精神内耗。”罗娟意识到，妈妈的精神状态、情感表达对整个家庭的氛围营造都很重要，希望自己能够给家庭其他成员带来更加积极的影响。“不如看看其他优秀的家长们是怎么做的。”罗娟走出家门，开始了学习之旅。

“课程过半，我发现自己有了改变。虽然最初自己并没有一个特别具体的学习目标，但与大家相互交流、切磋的氛围极大地影响了我。”罗娟表示，自己变得更开放了，越来越愿意加入分享与交流，同时，心态变

得更轻盈了。从有意识地观察和打卡“家人的优点”，到不自觉地发现家人间的温柔点滴，孩子变得可爱了，老公也更乐于一起学习和探讨教育方式。在输出和反馈中，罗娟感受到了正能量的集结以及前所未有的良性循环。

家庭氛围的变化也带来了孩子的变化。罗娟惊喜地发现，自己的两个儿子变得更加自信了。曾经孩子比较胆怯，不愿意去表现和展示自己。而现在，孩子很好地克服了这种情绪，愿意更大胆地尝试未知、挑战自己。罗娟欣慰之余，也对这种变化做出了总结：“从前我只是从成人的视角出发，觉得对孩子有帮助、有好处的事情，他就应该去做，忽视了他的感受。在一次次学习后，我改变了这

种交流方式，先用同理心去感受孩子的感受，再帮助孩子去识别他的情绪。”罗娟不再只关注孩子的行为表现，她开始带着孩子一起分析原因，从而更有效地给出鼓励，找到解决问题的方法。

“‘好妈妈’不是一个结果，也没有标准。每一个妈妈都要相信自己可以成为，正在成为一个好妈妈，爸爸也是一样。”第三期课程开课后，罗娟主动报名了“志愿者班主任”，继续学习和锻炼，她也以自身经历为例，真诚地鼓励“新学员”们，不用怀疑自己，只要爱家庭、爱孩子，愿意去学习、去成长，就一定能够解决当下面临的各种问题，过程或有快慢，但一定会看到拨云见日的那一天。

以教促学，构建社区共学圈

“他们不仅是需要我帮助的人，也是我可以依赖的人。”高香茹把“智慧爸妈”们亲切地称为“家园合伙人”。原来，经过一期、二期课程的培训，越来越多的“智慧爸妈”投入到孵化新成员的工作中。他们既带动和引领了新一批加入学习的家长们，也以分享经验、传递方法的形式巩固了曾经所学，在帮助他人的同时，实现了自我的再升级。

“这是一个很好、很温馨的学习空间。”黄俐说，“我自己也是一个在教育行业工作了15年的从业者，很开心看到‘爸妈成长营’能在小区里发挥越来越广泛的辐射作用，它就像是给每一个小家的一剂药方，又像是家庭与家庭间的桥梁与纽带。”黄俐感受到了邻里间熟悉感、亲近度的增加，她表示，自己也希望成为这项工作的一名“促成者”“传播者”，让学习成长的力量

惠及更多家庭。作为4个孩子的妈妈，李晓红也是一个受益于“爱学习”的典范。今年6月，她在不断探索、学习后，取得了“家庭教育指导师”证书。李晓红最大的孩子已经研究生毕业、进入社会，自己的家庭教育经验、方法早已有了足够的积累，去帮助更多的家长，传递科学的理念、正确的方法，是她找到的自我提升、自我实现之路。

“在我学习的过程中，真的有帮助到身边的一些家庭。”李晓红举例说，“当时，那家的孩子正面临中考，偏偏在这样一个关键时期，家庭关系剑拔弩张。”了解后，李晓红发现，在这个家庭中存在着长期的“打压式”教育。孩子优秀的做法得不到肯定，犯错却一定会受到批评，在升学压力下，挤压的情绪也爆发了出来。

对症下药，才能药到病除。李晓

红告诉这位家长：“你有一个如此优秀的孩子，他身上有那么多值得称赞的闪光点。作为父母，你们不能视而不见。要去认可孩子，他才能感受到被接纳、被喜爱，你们才能站在同一战线上。”采纳了李晓红的建议，那位家长也很快见到了成效。借着他们道谢的时机，李晓红再次给出了她的建议：眼下的问题解决了，但不代表我们就成了完美的父母，接下来还应该与时俱进地长期学习，慢慢给孩子营造一个更健康、更有力量家庭成长氛围。

“人都会有惰性，这时集体的影响就显现了出来。”李晓红表示，社区的平台搭建是很有价值的一件事。它不仅给家长们提供了一个向专家、老师学习的机会，也提供了一个共学、互学的空间。家长们学习的劲头一天比一天足，家庭也越来越幸福，小区里的“智慧爸妈”也越来越多。

开设公益课程，从内到外赋能家长

“家家有本难念的经”，越是爱孩子，似乎越是不知该如何爱孩子。当上一辈的亲子养育经验已经不足以解决现阶段家庭教育面临的具体问题时，“学习”成为了走出困境的最好方法。

