

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子

读懂孩子 成就孩子

■ 本报记者 马晓冰

正确认识孩子生长发育的敏感期

成长不是在原地踏步中发生，而是一个“阶梯式”迈进的过程，一步一步走向成熟。随着年龄的增长，每个人都会经历不同的阶段，而每个阶段也都有各自的“成长重难点”。

从幼儿到少年，是孩子与世界初步接触的时期，在这个阶段，他们更加需要家长的陪伴与引导。“大多数人的成长都会经历这样3个‘阶梯’。”巨红琳介绍，0-3岁，孩子最需要的是安全感，这会给他们向外界探索的勇气，初步突破“人际关系”的屏障；3-6岁，孩子更需要建立起自信心，在运动、游戏等互动中获得满足感，突破“畏难情绪”的屏障，愿意做更多探索与尝试；6-12岁，孩子进入小学阶段，会遇到更多学习任务和挑战，此时“上进心”的培养格

外重要，能帮助孩子突破“动力不足”的屏障。

遵循成长的规律，孩子才能健康地长大，如果在某个敏感期，孩子的核心品质没有得到发展，会导致接下来的敏感期被顺延。“成年人应该放慢节奏配合孩子，让孩子在敏感期内得到充分、良好地发展。”巨红琳说。

根据“埃里克森人格发展八阶段理论”，巨红琳进一步讲解了如何养育一个心灵健康、人格健全的孩子。首先，从“正确认识”做起。视觉、触觉、味觉是婴儿常用的探索工具，爬行也是他们重要的大脑感统训练方式。进入幼儿园，孩子迎来了空间敏感期、自我意识敏感期、语言与色彩敏感期。此时是孩子形成时间观念、规则意识的

雏形期，他们会很在意秩序，开始建构审美与道德。4-5岁阶段则是孩子的逻辑思维敏感期、人际关系敏感期，孩子特别喜欢问“为什么”，总爱对事物刨根问底，家长应耐心地支持孩子发问，用他们能理解的方式给出解答。同时，孩子还会通过分享食物、玩具进行社交，主动建立人际关系，对成人的模仿意识也会增强。

“生长发育的敏感期有一定的发展规律，但是每个人的敏感期又有所不同。”巨红琳提醒家长，“自由的心理、爱的氛围、丰富的教具和大的活动空间是儿童正常发展的充分条件，家长需要注意防范孩子自主探索中可能存在的风险，但是不能用恐吓的方式让孩子依从。”

把握生命教育和性教育的好时机

“4-5岁也是孩子开始探索生命起源的时期。”巨红琳指出，“这个年龄段的孩子很喜欢追问‘我是从哪里来的’，对自己的身体构造、器官功能充满好奇心。但许多家长会因为不知道如何解释而搪塞孩子，这种做法，反而会错失生命教育和性教育的好时机。”

对生命感到好奇，是每个人成长中都会经历的体验，能否以正确、合理的方式满足好奇心，有赖于及时、科学的生命教育。巨红琳认为，家长教育、引导孩子的过程，也是不断给他们的生命以肯定，为他们注入生命能量的过程。

“第一个肯定”是对提问的鼓励。对生命的好奇是生长发育过程

中正常的心理需要，家长不需要有“羞耻感”，可以先认真地回应孩子：“这个问题太棒了！我们可以一起从绘本中来找答案。”接着，结合书中图示，大大方方地告诉他：“你最初是由精子和卵子结合而成的。”家长还可以借机带孩子了解人体生殖器官，知道不同性别在身体构造上的差异，教孩子如何保护自己。

“第二个肯定”是肯定孩子生命的价值。告诉他：“你是爸爸妈妈爱的结晶，我们很爱你，很珍视你的生命。”巨红琳表示，家长可以用故事的形式和孩子讲讲“父母爱情”，爸爸和妈妈化身故事里的主人公，他们是如何相遇的、欣赏对方的哪些优点、如何相爱的。父母对彼此的

