

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子

孩子进入小学高年级，“小升初”的衔接与过渡成为了许多家长关心和担忧的问题。3月16日，成都市教育科学研究院德育教研员吕红霞在成都市泡桐树小学西区分校，为家长们讲解了“小升初”衔接教育的重要性以及如何支持、帮助孩子做好过渡期的准备。

## 平稳度过“小初衔接”期

## 家长要做孩子的支持者和同行者

■ 本报记者 马晓冰

## 提前准备不等于提前焦虑

“孩子马上就要上初中了，您现在的心情是怎样的？”活动现场，吕红霞邀请家长们在开心、期待、平静、紧张、焦虑等描述词中选择最贴合自己内心感受的词语，不少家长选中了焦虑与担心。“我很期待孩子的成长与蜕变，但期待之中难免也有不安，会担心他去了不理想中的学校，也会担心他读初中后，成绩上落后于人。”一位妈妈说出了大多数小学高年级段家长的心声。从小学进入初中是孩子成长路上的一个重要转折点，大多

数家长也是第一次面临孩子“小升初”的过渡与适应问题。择校、辅导、监督……在孩子们体会到升学压力前，家长们的担忧似乎已先行一步。吕红霞肯定了家长们未雨绸缪的意识，不过她也指出：“别低估了孩子觉察情绪的能力，即便大人不说，他们也有所感受。家长的心情不管是焦虑、压力，还是平静、期待，都会传递并影响孩子。”对此，她提醒家长，良好的开端是成功的一半，孩子以怎样的状态进入初中，会影响甚

至决定他们整个初中阶段的生活质量、学习质量。不过，光有对孩子的关心、担心，并不足以帮助他们以良好的精神面貌迎接新生活。为了帮助家长反思、自省，吕红霞分享了一份她对孩子做的小调查。调查中，孩子们需要填写“提到初中生活，爸爸妈妈说得最多的一句话”，结果显示，“要好好学习，多努力。”“初中更难，不要掉以轻心，小心跟不上。”是榜单上最常听到的告诫，而调查榜单上加油、鼓励的话语却只有寥寥几句。

“身为家长，我们总觉得自己一门心思为了孩子，却并没有给孩子真正需要的。”吕红霞也向家长们展示了孩子的心声——“希望爸爸妈妈能尽量少批评我，我已经很努力了。”“请别给我太多压力。”“我想家里能有一个好的学习氛围。”……对此，吕红霞指出，“小升初”的平稳过渡是对家长心态的考验，不急不忙才能做到准备有方、衔接有序，让家庭教育真正助力孩子的成长。“小升初”不仅是孩子学习

生涯中的重要里程碑，也是他们身心发展、思维方式、行为习惯等方面的关键成长期。“衔接准备得越充分，我们才能够更有效地去应对孩子在初中可能会出现各种状况。”吕红霞以一个初二孩子家长的身份谈道，“家长需要有正确的教育观念与更长远的规划，支持、陪伴孩子的全面发展。重视孩子的学习，更要重视他们学习的习惯、学习的兴趣、学习的精神，而非仅仅做成绩上的要求、知识上的填补如此简单。”

## 好的关系胜过好的教育

“孩子的问题，首先是家长的问题。家长的问题解决了，孩子很多的问题都能解决。”如何精准定位孩子所需、为孩子提供科学指导与帮助，吕红霞认为，“家长需要自己先做好准备。”“焦虑”的反面是“具体”，全面、客观地了解信息是破解迷茫的第一步，继而才能找到通向未来的方法和路径。吕红霞指出，家长需要了解的内容有很多，如

最新的相关政策，包括区域的总体要求、学校录取的标准；又如学校的基本情况，不同学校各有其办学特色和优势，家长可以多方比较，以最有利于孩子的个性发展与学习需求为标准，选择适合孩子的学校；同时，与时俱进是永远的要求，只有密切关注社会动态，对未来行业发展、职业方向有一定评估和了解，才能真正做到心中有数。

