

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

在家长圈,“某个年级特别重要”的说法广为流传,比如耳熟能详的“小学三年级是道坎”等。小学是孩子重要的教育阶段,哪个年级值得家长重点关注呢?本期,四川师范大学家庭教育研究中心成员宁芸川根据自己多年从教经验,对小学阶段的3个关键期进行了解读。

把握三个关键期 帮孩子打好成长基础

■ 实习生 许惟婷 本报记者 张文博

“教”以启智:培养良好学习习惯

一年级是小学教育的起点,意味着孩子从家庭的小环境迈向更为广阔的校园生活。这个阶段,孩子不仅要适应新的生活节奏,还要学会如何在集体中与同伴、老师进行有效地交流与合作。

“面临新环境和新挑战,一年级的孩子多多少少会感到焦虑或不安。”宁芸川谈到,情绪记忆关乎孩子对学校和学习的体验,孩子只有在对学校和学习的积极记忆的前提下,才会对人际交往和学习生活产生兴趣。因此,家校合作显得尤为重要,家长和老师不仅要帮助孩子平稳过渡,还应为他们构建对小学生活的初步认知和态度。

“家校合作的首要目标在于协助孩子快速适应学校环境,包括对学校日常流程、课堂规则的熟悉,以及与同学、老师交往的技巧。”宁芸川建议,家长可以通过参与家长会、志愿服务等方式,深入了解孩子的在校表现,通过恰当的鼓励和引导,帮助孩子建立起对学习的积极情绪。

对于刚步入小学的孩子来说,一年级的课程相对轻松。“就像建造楼房,地基牢固,才能支撑起高楼大厦。”宁芸川表示,在这个时期,孩子们的智力发展差异并不明显,真正

影响他们后续发展的,是家长、老师的“教”。她进一步解释说,这里的“教”并不仅仅指知识的传授,更关键的是激发孩子的学习兴趣,培养他们的学习态度和习惯。

“孩子在入学前并非白纸一张,有的甚至已经养成了一些不良习惯。”根据宁芸川多年的观察:一些孩子好动,一刻也停不下来;一些孩子缺少规则意识,缺乏专注力与自控力;一些孩子生活能力差,做事拖拉……这些入校前就存在的习惯,如果不逐步加以引导,将会极大地影响孩子的学习、智力、情感等的发展。

一年级是改变孩子不良习惯的关键期,也是培养良好习惯的最佳时期。比如,作业书写工整漂亮,养成认真细致的习惯;认真读题、审题,做完作业检查的习惯;回家按时写作业,不拖拉的习惯;爱读书、爱阅读的习惯;及时整理自己的书包、文具,养成整洁有条理的习惯;及时复习与预习的习惯;早上按时起床,晚上准时睡觉的习惯……“孩子越小,家长和老师对他的教育影响就越大;而随着年龄的增长,习惯越根深蒂固,改变起来就越困难。”宁芸川说。

“放”以成长:帮助孩子管理情绪

“妈妈让我穿的衣服总是我不喜欢的;我喜欢长发,妈妈却让我剪短发……这都是不尊重的表现。”“爸爸妈妈不让我玩,不让我读我喜欢的课外书,他们好像永远都不相信我。”宁芸川在五年级语文习作课“我想对您说”上,听到了许多孩子的心里话。

“孩子的烦恼并不仅仅针对玩具、衣服、发型、课外书等,他们需要的是父母的理解和尊重。”宁芸川表示,10岁左右的孩子强烈需要父母的尊重,但很多父母不了解孩子这一心理,仍把他们当小孩子看待。

进入五年级,孩子站在了青春期的门槛上,这是一个身体和心理均发生显著变化的时期。宁芸川强调,这一阶段家长对孩子的情感引导至关重要。家长要细致观察孩子的心理变化、行为变化,并帮助他们构建健康的自我认知和提升情绪管理能力,为孩子的成长提供正确的方向性引导。

