

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

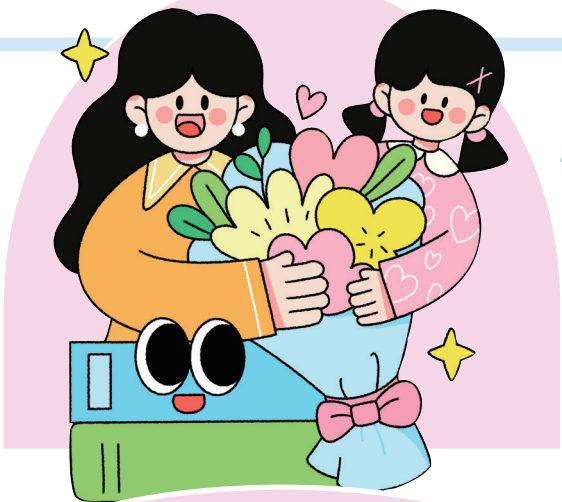
【编者按】

孩子的成长,既需要学校点亮一盏灯,也需要家庭推开一扇窗。面对家校共育中的痛点与难点,本期,我们邀请3位一线教师分享从实践中生长出的“秘笈”。

这些故事传递出同一种信念:家校共育,贵在同心同行。当“我”的焦虑化为“我们”的理解,当“我”的期待汇入“我们”的守护,家校共同奔赴的旅程中,教育才会更有力量。

从『我』到『我们』的家校共育路——

同心同行 让爱同频



“冰山”不冰,听见心的呼唤

■ 王小梅

放学了,我望着窗外渐暗的天色,心里惦记着总是最后离开教室,宁愿在校园里游荡到天黑也不愿回家的朱。

朱朱父母离异,妈妈和姐姐去了他乡,她跟着父亲生活,可父亲经常加班。“她想妈妈时只能偷偷打电话。”朱朱父亲无奈又固执,“我不让她们联系,是怕她妈妈影响她学习。”

过了没多久,我又一次在课间发现朱朱精神不济。询问之中,她眼眶泛红,却倔强地不让眼泪掉下来:“爸爸发现我给妈妈打电话,骂了我,还摔了手机。”

我立即联系朱朱父亲,劝解道:“朱朱需要知道,妈妈的爱没有消失,爸爸的爱也一直在。”几次沟通后,朱朱父亲承认:“我以前只盯成绩,忽略了她的心。”随后,我们约定:每周六朱朱母女固定视频交流,爸爸不阻拦;朱朱按时写作业,分担家务;我在校关注并及时反馈。

在家校共同努力下,此后的很长一段时间里,朱朱脸上都绽放着灿烂的笑容。但好景不长,那天,朱朱一整天都趴在桌子上,不吃不喝不说话,放学后独自在操场边暗自神伤。

“怎么了?”我在她身边坐下来。她抬起头,眼睛红肿:“妈妈要结婚了,还会有新的宝宝……”

寒风中的告白让人心碎。我搂住她颤抖的肩膀,轻声说:“妈妈的爱不会因分享而减少,就像太阳不会因照耀更多人而失去温暖。”她靠在我肩上,许久许久。

那晚,我又联系了朱朱父亲。他语气里带着无奈:“这个局面,我也无法改变呀。”“朱朱是感觉自己再一次被抛弃了。”我尽量把话说得慢些,“她不敢跟您说,是怕您觉得她不懂事。她憋在心里,愁得难消。”

我接着说:“妈妈再婚,这件事她改变不了,但您能引导她怎么面对。不回避,不贬低,允许她想妈妈,允许她难过。您越坦然,她越有安全感。”我建议他主动跟朱朱长谈,明确“妈妈有了新家,但她永远是你妈妈”;每天固定10分钟,在家里聊聊天,不谈成绩;情绪有异常时及时告诉我。我们达成一致:家里给足安全感,学校给足支持感,不逼朱朱立刻坚强,只陪她慢慢长大。

随着时间推移,朱朱悄然变化。她开始参加班级活动,作文有了温暖色彩,身边也有了朋友。

学校文艺汇演,朱朱报名了合唱团。舞台上,她的目光在观众席上搜索——父亲特意请假来了,正高举手机录像。

演唱结束,朱朱跑到我面前,眼睛亮晶晶的:“王老师,爸爸录了视频,说要发给妈妈和姐姐看!”“我看见了,你唱得真好。”我拥抱着她,感受到她回抱的力度。

后来,朱朱父亲向我反馈:“朱朱现在愿意和我聊天,还帮我做家务。她妈妈来看她时,她们相处得很好……我也意识到,不该阻止她们母女联系。”