2022年9月，在翡翠城社区，一个名为“爸妈成长营”的公益教育课堂正式开班授课，共计12名家长报名参加首期课程。他们带着各自的问题，围坐在了一起，希望通过科学理论、教育方法的学习改善家庭关系、处理亲子矛盾，让孩子能更健康、更快乐地成长。“他们既迷茫，又迫切，那时我看到每个妈妈的脸色都很凝重，她们想要说出问题，却又不知从何说起。”高香茹把家庭教育指导师请进社区，就是为了帮助家长摆脱这种状态。

课程的引进不是一件随便的事。通过家长的推荐和高香茹的把关，他们最终确定了2阶段8节课的课程体系，由家庭教育沙龙和主题性课程学习相结合，家长们将在社区打造的学习空间进行为期8周的“智慧爸妈”成长培训。

“先帮助家长明确学习的重要性，找到学习目标，进而找到突破口和具体的改进方法。从内到外的赋能，帮助家

长从‘知道’到‘做到’。”高香茹介绍道。如何解决夫妻相处的问题，为孩子成长营造良好家庭环境？怎样恰如其分地爱孩子，爱家人？家长的情绪如何管理？什么是正向思维，它有什么用？……这些主题尽管不能将家庭生活中的所有问题涵盖在内，但就家长们最容易困惑、最常陷入的误区、最应掌握的方法做出了方法论的指导。

“记得上第一堂课时，老师让我们写写家庭成员的优点和缺点，通过书写一些关键词和最想对对方说的话来重新认识他们。”黄俐是两个孩子的妈妈，曾在“爸妈成长营”学习和提升，她说，“在开课之初，这是一件非常棒的任务。因为往往在很多时候，我们会忽略亲密关系中对方的优点。老师当时让我们去写这些言语，帮助我们开启了一个新的视角，重新去认识自己身边最亲密的人，让家庭成员之间有了一种新的观察和连接。”

表达问题、沟通观点、分享建议、线下(线上)观课和完成“家庭作业”构成了课堂的主要形式。家长们一边尝试新的方法，一边获得理论支撑，同时也体验着悄然发生的改变。

“智慧爸妈”教育 Tips

黄俐

建立有松弛感的亲子关系

好的亲子关系，家长和孩子之间一定会有一种“松弛感”。从宏观角度来说，每个人都是一个独立的个体，每个人的成长就像自然界的植物，各不相同。孩子与父母也是这样，既然存在差异，就要允许彼此“成为自己”。在这样的前提下，亲子之间才不会有过多的评判与标准。不会有孩子一定要成长为什么模样，爸爸妈妈必须又是什么样的标准想来约束孩子的成长，如果是相互用“标准”来建立的家庭关系，对整个家庭而言都会是一种紧绷的、充满规训的状态。

而好的亲子关系是有弹性的，是多元、可变的，我们可以是母子，也可以是并肩作战的战友、倾诉心事的朋友。成人也可以向孩子表达“妈妈最近状态不太好，有时候只想坐着发呆，好像没有什么事情可以启动自己”，这样的表达不仅是一种真诚与示弱，对话过程也会让孩子感受到一种被允许和被信任的状态，他也会因此有一份自己生长出来的力量，去亲爱妈妈或

抱抱妈妈，安慰妈妈。当这样的过程被允许，亲子关系才可能是一个开放的、尊重的、乐于彼此承担的状态，并真诚地感受自己、知觉他人。

李晓红

爱读书的孩子一定不差

孩子总是不能自律地学习，静不下心读书，就爱玩手机、打游戏。这让很多家长觉得棘手。怎么办？养成习惯很重要。我家每个孩子都是从零岁开始，我就陪伴他们读书，一直到孩子上了小学，我们也会各读各的书。家长首先要明确阅读是一种最好的亲子共度时光的方式，其中既有陪伴、有互动，也有交流。

同时，对家长而言，读书也是一种很好的成长方式，通过阅读，爸爸妈妈也能发现自己的不足，找到完善自身的方向。

言传重于身教。父母必须意识到，如果你没有起到一个好的示范作用，对孩子的说服力要从何构建呢？一个喜欢阅读的家庭，即便不是一定会培养出尖端人才，但这个家庭的氛围一定是非常好的。

把书作为了解世界的一种重要途径，能够保证一个人精神世界的富足。一个有长期阅读、终身学习习惯的人，不可能成为一个没有修养、内心空洞的人。家长即便自己不爱读书，也要重视书籍的重要性，把培养家庭阅读的习惯提上日程。

罗娟

营造“低刺激”的家庭氛围

教育孩子，我们不能光从孩子身上下功夫，还要关注家庭环境对孩子的影响。给孩子营造一个轻松平稳、低刺激的家庭氛围，可以帮助孩子养成好的习惯，拥有稳定的情绪以及掌控和安排自己生活的能力。