比如,为了有效管理情绪,家庭成员可以共同制定一个规则:任何人在情绪激动时先“暂停”一会儿,试着采取适当的方法来平复情绪。方法包括进行深呼吸练习、暂时到另一个房间独处、外出散步或参加一些体育活动等。这个“暂停”机制的目的是给情绪一个缓冲时间,避免在冲动时做出可能后悔的行为或说出伤人的话。

宁芸川表示,五年级的孩子已经开始形成自己对世界的看法和判断。在这一阶段,“放”是家长和老师的策略。“放”并非指放任自流,而是有意识地给予孩子更多的自主权和自由空间,让孩子学习自我管理 and 自我决策。

“鼓励孩子表达自己的意见和想法,支持他们参与到决策过程中,让孩子在安全的环境下尝试、犯错并从中学习,支持他们形成独立的人格和正确的价值观。”宁芸川说,通过这样的放手,孩子才能学会自我管理和自我激励,为即将到来的青春期做好准备。

除了给孩子思想上的自由,家长还要“放开”孩子的身体。“现在,孩子大部分时间被限制在学校和家庭中,青春期的荷尔蒙无法得到有效释放,可能会导致孩子寻找不当的出口。”因此,宁芸川建议家长,在周末或假期,带孩子外出进行户外活动,帮助孩子实现身心平衡,释放健康的能量。

“扶”以赋能:助力提升学科能力

经常有家长反映,孩子在小学一二年级时学习成绩优秀,表现良好,但升入三年级后,学习状态和成绩就出现显著下滑,甚至产生厌学情绪。拥有多年一线教学经验的宁芸川指出,“三年级现象”并非必然,而是多种因素共同作用的结果。其中,课程科目增多和难度提升是主要原因之一。

在一二年级,课程内容相对简单,主要集中在基础知识和基本技能的培养上。语文侧重于基础知识的考查,数学着重基础计算能力的训练,英语则主要考查学生的口头表达能力。因此,只要孩子具备基

本的勤奋态度,通过简单的记忆和模仿就能取得不错的成绩。然而,进入三年级后,课程的广度和深度都有显著增加。以语文为例,除了基础的阅读理解外,还加入了写作的要求,这不仅增加了学习的难度,同时也对孩子的学习思维提出了更高的要求。

除了学习内容的改变,三年级孩子的心理发展也发生了显著变化。他们开始渴望独立,希望被视为“小大人”,但他们的自控能力尚未成熟。这种矛盾的心理状态使得他们的学习状态摇摆不定:一方面,反感成人的辅导和监督;另一方面,又无法

做到自主学习。同一个班级,同一个老师,为什么有些孩子出现“三年级滑坡”现象,有些孩子却不会?宁芸川认为,三年级不是一个难以逾越的“坎”,而是一个需要爬升的“坡”。在这个过程中,家长的“扶”起着至关重要的作用。这里的“扶”意味着通过具体的行动为孩子提供支持,帮助他们巩固学习技能,并顺利适应更高层次的学习要求。

在这一阶段,家长的角色从直接教学者转变为提供资源、监督进度和鼓励自主学习的“协助者”,应更加关注孩子的学习效率和方式,加强对孩子思维能力

的培养,引导他们学会分析和解决问题的能力。

三年级的“扶”还包括对孩子学习习惯的进一步培养,如关注孩子的作业习惯、阅读习惯和思考习惯,并通过定期的反馈和指导帮助孩子形成高效的学习模式。此外,鼓励孩子参与课外活动和社会实践,拓宽视野和丰富学习经验,也是十分必要的。

“扶”,是家长对孩子自身能力的信任和支持,能够帮助他们建立起自信心,进而促进学科能力的提升,为小学高段的学习奠定坚实的基础。”宁芸川说。

开栏语

促进孩子身心健康、全面发展,是家长关切、社会关注的重大课题。为响应和加强这一重要工作,成都市教育科学研究院牵头开展了“成都市中小学家庭心理健康资源建设及关爱行动”项目。本报特开设“家校护航助成长”专栏,共话教育理念,共享实践经验。

家校携手,帮孩子走出情绪“黑洞”

■ 成都市双流区西航港小学 胡凤

一个晚上,学生小媛(化名)给我发来微信:“胡老师,我觉得好痛苦。刚才又和我妈因为数学成绩大吵了一架,我觉得学习压力很大,在家里也过得不开心。……胡老师,我快要坚持不下去了!”

