

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

记者观察



家长如何找准“科学带娃”着力点?

本报记者 葛仁鑫

在《中华人民共和国家庭教育促进法》将“家事”上升为“国事”的背景下,如何科学带娃、依法带娃成为家长必须面对的新课题。日前,记者在系列家庭教育专题讲座中观察到,如何改变家庭教育现状、如何应对青春期、如何建立亲密关系、如何做好亲子沟通等,成为不少专家和家长们共同关注的热点话题。

从脑科学视角解读孩子行为,是当下家庭教育的前沿方向。中国科学院心理研究所心理学博士何胜昔认为,家长了解孩子的大脑发展规律,对构建良好家庭关系有着重要作用。她介绍,孩子“听不懂”道理,也许并非态度问题,而是处理情绪的大脑区域尚未成熟;孩子“顶嘴”,也许并非故意顶撞,而是抽象思维的突然跃迁;孩子“叛逆”,也许并非不爱家长,而是前额叶正在重塑、寻找自我边界。

“家长根据孩子不同年龄段的大脑发育特点,精准理解孩子的思考方式、情绪系统和行为动机,摒弃‘一刀切’的教育方式,才能更好地实现‘对症下药’的科学育儿。”何胜昔说。

青春期教育是家庭教育中的一大挑战,如何应对?“很多家长将孩子的青春期行为等同于叛逆,却忽略了行为背后的本质问题。”华中师范大学家庭教育研究中心研究员胡明瑜认为,青春期的挑战从来不是叛逆本身,而是家长误以为“行为就是全部”。

她谈到,家长应透过青春期叛逆的表象触及问题本质、看懂青春期叛逆的底层逻辑,促使孩子转变行为、愿意与家长合作。同时,家长应避免被孩子情绪裹挟,加强自我学习,从而真正具备引导孩子走出青春期混乱、走向更好自我的能力。

家庭教育如何做出动态改变?家庭教育行业资深从业者李国利认为,家庭教育中存在显著的“蝴蝶效应”,即一个家庭中,只要一个人率先找到关键突破点,便能引发整个家庭的正向连锁反应。他谈到,很多家长急于改变家庭教育现状,却陷入“全员同步改变”的误区,“实则只要自己先从小细节入手,比如调整沟通的语气、改变应对冲突的态度,就可能打破家庭原有的负面循环,带动整个家庭氛围的转变。”

基于多年的实践观察,李国利谈及家庭教育的核心原则是“预防问题比解决问题更重要”。“用心构建滋养型‘家庭能量场’,提前关注孩子不同成长阶段的心理需求,主动规避可能引发问题的负面行为,能从根源上减少很多家庭教育难题的产生。与其等问题出现后焦虑应对,不如提前做好预防,为孩子的成长筑牢基础。”李国利说。

家庭亲密关系是家庭教育的重要基石,然而不少人在复杂的社会关系中应对自如,回到家庭却常常陷入关系困境,难以构建有温度的亲密关系。完形心理治疗师余智认为,现代人要构建真正需要的亲密关系,一是要洞察原生家庭的影像与对伴侣的投射,看清无意识带入婚姻的“旧伤”与角色,更好地防备、化解家庭误会;二是要透视关系中的矛盾与未完成事件,通过“爱的序位”找回爱的流动,学会用觉察将冲突转化为亲密对话,重塑有温度的家庭关系。

亲子沟通是家庭教育的核心环节,却成为许多家庭的“心头病”。“亲子沟通中会错意的根源,是父母往往只关注孩子的表面行为,却忽略了其背后隐藏的情绪。”父母效能训练讲师韩洋认为,孩子“惹人烦”反应的背后,藏着未被看见的期待,每一次情绪冲突都是孩子渴望被理解的信号。家长应从行为表面跳出来,掌握读懂孩子动机、恐惧与隐秘需求的实用方法,实现从“说不通”到“听得见”的沟通升级。

