

# 家庭教育要“走心”，这些错误家长千万别犯

一个优秀的家长，不能仅仅体现在口头上，更深层次地体现在行动上。很多家长，在家里一边自由散漫地“葛优躺”、刷手机、嗑瓜子，一边郑重其事地告诉孩子“不刷手机，要努力读书”，这样的教育很难走进孩子的内心。

“双减”之后，孩子在家里的时间多了，尤其需要家长的有效陪伴。

——编者



## ■赵之浩

最近，网络上有一位北京妈妈因为孩子爱吃豆腐而采取的一系列行动让很多家长直呼“太卷了”。因为孩子爱吃豆腐，这位妈妈就借了相关绘本和孩子讲述豆腐的制作过程；旅游时特意带孩子去云南偏僻山区看当地人手工制作豆腐的过程；回家后又买了做豆腐的工具，带着孩子从黄豆开始一步一步地亲手做豆腐；最后还整理了很多关于豆腐的诗词，和孩子一起朗诵、鉴赏。

家长们一边羡慕这位妈妈的教育理念和执行力，一边又感叹自己的时间和精力不足以支撑这样的教育模式。

确实，当孩子的课余时间被写不完的作业、上不完的补习班充斥时，任何贴切的教育手段都无法发挥作用。同样，当家长被考试这根指挥棒牵着走的时候，任何先进的教育理念也无法真正落实。

但是随着“双减”政策的不断推进，家长如何破解传统家庭教育中的顽疾，同学校教育一起形成促进学生健康成长的完整系统，是一个不容忽视的重要命题。

## “过来人”的小样本经验，不值得“复制”在自己孩子身上

过去不少家长习惯了把孩子送给学校和补习班，试图通过大量的校外培训提升成绩从而实现“望子成龙、盼女成凤”的希望。不过，这一切都是以孩子拥有健全的人格、优秀的品质为前提的。他们试图“复制”自己的“过来人”小样本经验，规避孩子成长路上

本来必不可少的挫折，用更少的时间获得更多的成就。但实际上，“我告诉你”“你听我说”等传统的说教方式很可能无法直接移植到对当下的孩子的教育中。

英国教育学家、哲学家怀特海说过，学生是有血有肉的人，教育的目的是引导和激发他们走向自主发展之路。父母也好，老师也好，不可能指导孩子一世，需要通过教育培养孩子的自主学习、自主学习的能力。

因此，家长必须自行删除“成绩好就行了，其他的以后再说”这样的错误观念。与时俱进的家长，更注重孩子学习和生活的自我规划；不会盲目要求孩子在所有领域全面发展来比拼分数，而是充分认识孩子的优势与不足，懂得扬长避短；更不会要求孩子事事都要遵循自己的“旨意”。

## 善于运用语言的艺术，在家庭教育中尤为关键

家庭教育是一门艺术，其艺术性体现在很多方面，其中，语言的艺术性尤为关键。

家长要善于把自己的期许用语言的形式传递出来。心理学家罗森塔尔的著名观点“皮格马利翁效应”，实际上讲的就是暗示的问题。比如有位妈妈希望孩子增强自控力，便按照自己孩子的模样画了个“自控力小达人”，剪下来贴在家里最显眼的地方，还经常说类似于“你今天控制住了自己想要玩游戏的冲动，先去完成了英语作业，自控力简直爆棚！”等具化的语言，让孩子在不知不觉中向着妈妈的期望进步。

家长还要会用适合孩子的语言进

行交流。调查显示，孩子最不喜欢的批评语言是“不就事论事地批评，总是翻老账”“不注意讲话的分寸、场合、地点”以及“批评时总是拿别人家的孩子作参照”，毋庸置疑，这样的交流肯定是不愉快的。

用“你认为呢？”代替“我认为”，用“我表达清楚了吗？”代替“你听懂了吗？”等这一类的沟通技巧，不仅对于职场中的成年人很友好，也可以向孩子传递平等对话交流的信息，让孩子更容易敞开心扉，向你倾诉。

总之，家长要善于观察总结自己孩子的品性，多了解孩子的话语体系，多用积极正面的语言和适合孩子特性的方式与孩子交流，这就是家庭教育中艺术性的表现。

## 一边陪孩子一边看手机，谈不上“高品质陪伴”

除了语言，行动也很重要。家长可以通过一些充满设计感的行动来激发孩子的兴趣和热情。假如你希望孩子会规划自己的时间，那么用孩子感兴趣的方式来给他一个可以不断优化的方案。例如对于小学低年级的孩子，可以尝试和他一起制作任务卡片，让他自己决定将任务插在哪个时间板块内，再配合一个有语音播报功能的闹钟和合适的激励制度。任务卡片可以根据时令、年级、教育方向不断更迭，时间段可以根据周中和周末、节假日切分。