近年来,学生的心理健康已经成为全社会关注的重要话题,小媛出现的心理问题也不是个例,而是一种多见的现象。小媛之所以出现心理问题,有以下几点原因:

1. 孩子学习压力大,缺乏自主掌控感
随着学习年段的升高、知识难度的增加,学生学业压力也逐渐增加,尤其是面临“小升初”关键时期,除了完成学校的作业,有时候,家长还会额外布置作业,孩子对自己的学习失去掌控感,学习压力与日俱增,让小媛不堪重负。
2. 家长焦虑心理,亲子沟通不当
进入人工智能时代,社会对人

才的要求越来越高,使家长在考虑孩子上哪所初中的问题上焦虑不已,无形中把焦虑的情绪传递到了孩子身上。

小媛已经进入了青春期,但父母并没有学习科学有效的亲子沟通方式。意见不同时父母更多的是采取高压批评的方式,导致孩子积压的负面情绪越来越多,这也会加剧孩子的心理压力。

3. 两孩家庭厚此薄彼,有失公允
小媛发现自从家里有了妹妹以后,父母的关注重心转移,原本“集万千宠爱于一身”的日子变成了过去式。随着妹妹逐渐长大,两姐妹经常因为琐事产生矛盾,不管事情起因,经过怎样,家里人总要求姐姐小媛让着妹妹。小媛为此心存不满,满腹委屈。
为了帮助小媛尽快走出情绪“黑洞”,回归正常的学习和生活。在学校德育处的支持下,我和学校

心理老师以及小媛父母一起组成了“小媛心理援助团”。除了在学校对小媛进行心理健康教育,在班级开展主题教育、心理班会,还通过单独交流、定期家访等措施,对家长开展家庭教育指导,以下是一些对策和实践经验:

1. 缓解自身焦虑情绪,给孩子更多积极关注
家长作为孩子成长过程中最重要的陪伴者,一言一行都会对孩子造成深远影响。面对“小升初”的问题,一味强调进名校不是科学之举。家长首先要调整自身的心态,根据孩子的实际情况,和孩子一起选择适合的学校作为升学目标。
孩子不是学习机器,也不能以成绩高低论优劣。家长除了适度关注孩子的学业成绩外,更应该关注孩子的身心健康。孩子处于小学到初中的衔接阶段,家长要多和孩子交流日常感受,看到孩子为升学所

做的努力时,应及时给予肯定和鼓励。家长如果发现孩子出现焦虑迷茫的情绪,要以开导鼓励为主,少谈成绩,多谈方法,让孩子获得来自家长的支持和帮助,增强克服困难的信心。家长也要认识到每个孩子都有优点,尤其要注重发掘孩子身上的长处,并真诚地赞赏,让孩子充分感受到来自父母的认可,进而感受到自身的价值感和独特性。

2. 增强孩子自主感,变“教练”为“陪练”
进入青春期的孩子出现了明显的自主性,家长要尊重孩子的自主性和独立性,遇事多商量,真诚听取孩子的意见和想法。随着孩子不断长大,家长也要及时调整自我定位,角色由过去的“教练”转变为“陪练”。面对孩子的薄弱学科时,理解孩子的畏难情绪,并给予鼓励和帮助,可以与任课老师取得联系,共同想办法帮助孩子提升成绩,而不是