“身为家长，我们最容易踏进的误区便是关注孩子而忘了自己。”吕红霞分享了自己的家庭教育观与现场家长共勉，“做父母是我们一生的修行，所谓的准备不是为孩子成长过程中的某一个阶段做准备，而是陪伴他长大的各个阶段我们都在做准备。”而最好的准备就是用不断的学习填补未知。家长们总是关心孩子的“学习问题”“成绩问题”，与其不断唠叨、替孩子着急，不如做孩子的榜样，拿出爱学习的态度。所谓“没有教不会的学生，

只有不会教的老师”，父母对孩子的影响亦是如此。吕红霞举例道，曾有家长吐槽自己的孩子叛逆、乖戾，原因是孩子总是花很长的时间洗澡，他觉得孩子是在浪费时间，于是，有一次，一气之下直接把水关了，强行“喊停”洗澡环节，本以为是孩子“长记性”，不料孩子扭头和他说：“等你老了，我也在你洗澡洗一半时，把水给关上。”事情以家长批评孩子“不识好歹”告终，吕红霞却认为，这对大多数家长而言都很有教育意义。“好的关系胜于好

的教育。”她指出，“孩子在各个方面都是比成人弱小的存在，但这并不意味着成人可以随时凌驾于孩子之上，要让孩子拥有处置自己事情的决策权，在家庭事务中的参与权。”吕红霞建议家长坚持“少说多做”的原则，遇到问题，方法先行，而不是对着孩子进行一顿劈头盖脸的情绪输出。毕竟，只有内心足够强大，做到言必信、言必果，泰山崩于前而色不变，敢于直面挑战、迎难而上，才称得上孩子心中“可靠的大人”。

## 迎接变化，拥抱成长

当孩子的角色从小学生“升级”为初中生，他们不仅即将跨入初中的大门，还将步入成长中“巨变”时期——青春期。此时孩子的身心发展也更趋近于成人，其心理特征呈现出既幼稚又成熟、既独立又依赖的状态。中学对他们而言则几乎是一个全新的世界，新的人际关系需要建立、功课增加了、行为规范的要求也与以前不同，他们需要适应的是新生活的方方面面。对此，吕红霞指出，为孩子做好心理准备十分重要。具体而言，家长要认识到孩子可能会发生的变化，如逻辑思维能力的增强、理性逐渐大过感性、自我意识坚定等。此时，家长需要学会在教育中“留白”，给予孩子试错的机

会、锻炼的空间。同时，孩子在这个时期的主体意识与自我控制能力会有明显的发展，从被动接受，转向主动承担，吕红霞提醒家长把握教育的契机，借此机会让孩子明白“学习是自己的事”，她不提倡“用物质奖励分数”的做法，因为这样做会干扰孩子的学习动机，把目标变得更加功利化。对于青春期的孩子而言，找寻自我的价值、思考存在的意义逐渐成为一个重要命题，家长切忌“以成绩衡量孩子”或是拿孩子与同龄人比较，这不仅会造成孩子自我价值感的缺失，还会影响他未来价值判断的方式。“不知道家长们有没有发现，当孩子产生烦恼或遇到困难时，他们第一时间去寻求帮助的同学、朋友。”吕红霞解释道，“家长爱孩子，却没有走进孩子心里。教孩子将心比心远胜过对他们

耳提面命。”孩子处于情绪不稳定和经常冲动的阶段，更需要家长以耐心陪伴成长，通过对自己情绪的调控教会孩子做情绪的主人。吕红霞提醒，面对新环境、新压力，孩子们的适应速度、适应程度有所不同是一件很正常的事，家长要允许孩子“走慢一点”，并帮助他找到适合自己的学习、生活节奏。其中身体健康、心情愉悦是很好的“催化剂”，从一顿能量早餐开始，从每天的亲子运动做起，调动孩子的精神状态，帮助他们养成良好的学习、生活习惯，让他们对一切新变化充满期待。“在当下的时间点，家长不妨利用周末的时间，带着孩子去看看他未来可能会就读的学校。让孩子也参与到选择中来，同时提前熟悉周边的环境，消除陌生感，增强亲密感。”吕红霞建议。