有效陪伴可以是和孩子在书房一起阅读，也可以是和孩子在厨房一起研究美食，在书桌前一起探讨问题，在餐桌上一起分享感受，在花园里一起散步，在户外一起骑车……无需时间过长，15-30分钟足矣。但必须是心无旁

骛的，一边陪着孩子一边心猿意马的想着手机里尚未回复的信息或是想着明天的工作行程，只有身体的跟随，没有心灵的契合，这不是高品质的陪伴。

当然，有效的陪伴不是让家长一切围着孩子转。家长自己的事业追求、为自己的价值和目标努力奋斗的样子，正是孩子无声的榜样，让自己成为孩子内心仰慕崇敬的人，家庭教育的效能也会大大提升。

“双减”是一个综合系统工程，其政策的初衷尽管主要指向学校和学生，重点聚焦在减轻学生作业负担，提高课后服务质量，规范校外培训行为和提高学校教育质量，但是所有目标的实现，都有赖于家长的观念转型和行动支持。这也就意味着，如果没有家长对“双减”政策的价值认同，没有家长正确的家庭教育观念和作为保障，“双减”就难以真正“减”到实处。由此，“双减”不仅对学校校外培训机构提出了明确的要求，也呼唤家庭教育的转型和功能的重新定位。

人的成长发展是多维度的，既需要学校教育的引领，也需要家庭教育的保障，学校教育和家庭教育应该围绕孩子的全面发展与健康成长形成协同。相较于学校教育，家庭教育更注重对孩子基本生活能力、社会理解和适应能力的培养，重视让孩子成为“人”，终极目标是让孩子获得幸福。这是“双减”下家庭教育功能的理性回归，也是家庭教育破局的最终价值指向。

“双减”政策的制定出台，给了所有家长一次重新审视自我、审视孩子的机会，每一位家长都应该以此为契机，对照“双减”的价值导向来优化自己的家庭教育理念和行为。

（作者为上海市特级校长、建平中西学校校长）

# 宅家半年的“小神兽”直接进入小学适应吗

## ■陈菊

对于今年9月即将踏入小学校门的一年级小学生和家长来说，迈入人生新阶段的兴奋一定伴随着些许焦虑：孩子半年没有去幼儿园了，直接进入小学能适应吗？“双减”背景下，孩子还需要提前学一些什么吗？疫情之下，老师还会来家访吗？孩子有机会能提前适应一下校园生活吗？……

面对家长的担忧，我想告诉大家：给学校多一些信任，请相信，学校会基于实际情况做好最充分的准备，给予这群有着特殊经历的孩子适合他们的开始；请相信，老师会用最大的耐心与关爱，支持、搀扶着他们走好求学道路的第一步；更请相信孩子们，他们小小的身躯里藏着一颗勇敢的心，一定可以打败成长路上的“小怪兽”！

同时，也请家长做孩子成长路上的同行者。

## “零起点”并不意味着面对入学毫无准备

面对“零起点”，学校经常会遇到截然不同做法的家长。一部分家长持怀疑态度，捧起书本津津有味地阅读；他热爱运动，有健康的体魄和阳光的心态；他对世界充满好奇，小脑袋里有着无数的为什么，他善良而有同理心，不惧融入新的集体中……求知伴随人生的整个旅程，校园只是其中的一个驿站，在知识指数级增长的今天，在小学启蒙阶段，养成良好的学习习惯，拥有求知的渴望，远比简单地追求知识的数量更为重要。

当然，学校也会帮助孩子做好入学的各项准备工作。假期里老师都会家访，线上或者线下和家长、孩子面对面聊一聊，了解孩子的家庭情况、性格特点、爱好特长、身体状况等，也会提供个性化的入学建议。家长一定要把孩子最真实的情况告诉老师，当然有经验的老师也会从交流中发现每个孩子的特点。家访结束，对于老师提出的入学建议，家长可以和孩子共同梳理、准备。整理铅笔盒和小书包、亲手做一张姓名牌……每一项小任务，都可以让人学充满了期待和仪式感。

对于幼小升小的孩子来说，老师不会在意孩子认识多少个字，但更希望，孩子认识字的途径多种多样，可以是每天经过的商店店名，也可以是家门前的路牌，在生活中通过自主观察去获取知识，这是一种可持续发展的能力。同样孩子会做多难的数学题也不重要，重要的是他愿意耐心倾听他人发言，可以努力稳稳地坐上35