简单地让孩子刷题练习。

3. 努力提升自我,学习两孩养育方法

家庭是孩子的第一所学校,家长是孩子的第一任老师。除了给孩子提供物质保障外,还要关注孩子的精神需求,给予孩子情感陪伴。因此,家长在工作之余要花时间学习科学的养育方法,尤其是家中有两个孩子,更需要针对性学习两孩育儿经验。
家长可以通过阅读教育书籍、观看学习视频、参加家长学校、听专家讲座、和老师交流等方式获取科学的育儿方法。
苏霍姆林斯基说:“儿童只有在这样的条件下才能实现和谐的全面发展,就是两个‘教育者’——学校和家庭,不仅要一致行动,要向儿童提出同样的要求,而且要志同道合。”通过家庭、学校一学期的共同努力,小媛的身心回到了正常水平。



云老师

教育知行录

为唤醒更多家长的教育意识,做到知行合一,本报邀请高级教师、成都天府国际生物城万汇小学副校长归云,特别打造“云老师教育知行录”专栏。

做助力型家长,为孩子的成长赋能

时光荏苒,转眼女儿踏进了初三的大门。左手攥着青春期的莫名烦躁,右手握着中考的压力,我们都做不到云淡风轻、顺其自然。新的学年已开启,我知道这一年很关键,更知道更好的孩子身后需要助力型的家长。

助力型家长是什么样的?助力型家长怎样为孩子的成长“赋能”?我是吗?我可以吗?开学之前,这几个问题一直萦绕在我脑海。那就先来给女儿心目中的助力型家长画个像吧:他应该是一个情绪稳定的家长,当孩子兵荒马乱时,不会火上浇油;他应该是一个少说多听的倾听者,甚至懂得有的时候沉默才是金;他应该是一个情绪价值的传播者,英雄从旁边走过时懂得为他鼓掌,英雄遭遇“滑铁卢”时,会告诉他没有人能做常胜将军……清晰的画像犹如一面镜子,让我反思现在的自己,也引领着我不断朝这个方向去“雕刻”自己。

可理想很丰满,现实很骨感。女儿第一次周练的成绩,就给了我一个惊吓。坦白说,在赤裸裸的数字面前,我没有想象中淡定,还是忍不住想要去追因。晚上接到女儿,她一上车我欲言又止,也许是被她看穿了我的心思,她主动向我分享周练的情况,主动归来,还自言自语地说起接下来的计划、策略。她在说这些时,没有因为一次的失利而焦虑烦躁,也没有一点敷衍,归因到位,计划合理。听着她的描述,我立刻坦然,赶紧说:“顺风顺水的人生寡然无味,看得出来你已经从问题中汲取养分,真好。还有最关键的一点,你比妈妈淡定,这一点向你学习。”现在想来,还好当时我忍住了,没有喋喋不休地追问,没有穷追猛打地探讨。等她说完,顺着她说,让我们有共鸣的同时给彼此留空间。

那天晚上,车里的氛围很好。也是在那一刻,再次坚定了我努力做一个助力型家长的决心,我自己立下几条原则:

- 学会让耳朵走在嘴巴前面,先倾听后表达,少表达;
一天有且仅有一次负面反馈的机会,用完了原则上不透支未来的机会;
- 学会给孩子留白,越大的孩子越需要留白的空间,让她自我梳理,找到自己的节奏;
每天说一句鼓励的话,谈话内容不局限于学习,关注她的感受、情绪变化,让她知道她很重要。
- 转眼开学已过半月,女儿奋斗在自己的目标里,行走在面对压力和挑战的路上,乾坤未定,但意气风发。看她目标笃定、知行合一,我也更加淡定,真正把自己的角色从小时候为她遮风挡雨的照顾者,调整为能同理她感受的陪伴者、能包容她的倾听者、能客观分析的引导者。当压力这只“老虎”过来的时候,我们都有勇气、有智慧将它打回去。
- 月是慢慢变圆,事是慢慢如愿,愿你我都有决心和智慧做一个助力型家长,陪孩子看月缺月圆,跨越山河大海,度过无数平凡的日子。