## 篮球场上的温暖时光

篮球训练营里，我和儿子的呼吸声与篮球拍打地面的节奏声，交相呼应。最初的时候，孩子力气很小，他还投不进高高的篮筐。参加几次训练后，他想放弃。一次训练结束，他一脸委屈地说：“爸爸，我们不参加篮球训练了吧，我都投不进，感觉好没意思。”我带他来学习篮球，是希望能在成长的路上添上一笔难忘的记忆，但现在，他却说他不想练习篮球了。我想，我得在篮球场上帮他找到锻炼的乐趣，找到篮球的魅力。后来，他训练时，我在旁边跟着学习，看教练教他如何控球、如何在运球中寻找节奏、如何在防守时保持低姿态。他的每一个动作都

很笨拙，只要动作相对规范，我就在旁边冲他竖起大拇指。有时，他得到教练的表扬后，还跑过来和我击掌。这些简单的动作，不仅是篮球技巧的学习，更是对孩子意志的磨炼。篮球训练营的课程，每周两节，分别在周末。星期一训练营的教练晚上要开展教研活动，除此之外的时间，学员都可以去室内篮球馆训练。我便在除周一外的时间，每天傍晚都去篮球馆陪孩子训练，我们练习运球、定点投篮、攻防等。有时候，我会故意让他，让他在比赛中小胜一筹。看到他脸上洋溢的笑容，那份得意和自信，我知道这比任何语言的鼓励都要有力。篮球，成了我们之间沟通的媒

介，也成了他成长道路上的一个标记。转眼一个月过去了。某天，我再次陪着孩子来到篮球场，发现他能投进高高的篮筐了，并且命中率还不低。他已经不再像以前那样对篮球心有排斥了，对篮球的兴趣越来越浓厚。甚至有天傍晚，感觉要下雨了，我犹豫着要不要和他去打篮球。他一边拿水杯，一边坚定地告诉我：“爸爸，我们要风雨无阻。”从那以后，篮球便成了我和孩子生活的一部分。教练组织他们进行小组间的对抗赛，每一次投篮，孩子总是全力以赴，小小的身影跃起，双手投出球的那一刻，眼中闪烁着坚毅和希望。他把篮球投进篮筐的那一刻，情不自禁地伸出双手欢

呼。而篮球有时无情地弹壁而出，有时又顽皮地从篮筐间穿过，仿佛在告诉他，生活就是这样充满意外和惊喜。有一天，比赛时，在抢球的时候，他的手被其他小朋友抓了一道口子，我在离他很远的地方，看着他向教练哭诉，然后又在教练的安慰中重返赛场。还有一次，他们小组输了球，被罚集体做俯卧撑，做完俯卧撑后，又坚强地回到球场上，最终反败为胜。是篮球教会了他如何在比赛中尊重对手，如何在失败后重新站起。而这些，不仅仅是篮球的意义，更是生活的缩影。我希望他在未来的生活中，能够像在篮球场上一样，勇敢、坚韧、不懈。

傍晚时分，我和孩子又去篮球场练习。我看着孩子的汗水顺着额头滑落，那专注的眼神如同最明亮的星辰，照亮了我内心的某个角落。篮球场上的时光，是我与孩子共同编织的回忆。每一次进球后的击掌，都是父子情感的交流，是心与心的碰撞。我知道，不久的将来，孩子会去远方翱翔，而这段陪伴孩子打篮球的日子，必将成为他心底最坚实的力量。篮球场上的温暖时光，是我给予孩子的爱，也是孩子给予我的幸福。在这里，我们不仅分享着篮球的快乐，更传递着父子间的默契与爱意。这是一段简单却宝贵的时光，它让我们的生命因篮球而变得更加丰盛和美好。