分钟，尽力听懂老师的每一个要求，这些最基本的课堂学习规范是高质量学习的基础。

同样，孩子参加过多少兴趣班，有多少特长也不重要，重要的是：他热爱阅读，捧起书本津津有味地阅读；他热爱运动，有健康的体魄和阳光的心态；他对世界充满好奇，小脑袋里有着无数的为什么，他善良而有同理心，不惧融入新的集体中……求知伴随人生的整个旅程，校园只是其中的一个驿站，在知识指数级增长的今天，在小学启蒙阶段，养成良好的学习习惯，拥有求知的渴望，远比简单地追求知识的数量更为重要。

当然，学校也会帮助孩子做好入学的各项准备工作。假期里老师都会家访，线上或者线下和家长、孩子面对面聊一聊，了解孩子的家庭情况、性格特点、爱好特长、身体状况等，也会提供个性化的入学建议。家长一定要把孩子最真实的情况告诉老师，当然有经验的老师也会从交流中发现每个孩子的特点。家访结束，对于老师提出的入学建议，家长可以和孩子共同梳理、准备。整理铅笔盒和小书包、亲手做一张姓名牌……每一项小任务，都可以让人学充满了期待和仪式感。

## 家长的“包办”可能是孩子成长路上的最大障碍

进入学校后，每一个家庭的孩子都又多了一个身份——学生，这意味着无论从生理还是心理上，他们都要开始成长、成熟，要独自经历风雨，面对必要的压力和必定会有的挫折，最终成为一个独立的、适应社会发展需求的人才。总是担心孩子还小，不愿意放手让孩子自己去尝试，这种过度的呵护与溺爱，是今天许多孩子成长、成才路上的障碍。

我们经常会遇到进入校园的孩子，不会自己倒水喝，不会系鞋带，甚至有些孩子吃饭、上厕所、走楼梯等最基本的生活技能还需要老师的帮助。在心疼孩子的长辈眼中，他们依旧还很小，帮助他们遮挡烈日暴晒、狂风的侵袭就是对孩子爱的表达。其实，疼痛是成长的必须，唯有伴随着疼痛的成长才是确实可靠的。我们怎么能够想象，孩子没有经历过一次又一次的摔倒，居然可以坚实有力地走路？我们又怎么去要求一个没有基本生活能力的孩

子，在面对学习的挑战时，要耐心、细致、百折不挠？

孩子跨入校门，迈入了人生新的阶段，我们的家庭教育也要与时俱进，与孩子共同成长。家长在暑假里，不妨和孩子一起做一点力所能及的家务劳动，鼓励孩子学习几项生活的小技能，如扫地、抹桌子、使用铅笔和卷笔刀，掌握穿衣、系鞋带、整理书包等，这些都将有利于孩子尽快适应小学的学习生活。假期里，家长也可以和孩子一起踢毽球、跳绳、去享受运动后的酣畅淋漓，即使摔倒了、磨破了皮，也要鼓励孩子擦干眼泪站起来。经过磨砺的孩子，更加坚毅勇敢，内心也更加强大，面对新的学习、生活环境，一定能更快地融入其中。

无论何时何地，孩子永远是老师、家长心中的宝贝，但是理性的爱让孩子不再是长不大的小宝宝。父母之爱子，则为之心深，我们终无法替孩子遮住所有的风雨，培养孩子独立、自信地面对这个世界，是为人为师、为人父母者带去要求一个没有基本生活能力的孩

## 面对不可避免的比较 要和孩子一起学会应对“不完美”

进入小学以后，学校的范围更大了，活动更多了，有时纪律约束相应也更多了。原先无忧无虑地玩，会转变为有责任、有要求地学。学习是在意志和行动上都需要付出努力的事，每个孩子都有自己的长处与短处，在集体的环境中，“比较”不可避免。当孩子在群体中处于劣势，对别人充满羡慕，自卑感悄悄滋生或者准备放弃的时候，作为家长，你会怎么做？是如朋友一样询问“孩子，你怎么了”，还是一同想办法，还是一味责备“你今天怎么没拿五角星，为什么老师没有表扬你”，抑或是无所谓地说“随便你学得怎么样，只要你快乐就好”？

其实，没有一个人是完美的，我们要学着和孩子们一起面对：学习优秀的“他”在交友能力上的不足，语文不错的“他”在体育上的些许落后，朋友众多的“他”在学业上还需要加把劲……每个孩子都在成长中或多或少都会遇到失败。对于孩子入学以后会遇到的困难和挫折，作为家长要有足够的心理准备，并随时准备提供坚实的肩膀与之共同承担，敞开心扉的温暖给予心灵的慰藉，一味地批评指责，或者听上去是对孩子的尊重实际上是放任自流的做法，都是不负责任的

表现。孩子的成长是有规律可循的，没有最好的教育，只有最适合的教育。刚迈入小学的一年级孩子，生理、心理都处于生长发育期，还很不稳定，受年龄、情绪及学前教育诸多因素的影响很大。