肯定会使孩子更加认可自己的生命。

“第三个肯定”是让孩子感受到生命的独一无二，为自己诞生在世界上感到骄傲。家长可以借助绘本或科普动画，告诉孩子，在几亿个精子中，只有几百个可以到达卵子周围；只有最强壮的一个或者两个精子有机会和卵子结合形成受精卵，才能有小婴儿的诞生。“每一个成功来到世界上的孩子都是经历过层层选拔，强者中的强者。”巨红琳说：“让孩子体会到生命的宝贵，他也会在未来的成长中更加尊重自己与他人的生命。”

“家长要在孩子0到6岁这6年中，帮助孩子塑造一个乐观、值得被爱的自我。”巨红琳说。

从小培养孩子积极、阳光的心态

“幼小升”过渡期，家长可以将书写、数学等学习融入生活、变成游戏，增加孩子对学习的期待和自主学习的动力。“阅读比写字更重要，多读绘本可以帮助孩子了解社会规则和人际关系。”巨红琳表示，“除了读书、写字、算数，孩子还有很多的东西需要学习。家长不能忽视孩子在这个阶段的社会性发展，帮助他们学习合作、面对挫折等，还可以建立起初步的职业认识。”

将关注的重点从“学习的内容”转移到“学习的情绪”上，是家长应该做的尝试。与其为孩子的学业而焦虑，不如帮助孩子“爱上学习”。对于即将进入小学或初入小学的孩子而言，卷面上的等级、在班级中的排名，都只是暂时、表象的结果，不厌恶学习，有浓厚的探究欲、好奇心，才能更好地激发学习的潜力，逐步养成良好的学习习惯。

“家长为孩子做规划应以保护孩子的学习兴趣为起点，不要过于着急而伤害了孩子的学习情感。”巨红琳进一步解释，“只有真正感兴趣，才能体验到成就感。自我激励是孩子信

心的重要来源，当他的状态偶尔有失落时，‘相信自己能够做到’‘相信自己总会越来越好’的正向心理能量会成为他的重要支持。”

如何培养孩子积极、阳光的心态？巨红琳向家长推荐了4件“最重要的事”：运动、阅读、谈心、做家务。

巨红琳指出，运动可以产生多巴胺，尤其是亲子共同参与户外运动，与大自然深入接触，在阳光下挥洒汗水，更有助于收获好心情；阅读是可以陪伴孩子一生的能力，书籍会成为他一生的避难所；谈心与交流会帮助孩子收获更好的人际关系，善于倾听与共情也会使孩子得到更多的支持；带着孩子一起做家务，既是培养他的劳动能力，也是在培养孩子主动承担责任意识。“我们常夸奖一个孩子‘眼里有活儿’，这是从小在家庭中锻炼出来的，在未来，步入社会，‘眼里有活儿’有时比学业成绩更加重要。”巨红琳说，“积极的心态能使人走得更加长远，家长可以试着从关注自己的情绪和身心感受做起，养育一个有幸福能力的孩子。”



■ 雷亚梅

跟着小鸟学古诗词

古诗词是中华文化瑰宝，饱读诗书的孩子可以从诗词歌赋中见识万里河山。之前，我陪女儿学诗，女儿总是热情不高。

一天，上一年级的女儿放学一回到家，就兴致勃勃地跟我分享她的课堂趣事。女儿愉快地说：“妈妈，今天语文课，我们正在学古诗，突然，从窗外飞进来一只小鸟，停在我同桌的语文书上，左看右看，拉了屎，飞走了。全班同学都哈哈大笑，连老师都跟着笑了。”女儿一边说，一边笑

得前仰后合。我一听，也跟着大笑起来。

突然，一个念头在我脑海里闪过：这只偶然间闯入古诗课堂的小鸟，是让孩子学古诗的契机。于是，我趁机对女儿说：“这是一只很有诗意的小鸟，估计是想来当你们的老师，教你们学古诗，你们要跟着它好好学。”趁热打铁，我赶紧找来一些关于鸟的古诗，和女儿一起学习起来。