一天放学后,朱朱送给我一张卡片,上面画着两个卡通人手牵手,写着:“您像海洋里的暖流,慢慢融化了我心里的冰。我会努力温暖自己,也温暖别人。”

读着这些文字,我眼眶湿润了。有些孩子表面冰冷,内心却温暖;有些外表坚强,内心却脆弱——而教育的成就,正在于学校和家庭携手努力,呵护那颗善良又勇敢的心。

真实“落笔”,奠定成长根基

■ 王淼

开学好几周了,小然始终像一枚沉默的贝壳,我多次试图了解情况,她都摇头不语。直到那节语文课,她突然吐了。我一边安抚学生,一边清理地面,心头疑虑翻涌:小然到底怎么了?

次日,小然的妈妈朱女士走进我的办公室,一脸愁容:“小然最近天天喊肚子疼……我带她做了检查,什么问题也没有!”

我递给她一杯温水,问道:“小然最近写作业顺利吗?”“别提了!边写边哭!”朱女士的心疼与无助溢于言表,“要不请老师们给她减点作业吧?我的心里像针扎一样呀!”

我沉默片刻:“这样吧,从明天开始,您把小然写作业的过程拍视频发给我,我们一起找找原因。”

镜头里,小然拿着橡皮擦正在改错。可仔细看那本子上的字迹,工整得刻板,与她在学校那歪歪扭扭、笔画虚浮的作业本截然不同。

疑虑缠绕,我进行了一次家访,开门见山地问道:“您是不是帮小然写过作业?”

朱女士脸上的血色霎时褪得干干净净,嗫嚅道:“我……我也不想这样……可您是没看到……她写不好就哭,哭得喘不上气……我实在受不了!”

眼泪顺着她的指缝蜿蜒而下。我轻轻坐到她旁边,递过纸巾:“您心疼孩子,我完全理解。但替她写作业,就像替蝴蝶剪开茧壳,翅膀没有经过挣扎的磨砺,是飞不起来的。”

朱女士抬起泪眼,带着一丝挣扎:“可她还那么小……”

“小然在学校作业潦草,是因为知道回家有您托底;她呕吐逃避,是因为潜意识里明白,只要身体‘不舒服’,就能躲开学习。”我坚定地说,“从明天起,我们一起让小然学会自己‘握笔’。”

第二天,我调整了对小然的关注方式。当她眉头紧锁盯着作业本时,我不再立刻过去指导,而是在她身旁放下一张小卡片:“老师相信你能自己试试看!”起初,她不安地望向我,握笔的小手紧张地蜷缩。我回以鼓励的眼神,渐渐地,她开始尝试落笔,虽然缓慢,但笔下的字迹开始有了属于她自己的稚拙的生命力。

家里的“战场”则由朱女士主导。她坐在小然身边,不再是代劳者,而是温和的陪伴者:“妈妈陪着你,但你要自己完成。”当小然焦躁不安时,朱女士强忍着伸手的冲动,只把一杯温水轻轻推到她手边,像在风暴边缘投下一个平静的锚点:“别急,喝口水,喘口气再想,妈妈等你。”

最初几晚,小然抽泣不止。然而,当她获得的“独立完成”奖状越来越多时,她的眼神变得亮晶晶的。朱女士眼中也闪起了泪光——那是剥离了代劳的“茧”后,第一次看到女儿成长的动容之光。

家长开放日那天,小然像一只活泼的小鹿,主动向其他家长展示她那些字迹不再完美无瑕,却充满童真与努力的作业。“王老师,以前是我糊涂,总想着替她挡住所有难处……”朱女士声音里有种沉淀后的平静,“现在才明白,有些路,再心疼也得让她自己走,即使摔跤,但爬起来后,她更结实了。”

在一次次真实的握笔中,我和朱女士共同交付给小然的,是一份落笔的勇气与承担——这是风雨过后,师长所能赠予她的最深的根基。



帮“小透明”学会“自我悦纳”

本版图片均为资料图片

杨娟:成都市新都一中实验学校教师,23年班主任工作经历,曾获“成都市优秀班主任”等荣誉。

本期解忧人

班主任解忧室

家长忧心事

孩子在小学阶段各方面都比较优秀,还担任了班长。新学期进入初中,他发现自己成了班上的“小透明”,变得情绪低迷、无心学业,频繁抱怨自己“太差了”。我该怎么办?