孩子们给在场上比赛的爸爸加油助威。



一方绿茵“踢”出家校温暖共育

——成都市武侯区教科院附属小学的校园足球协同育人实践

本报记者 马晓冰



「爸爸队」在场上奋力拼搏。

在成都市武侯区教科院附属小学,三年级6班陈前臻的爸爸在不久前有了“双重身份”,他既是“班超”赛场边为儿子加油的父亲,也是“家超”绿茵场上挥洒汗水的冠军队队员。“这不仅是身份的变化,更是情感与教育的深化。”他感慨,“一个小小的足球,将我们所有人的心凝聚在一起,只为同一个目标:培养孩子成为真诚、自信、内心有光的人。”

从学生参与的“校园星光杯”班级足球联赛,到家长拼搏的“家长足球”超级联赛,成都市武侯区教科院附属小学创新构建了“班超”“家超”并行的校园足球文化,形成“学生有班队、爸爸有年级队”的立体共育场景。绿茵场上,掌声、加油声、呐喊声此起彼伏,交织成亲子情感同频、家校理念共鸣的温暖声浪。

“走,踢球去!”

颁奖台上,荣获“最佳射手”“最佳守门员”“最佳志愿者”的小球员们身着队服,依次登上颁奖台,高高举起奖杯与鲜花。台下,望向他们的家长眼中闪烁着同样的骄傲。

近日,成都市武侯区教科院附属小学历时两个月的“校园星光杯”班级足球联赛落下帷幕,这场被师生亲切称为“班超”的比赛被照片——定格,每一个拼搏瞬间、每一次拥抱庆祝、每一份荣誉奖项都记录下学校搭建舞台、家庭全力奔赴的共育故事。

“学校高度重视体育育人工作,自2017年9月开办起就构建了足球课程体系,次年开始举办‘班超’足球联赛,从每班每周1节足球课增加到如今的2节,确

保了全员普及与特长培养相结合。”学校党支部书记、校长李国惊介绍,正是在足球育人的校园文化助力下,各班的“足球小子”们越发团结和专业,校园凝聚力越来越强,“班超”到现在已经形成了成熟的比赛机制。

“班超”比赛分年级进行,决出冠亚季军。三(6)班虽然今年没有“在‘班超’比赛中斩获冠军,但班主任张晋蓉看见了许多动人之处:有专长的妈妈们凝练赛事文化,主动为班级球队设计队徽;懂球的几位爸爸组成‘周末教练团’,带着孩子们练习配合、讲解战术;更多家长则自发组成保障小组,负责物资、摄影和加油助威。

“来自家庭‘后勤部’的支持,一直以朴素而温暖的方式托举孩子们健康竞技。”张晋蓉从容地说道,“一支真正有凝聚力的球队,所承载的团队协作、意志磨

炼和亲情沟通,需要家庭、社会的力量深度参与才能实现。”

一位参与其中的学生家长告诉记者:“以前,我回家看见的是孩子埋头写作业或自己玩。现在,周末我带他们练球,聊起‘为什么传球要提前’‘丢球了该怎么反抢’这些话题就停不下来。足球不仅教会我和孩子们‘像哥们儿一样相处’,也教会他们学会协作与担当,这种优良品格还可以转化为家庭生活中的责任与体谅。”

每当课间响起“走,踢球去”的呼唤声,李国惊总是被孩子们的快乐感染,他说:“学校一直将足球运动作为立德树人的载体,致力于让体育所蕴含的团结、拼搏、规则与合作精神在课堂内外、家校之间持续延伸,绽放出更为丰富的育人价值。如今看来,确有成效。”

热情。何不足以足球为媒介,‘唤醒’父亲的参与感?”学校学生发展研究中心主任李臻阳介绍,“招募令”一出,反响热烈。爸爸们以年级为单位组队,自取队名、自备队服、自主训练。他们身份各异——程序员、司机、店主……大部分人已多年未踏上绿茵场,但为了给孩子以身作则,决定重返赛场。