“人闲桂花落，夜静春山空。月出惊山鸟，时鸣春涧中。”王维的《鸟鸣

涧》描绘了一幅幽静、美丽的春山月夜图。女儿想起之前和我们月夜爬山的经历，欢快地说：“妈妈，我记得。那天晚上月亮追着我跑，我追着萤火虫跑，山里时不时还有鸟叫，就是这个场景。”看来，女儿跟着古诗，陷入了美好的回忆。

“谁道群生性命微？一般骨肉一般皮。劝君莫打枝头鸟，子在巢中望母归。”白居易的《鸟》，语言质朴、感情真挚，通过蕴含真情的“子望母归”，以鸟喻人，写出了生命的平等与可贵。

诗人的善良、仁爱之心跃然纸上，女儿一边诵读，一边悄悄红了眼圈。

“村南村北春水鸣，村村布谷催春耕。手捧饭盂向天祝，明日插秧还我晴。”明本的《田歌》，展现了布谷鸟催春耕的农村生活。我给女儿解释，一年之计在于春，只有在春天播下种子，秋天才能有所收获。女儿若有所思地回答：“妈妈，你整天催我写作业，就跟布谷鸟催耕一样。布谷——布谷——写作业啦！”听她这么一说，我竟觉得好像有点道理。

颐。

在放假前的家长会上，老师要求孩子们在假期里多读一些有益的课外书，并给出了书单。我按照要求，在网上买了几本回来。女儿可是个“小书虫”，拿到新书后，便迫不及待读了起来，好好享受这精神食粮。不光是阅读，我还让女儿尝试着写书评，锻炼她的概括、写作能力。因为喜欢，女儿也不觉得厌烦。针对女儿体质弱、身材偏瘦的情况，我还给她报了个跆拳道

班，希望她能强身健体。

漫长的暑假，孩子不能当“宅孩”，也需要走出家门，去外面的世界精彩一回。穿上游泳衣，带上救生圈，我带着她去浴场游泳。在碧波里畅游，感受清凉，做个快乐的“小鸭子”。很多家长还会带孩子去外地旅游，增长知识，开阔眼界。我也会根据实际情况，带着她去造访周边的小镇、游乐园，看山看水。虽然有些累，但是，从心底涌出的是快乐的滋味。

味。

女儿常常羡慕我的童年，可以捉萤火虫、逮知了，那样无忧无虑。为此，我也陪伴她去做我童年爱做的事。当一闪一闪的萤火虫飞舞着来到她的手上时，我看到了闪烁微光下她的笑脸。

与淹没在题海、疲惫奔波于各补习班相比，我觉得，给孩子一段快乐的时光，过一个有意义的“悠长假期”，可能更重要。

■ 张帮俊

让暑假变成“悠长假期”

孩子们期盼许久的暑假开始了，两个月的时间，可真称得上是一段“悠长假期”。

这不，暑假刚开始，女儿就在写暑假计划表。我拿来一瞧，每日的日程被她排得满满的。内容是这样的：“睡到9点起床，吃早饭后休息10分钟，然后写作业、画画。中午午睡，起来后看书、与小伙伴玩耍，晚上看电视、散步。”劳逸结合，还挺不错的。

平时，女儿只是周末看会儿电视，假期，看电视得到允许。我给她

规定，每天看一个小时电视，到时间就关机。至于何时看、看什么，由她自己安排，她过足瘾了。以前，女儿最爱看动画片，现在，她也爱瞧些知识性、趣味性的节目，比如《中国诗词大会》。小家伙倒挺会享受的，吹着空调，拿着电视遥控器，坐在沙发上，甯提多惬意了。酷暑时节，还有女儿最喜欢的西瓜。隔一天，我就买回个大西瓜。在冷水里泡过之后，剖成两半，女儿用勺子挖着吃，大快朵