首先是在孩子放学回家的场景中，不建议家长摆出盛大的“迎接阵式”。这会让孩子进入放松的状态，并且沉浸在享受的情绪中，也不利于培养孩子“延迟满足”的能力。

其次是在一些时间节点的安排上，周五是工作日的尾声，此时家长可能会完全放松对孩子使用电子产品的限制。建议把使用电子产品或看电视的时间尽量放

在周末或学习任务完成之后。家长可以提前与孩子约定好时间和时长，尽量不要在每天一放学就让孩子使用电子产品或看电视放松。

然后是在放假的时候，可以允许孩子“爽玩”几天，但剩下的假期生活还是应该有条理、有规划地度过，不然不仅开学时很难收心，不规律的生活状态对人的身心健康也有伤害。表面上看，孩子每天都在自由地玩，内心却很难有意义感和价值感的补给，时间一久，人也

会变得空虚、颓废。假期，爸爸妈妈可以坚持陪伴孩子运动，帮助孩子解压，重获能量。

最后，不建议家长陪写作业。家长守不了孩子一辈子，这会造成孩子依赖于他律而不能自律。家长可以陪伴，不能监守。最好是家里有一张大书桌，孩子可以在桌的一端写作业，爸爸妈妈也可以在另一端看书、做手工或者工作。一家人都在这样的一个公共空间里做各自的事，既相互陪伴，又互不干涉，就像每天的“家庭自习”。

我们都是点灯人

■ 张军霞

我有晨起散步的习惯，这些天每次下楼，都看到住在楼下的小李在小花园里跳绳。她在一家超市上班，每天早出晚归，我几乎很少看到她。

有一天早晨，正在小花园里溜达时，小李又来了，我说：“跳绳挺累的，你坚持得真好。”她笑了笑说：“我身高还不到1米6，却胖到了75公斤，再不减肥就不像话了！再说，我也不敢偷懒，儿子天天监督着我，还要跟我比赛呢！”我好奇地问：“你儿子也不胖啊，不需要减肥。”小李摆摆手：“他学习成绩不错，就是字一直写得歪歪扭扭，我说了他很多次也不管用。这次，他下定决心把字写好，前提是我必须减肥。”

这时天色还没有大亮，小李家阳台的灯早就亮了，那个小小少年的书桌就在那里，想必此时的他正在挥笔练字。当不想坚持时，抬头就能看到楼下妈妈跳绳的身影，大约就又有坚持的力量。而小李每次跳到气喘吁吁也不会停下来，应该也是儿子书桌前那盏灯的力量吧？

这娘俩的比赛还真有点意思。小李开始跳绳，我继续散步时，想起昨天晚上给女儿讲到的一个故事：小刺猬是奇迹花园里的园丁，它白天睡觉，夜晚要在花园里巡逻，可是它很怕黑，有时在月光下看到自己的影子，它也会吓得尖叫起来，以为是什么怪物要想咬它。后来，小刺猬无意中发现，自己有“吃光线”的本领。它只要在白天吃些光线，晚上巡逻时一张嘴就有光线从嘴里射出来，再也不怕黑了！可是由于它吃掉了太多光线，白天越来越短，黑夜越来越长，花儿不能按期开，果子不能按季节成熟，一切就乱了套。花园里的小动物千方百计找到了答案后，决心一起帮助小刺猬，当小刺猬在夜里巡逻时，大家都在自己家门前点一盏灯。从此，小刺猬在深夜里走过一盏又一盏灯，想着一个又一个为他点灯的邻居和朋友，心里暖洋洋的，再也不会害怕了。

这个故事的结尾意味深长，让人感觉又温暖又美好。女儿听完故事准备休息时，忽然跟我感慨了一句：“妈妈，你也是我的点灯人呢！我睡前看到你书桌前的灯亮着，早晨醒来它还亮着，我从来都不怕黑。……”女儿胆子不大，晚上独自休息总是睡不踏实，我便在她的房间靠窗那边放了一张小桌子，她睡时，我就坐在那里看书，早晨她醒来之前，我又在那里看书。……

当女儿说我是她的“点灯人”时，我笑了，什么也没说，内心却在感慨：女儿才是我生命中的“点灯人”呢。记得她几个月大时，因为一些错综复杂的原因，我时常焦躁不安，甚至喜怒无常。说来奇怪，每当我不能控制自己的情绪时，只要看到我冲我露出笑脸，内心的乌云一下子就会被驱散：“我不能辜负这么可爱的笑脸！”正是在无数次这样的心理暗示之下，我慢慢走出了阴影，生活又回到了正常的轨道上。

英国诗人斯蒂文森在《点灯的人》中有这样的描写：“每晚，吃茶点的时候，你还没就座，李利拿着提灯和梯子走来了，把街灯点亮。”

这首让人回味的经典童诗写于19世纪，在还没有发明电灯的年代，每当黑夜到来，孩子们都在期盼着那个点灯人，把窗外昏黄街道上的街灯一盏盏点亮，这一束束光是这样的温暖，又让孩子们感到别样的快乐，仿佛在夜晚会把他们带进另一个奇趣又富有想象的世界。

每个人都有“怕黑”的时候，我们不止可以和家人、孩子成为相互的“点灯人”，在方便的时候给别人的一点帮助或鼓励，在力所能及的范围内完成一些小小的善举，或许无意之中，你就成了别人的“点灯人”，点亮他人心的同时，自己也会收获一路的芬芳和温暖。



本版图片均为资料图片