“家超”启动招募后,陈前臻的爸爸毫不犹豫地报了名,并特意选择了与儿子相同的“21号”球衣。晚上,孩子听说此事,欣喜若狂地求证:“爸爸,您真的报名了?”那一刻孩子灿烂的笑容,让陈爸爸确信:“这个决定,做对了。”

比赛日,绿茵场上的主角换成了父亲。他们每球必争,奋力奔跑。看台上,孩子们拉着妈妈,举着亲手制作的横幅,呐喊声、助威声似山呼海啸。一位家长飞身救球后,他的女儿激动地跳起来:“我爸爸最拼!他教我永不放弃!”这一刻,教育不再是严厉的训教,而是父亲那被汗水浸透的背影。

更深刻的转变发生在赛场之外。当陈爸爸和队友们赛后走进孩子班级,迎接他们的是全班孩子热烈的欢呼。那一刻,他满脸通红,内心震撼:“这次经历也让我对父亲这个角色有了不一样的理解。”

他反思,过去自己对孩子赛场上的失

了周密筹备。一方面,由体育组教师提供专业的战术指导与赛前训练;另一方面,学校联动四川省妇幼保健院,引入专业医疗团队全程守护,以应对突发情况,确保家长与学生的安全。这些行动,被家长们看到眼里、记在心里。

“家庭与家庭之间在互动中建立的支持与信任,也自然编织出更紧密的家校社关系网络。”学校副校长朱玉琴表示,“‘家超’联赛将校园足球文化拓展至家庭,实现了‘踢一场球,促一家情,育一代人’的愿景,让足球成为联结亲子情感、深化家校信任的温暖纽带。”

失误忍不住说教,结果常常适得其反。而如今,当他成为那个奔跑、流汗,也会失误的人,听到的却是孩子在场边一声声纯粹的鼓励:“爸爸,加油!没关系,相信自己!”哪怕是失误后,孩子也会心平气和地和他探讨:“爸爸,如果刚刚那个球侧扑,可能就能救到了。”

“一场足球赛让我明白了,家长不仅要给孩子做榜样,更要向孩子学习。”他说,“孩子教会我如何鼓励人,如何平和地面对不完美。学习是相互的,无年龄。”这种基于共同经历的平等对话,使教育从单向的灌输走向了双向的滋养,也重塑了他们的亲子关系。

绿茵场上的每一次传递,不仅是战术配合,更是信任、陪伴与成长的接力。从一个足球的滚动开始,依托家庭能量的流动、家校社情感的联动与资源的互动,成都市武侯区教科院附属小学开辟出了一条以运动为底色、以协同为路径的育人新路。

“面向未来,学校的探索将更加系统、深入。”李国惊谈道,“我们将贯彻落实《家校社协同育人‘教联体’工作方案》要求,继续发挥学校在协同育人中的主导作用,将‘家校成长共同体’的建设经验进一步系统化、机制化,为提升区域协同育人质量提供可持续、可推广的实践样本。”

本版图片均为资料图片

“爸爸,加油!”

在深化校园足球特色的探索中,学校日益认识到,教育真正的生命力源于与家庭的同频共振。如何推动更多家长从“旁观”走向“协同”?尤其在随迁子女较多、父亲角色易缺位的现实背景下,怎样将爸爸们真正“请进”教育现场,成为孩子成长的“合伙人”?基于“班超”联赛积累的经验,学校进一步拓展足球育人功能,在2025年秋季学期创新推出了“家长足球”超级联赛——“家超”。

“在‘班超’中,我们发现许多学生的父亲本就是足球爱好者,对指导孩子充满

“一起去拼搏!”

“本来跑不动了,但听见孩子的加油声,浑身又有了劲儿!”一位爸爸这感慨。

家长朱逢春听闻此言,打开了话匣子:“足球赛不仅唤醒了我年轻时的那股‘拼劲儿’,更悄然拉近了我与女儿之间的距离。”他坦言,正值青春前期的女儿曾让他感到束手无策,父女间的交流越来越少。而这次以“球员爸爸”的身份深度参与她的校园生活,赛后与女儿击掌庆祝、分享训练趣事,让无形的隔阂渐渐融化。