家长您好!读完您的留言,对您的处境我感同身受。孩子在小学时是舞台上最闪亮的星;可进入初中,在班上变成普通的一员,这种巨大的心理落差,不仅孩子受不了,作为父母的我们,也倍感煎熬。

请先放下焦虑,调整心态。我想告诉您:环境的改变,是孩子建立“自我悦纳”的关键契机。小学时,他的自信建立在“比别人强”的基础上;而现在,他需要学会在“不出众”的时候,依然能接纳自己、喜欢自己,这份积极情绪可以让他受益一生。我建议您按照下面的方法来应对。

一、观察分析

“佼佼者”为何陷入“不悦纳”情绪 一般来说,孩子陷入“不悦纳自我”的情绪漩涡,会有这些表现——

行为上回避退缩:因为害怕再次成为焦点后依然“平庸”,他会选择躲避、拒绝参与,甚至用暴躁来掩饰内心

的自卑。语言上自我否定:他可能会在心里默念“我根本就不是这块料”“我总是搞砸”。情绪上敏感内耗:曾经的“完美人设”崩塌,让他时刻处于防御状态,一点小事就可能引爆情绪。

这并不是孩子“变差”了,而是成长的“坐标”变了,他需要重新定义什么是“好”,更需要家校一起帮助他重建自我价值感。

二、认知纠偏

把“我不如人”扭转为“我在成长”

此时,父母可以和孩子敞开心扉聊一聊,帮他意识到现在“不出众”,是因为还处在“蓄力阶段”;现在的“不会”不等于“永远不行”,不要在他面前反复提及过去,也不要额外增加他的学业压力和社交压力。

作为老师,我们也会告诉孩子,过去的光环不代表现在的实力,现在的状态也不定义未来的潜力,引导学生把注意力从“别人怎么看我”转移到“我今天

学会了什么”,鼓励他持续进步。

三、实操方法

帮助孩子学会“自我悦纳”

1. 强化认知——让孩子想得通

想让孩子想得通,讲大道理往往收效甚微,故事和好书反而能替我们把话说进他心里。家长可以通过分享故事、共读好书、交流讨论等方式,帮助孩子对成长做好长期的心理准备。比如和孩子聊聊苏轼的人生哲学,讨论学习如何应对“人生失意”;也可以陪他读《平凡的世界》《你当像鸟飞往你的山》等书籍,学习如何在困顿里完成自我重塑。

这些故事与好书,都回答了同一个问题:当光环褪去、掌声散场,一个人凭什么还能喜欢自己?答案是一——凭他知道自己还在往前走。所以,请明确告诉孩子:允许自己不完美,允许自己失败,减少情绪内耗本身就是非常重要的能力。

2. 滋养内心——让孩子做得到

我的学生小宇(化名),也曾遭遇和您孩子一样的情况,他那时常说的一句话是“我就是不行”。我们家校之间的配合,从“四给”开始。

给关爱,让孩子感到被接纳。我和他父母约定了一条底线,家里不再出现“你小学如何”“你看人家谁谁谁”这两句话;遇到他明显不顺心的日子,父母保证他饱穿暖,其他都暂且放一放。

给方法,把“自信点”换成“先做到这一点”。自信不是喊出来的,是靠一次次“我做到了”攒起来的。我在班里给小宇安排了几乎没有失败风险的图书角管理员岗位,同时和他约定“两条底线任务”(每周主动向老师提一个问题、参加一项集体活动),他终于迈出了第一步。

给空间,允许他先在“小角落”里站起来。我们没有急着把小宇推回聚光灯下,家里边,他和父亲一起骑行、和母亲

学做菜,充分获得“我能行”的体验;学校里,老师们留意他,但不过分关注他,注重给予他及时且平和的认可。

给时间,让孩子有自己的成长节奏。对孩子的学习状态,用一学期,而不是一次考试来衡量,多肯定他的小进步。一学期下来,小宇仍算不上“拔尖”,也没有回到当年的“闪闪发光”,但他重新有了朋友,眼神里也有了光。

3. 持续供能——让孩子稳得住

当孩子能通过思考对行为进行调整、改善时,他会变得更有责任感、成就感,低迷、紧绷的情绪就可以慢慢松绑。家长切记,不要单方面看学习,要看综合素养的发展;学会用发展的眼光看成长,给他一年、两年,甚至更长的时间找回自信、找回自我。

当一个人有了内在的定力,便不再被外界的眼光牵着走,能够在喧嚣中悦纳自己。请家长调整好节奏,不执著于孩子的过往辉煌,也不焦虑于孩子当下的“透明”位置,让孩子感受到无条件的爱——这份接纳和支持,是他自信自强的底气。