■ 赵仕华

## 更年期妈妈撞上青春期女儿

■ 夏雪飞

老公这段时间工作忙，晚上需要加班，单位离家远，就住那儿了。家里就一个快到更年期的我和一个已经青春期的女儿。一个周六的晚上，快10点了，我到女儿的房间，嘱咐她早点休息。正打游戏的她，极不耐烦地说：“知道了。”当我准备退出去时，女儿又来了一句：“真麻烦，管得真宽。”我一听，就不高兴了，说：“你都初二了，玩游戏还有理了？再顶嘴，手机没收了。”女儿立刻嚷了起来，说：“我都辛苦一周了，玩会游戏怎么了？你累了的时候还刷短视频呢？”我们娘俩吵起来了，她嘴里居然飙出一句脏话，气得我踹了她一脚，她也意识到自己不应该说脏话，没再言语。我气急败坏地甩上门，拿着车钥匙出去了。我坐在车里，觉得自己太失败了，让一个孩子挑战了底线，太伤心了。我天天跟老妈子一样，洗衣做饭、接送上学，这孩子太没良心了。我越想越伤心，居然泪流满面。我给老公打电话，哽咽地说了我和女儿发生的“战争”，要求他务必回来解决问题。老公说：“我跟主任打个招呼，你现在来接我吧。”于是，我开车来回一个小时，把老公接回家了。

一进家门，我就钻进卧室自我疗伤了。我听到老公敲女儿卧室门，说：“涵涵，你换好衣服，来厨房里，跟我谈谈吧！”待女儿进了厨房后，他们说话的声音传过来。女儿说着事情的经过，老公给她分析，说：“你都这么大了，应该懂事了，我不在家的時候，你应该多帮你妈做些家务，而不是跟你妈顶嘴吵架，做人得学会感恩，知道不？你应该怎么做，你说吧。”女儿说：“爸，我错了，我去跟妈妈道歉。”女儿推开我的卧室门，说：“妈妈，对不起，我错了。”我还在气头上，说：“我不接受你的道歉。”女儿蔫蔫的，关上卧室门出去了。没过几分钟，我突然闻到一股火锅的味道，循着味道去了厨房，好家伙，老公正要涮火锅呢，他这一会儿工夫，菜洗了，调料也拌好了，锅里的羊肉翻滚着，太香了，我二话不说，拿了个碗，倒了调料，就开吃了。女儿见我吃得香，也赶紧坐下来吃。老公夹了一大口羊肉，一脸满足地说：“我早就想吃这口了，这几天单位食堂的饭不香，今天下午的饭更不香，我都没吃饱，可想吃火锅了，正好你开车来接我，我可算能解馋了。”在火锅的热气中，我也大口地吃着，刚才那难受得嗓子眼都堵住的感觉，一下子就消失了。老公说：“这段时间你一个人带孩子辛苦了，今天女儿虽然做得不对，不应该顶撞你，但是咱女儿说了，她是写了半天作业，才玩一会儿游戏，这也可以的，放轻松嘛！”女儿也赶紧说：“妈妈，我以后不跟你顶嘴了，我错了，对不起。”我想到回家路上，老公劝我，“咱女儿已经14岁了，是大姑娘了，不能像小的时候那样管了，你跟她多沟通，别凶巴巴地命令她，你们俩吵架，你也上火，她也上火，犯不上呀！”想到这儿，我说：“我接受你的道歉，下不为例。”女儿主动给我夹了羊肉，老公也给我俩夹了不少，他说：“多吃点，吃饱了，就都开心了。”就这样，一场母女之间的“战争”，在一顿热腾腾的火锅里，“停战”了。

过后，我也深刻地检讨了自己，虽然现在都说，青春期的孩子撞上更年期的母亲，谁怕谁呢？但是今生能成为母女，也是一种缘分。

想到女儿3岁的时候，我下班回家，母亲带女儿去车站迎接我，见我下了车，女儿老远就跑过来，边跑边呼喊着：“妈妈，妈妈……”待我蹲下来，抱住小小的她时，满心的欢喜，满脸的感动，我当时的愿望是，只要女儿健康快乐长大就好。但是，时隔多年，我却越来越生出恨铁不成钢的感觉，总是觉得女儿不够努力，学习成绩一般，比不上别人的孩子。明明我自己就是普通的人，我为啥那么严格要求女儿呢？让她失去了很多快乐。好在老公及时开导了我，他用他的教育方式，让女儿认识到自己的错误，也让我检讨了自己。今后的日子还很长，我会多思考与女儿相处的方式，青春期的孩子与更年期的母亲，不是说谁怕谁，和谐相处才是赢家，就像老公说的，咱一家人都爱吃，一顿火锅解决不了，那就两顿火锅吧！