

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情感体验,孩子只有在对学校和学习拥有美好记忆的前提下,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,做事拖沓……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,不拖沓的习惯;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不喜欢;我喜欢长发,妈妈却让我剪成短发……这都是不尊重的表现。”“爸爸妈妈不让我 and 同学玩,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”是家长和老师的重要策略。“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和自我决策。

“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。



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。

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,主动归因,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,听她说,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,我自己立下了几条原则:

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,让她知道她很重视。

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。

做助力型家长,为孩子的成长赋能

和孩子一起去观虫

■ 陶涛

由于最近阅读了几本昆虫相关的书,孩子对昆虫十分感兴趣。他一聊到昆虫就有说不完的话题。然而,当我问他在自然中见过哪些昆虫时,他却说不上来。这让我想到,现在的孩子从书籍、网络和电视中了解了不少知识,却忽视了到身边的世界去观察和实践。于是,我决定带着孩子一起去观虫。

周末的早晨,微风轻拂,我带着孩子到家附近的肖家河中水湿地公园去观虫。走着走着,孩子突然停下脚步,指着路边的栏杆兴奋地喊道:“爸爸,你看那边,有个小东西在爬!”

我顺着他手指的方向看去,果然发现栏杆上有一个“小东西”在移动。我们俯下身子,仔细观察,发现原来是一只小虫子。我们拿出放大镜仔细观察:一对镰刀似的大颚,三对小巧灵活的腿,加上灰褐色的身体上堆满的各种“垃圾”,凑成了样子奇特的虫子。

“这是什么昆虫呢?”我问道。孩子摇摇头,表示不知道。

我们继续观察,发现小虫子一直在来回移动。于是,我转身拿出手机给它拍照。当我把镜头靠近、把画面放大时,我们惊奇地发现它正在捕食一只蚜虫。它举着一对大颚,紧紧钳住蚜虫的身体,任蚜虫如何动弹,也丝毫不放松。孩子看得津津有味,过

了一会儿,他问:“这到底是什么虫子?我们上网查一查!”

于是,我们在网上进行查询。原来,这小虫的名字叫“蚜狮”,平时喜欢在枝叶间捕食蚜虫。蚜狮有着许多绰号,因为背部隆起被称为“驼背虫”,因为喜欢收集垃圾被称为“垃圾虫”。蚜狮其实是脉翅目草蛉科草蛉的幼虫。这是我们之前不知道的。因为很难将样子奇怪的蚜狮和端庄沉稳、仙气飘飘的草蛉虫联系在一起。

我们继续走在公园的小径上,两旁是郁郁葱葱的树木,偶尔几声鸟鸣穿透宁静,更添了几分生机与活力。孩子兴奋地四处张望,眼睛里闪烁着对未知世界的好奇与渴望。随着探索的深入,我们还发现了许多昆虫:有在草丛中跳跃的蚱蜢,它们身披绿衣,动作敏捷;有在花朵间穿梭的蜜蜂,它们勤劳地采集着花蜜,酿造甜甜的蜂蜜;还有那些躲在树叶背面的瓢虫,它们披着铠甲,慢悠悠地爬行……每一种昆虫都有其独特的形态和习性,让我们大开眼界。

这次观虫之旅,让孩子觉得十分有趣。他告诉我:“经过这次观察,我不仅认识了新的昆虫,更重要的是认识到原来昆虫就在身边,只要细心观察,就能有所发现。”而我,也在陪伴孩子的过程中,找回了久违的童真与快乐,感受到了亲子时光的温馨与幸福。

和孩子一起找秋天

■ 朱兴羽

秋天,这个丰饶的季节,以它绚烂多彩的色调,勾勒出一幅描绘收获与希望、凉爽与清新、宁静与悠长的画卷。在这个美好的季节,大自然在金色阳光的照耀下,尽情地展现其成熟的魅力。

孩子坐在沙发上翻阅着一本描绘秋天的绘本。不一会儿,他抬头提议:“妈妈,我们一起去寻找秋天吧!”我微微一怔,然后微笑着点头同意。

我们的探寻之旅从那个阳光明媚的清晨开始。微风轻柔地吹拂,带来了一丝凉意,同时也预示着一场发现之旅的开始。天空如此清澈,仿佛一块完美无瑕的蓝宝石,阳光透过稀疏的云层,既温暖又不炽热。

“妈妈,秋天在哪里?”孩子拉着我的手,满脸的期待。

“我们一起去找找看吧。”我笑着回答。我们踏入了观光园,夏日的翠绿盛装已经逐渐褪去,树叶慢慢披上了红与黄的彩衣,一片片落叶覆盖了小径,踩踏其上,发出“沙沙”的声响,宛如在演奏一曲秋日的“交响乐”。千日红、孔雀草、菊花等竞相绽放,点缀于绿叶之间,依然一片生机勃勃。

故乡的田园,正是秋天的化身。田间成熟的稻谷泛着金黄,沉甸甸的稻穗低垂,宛如在向我們展示着丰收的篇章。在果园里,秋梨缀满枝桠,色泽金黄,散发着令人陶醉的香气。

“妈妈,秋天是丰收的季节!”孩子兴奋地说。

“对啊,秋天还是凉爽的、宁静的。”我指着飘飞的落叶、宁静的田野,试图让孩子感受更多秋天的气息。

午后时分,一场突如其来的雷阵雨为寻秋之旅增添了意外的情趣。雨滴轻敲屋檐,奏响悠扬动听的乐章,空气中弥漫着雨后特有的泥土芬芳,令人心旷神怡。雨后的乡村景色更加空灵,空气中弥漫着一丝甘甜,仿佛是刚刚摘下的果实所散发出的香气,为这场寻秋之旅增添了别样的韵味。

傍晚时分,夕阳西下,天边被染上了层层晚霞,美得令人沉醉。微风温柔了许多,吹拂过身体,带来了一丝丝凉意,驱散了热气,带走了一天的疲惫。

“妈妈,我找到秋天了!它在落叶里,在果实里;在雷雨后,在夕阳下。”孩子满足地说。

随着夜幕的降临,璀璨的星空展现在眼前。夜空之中,弥漫着一一种难以言喻的神秘美感,无数闪烁的繁星点缀其间,绘制出一幅幅动人心魄的画卷。

和孩子一起找秋天,更是寻找那份纯真与好奇,体验那份发现与感悟。我们感受到了收获与欢愉、凉风与清爽、宁静与美丽。这个时节不仅为我们呈现了色彩的交替,还让我们我们的生活更加多彩、情感更加深邃,让我们珍惜大自然赐予我们的宝藏。