为了帮助孩子们更好地适应小学生活，学校会安排学习准备期，开设好各类幼小衔接的课程，帮助每个孩子顺利过渡到小学生活。在这个过程中，孩子们需要家长的理解与帮助，既不能拔苗助长，也不应听之任之。在“内卷”的时代，家长在教育孩子上要有静待花开的定力，不要被周围的纷繁复杂扰乱了自己的初心，凌寒独自开的腊梅与姹紫嫣红的牡丹各美其美。孩子的学习，要以尊重其兴趣为前提，但是我们也要清醒地看到，大部分由兴趣引发的事情，经过一段时期之后，也会遇到瓶颈。学习从来就不是一件轻松的事，它不仅需要孩子勤奋刻苦，也需要父母的耐心陪伴与大力的支持。这种陪伴不仅需要付出持续的时间、精力，更需要心灵的共通，和孩子间的同频共振。每个孩子都值得被期待，每个孩子都值得被善待！

（作者为海华小学校长）

# “最居家”暑假，如何让孩子收获高效成长

## ■王珏

2022年春季学期，上海中小学生学习经历了三个多月的居家学习。如今，疫情常态化防控下，居家过暑假成为不少家庭的选择。面对继续居家的“神兽”，不少家长忧心忡忡，孩子是不是会养成“葛优躺”的习惯、整天沉迷手机和网络……如何才能让孩子宅家也保持较好的精神状态？

## 家长和孩子制定共同约定的协议，让生活从他律变自律

三个多月的居家学习，大部分孩子都经历了这样的“三部曲”——家长上班，孩子独自启动线上学习的动手机；在家长“监视”下，孩子体验线上学习焦虑期；家长复工，孩子独自迎来学期末的学业质量检测的考验期。

三个多月前，在开始线上教学时，我们学校曾开展过调研，发现学生居家学习存在诸如长时间看电子屏视觉疲劳；使用IPAD上网课缺乏自控力，常常偷看视频、玩游戏；长时间居家和同学交流不便、运动量不足、作业质量下降等情况。

针对这些问题，学校除了在网络期间设置线上互动活动，还与家长积极沟通，建议家长与孩子约法三章，签订一份家庭学习协议。让他律变为自律，从“课前准备”“课堂学习”“课间休息”“防疫自护”“生活心态”等方面构筑起规律的生活作息习惯。慢慢的，协议逐渐转化为赋能的信心。

暑假是培养孩子学习习惯，督促他们成长进步的绝佳时期。如今，同样可以延续网课期间的做法，如果已有“协议”，同样也不能丢。每天早睡早起不赖床；按时完成暑假作业有错及时订正，今日事今日毕；合理



本版图片/视觉中国

规划课余时间，体育锻炼、绘画阅读不能少；不在学习时做与学习无关的事……每周末，家长和学生一起召开家庭会议，根据约定的内容复盘和总结当周的约定执行情况。通过持续的“约法三章”，让孩子在不知不觉中养成较好的生活和学习习惯。

## 优秀的父母和孩子各自制定暑期计划，互相激励

不少家长会给孩子制定假期计划，但是如果计划任务量过大，孩子往往很难坚持，计划的执行效果也会大打折扣。

我见过不少优秀的家长，每逢假期会鼓励孩子自己独立制定学习计划。但是，来自父母单方面制定的计划，孩子未必会接受。只有孩子自己独立制定的学习计划，才更容易执行，也更高效引领、督促他们努力实现。而有了自己的目标和方向，孩子就会有强大的内驱力。

有时候，为了激励孩子，家长还会自己制定一份类似的计划，比如，在工作时间之外，定一个时间点做家务，定点和孩子一起运动等。家长要身体力行地让孩子明白，做任何事情都要有计划地进行，而不是漫无目的、毫无章法地去做，从而让孩子养成有条有理的好习惯。

居家期间，很多人都有感受，居家学习、工作也都需要“仪式感”。所以如果有条件，最好能在家中为孩子创设一个专属的学习空间，这个空间由孩子自主管理，由同住人共同维护。有了这样的专属学习空间，可以帮助孩子养成每天自己收拾书桌，分类整理好每一门学科的学习笔记，定期整理学习环境的物品的日常生活习惯。

## 营造幸福生活氛围，在劳动锻炼中感悟家庭责任

想要建立良好的亲子关系不能只关注孩子的学习，更要营造快乐幸福的生活氛围。暑假期间，不妨让孩子多参与家务劳动，不仅可以释放他们满满的精

力和热情，还能让孩子锻炼动手能力，从中学会换位思考，体谅家长的辛苦，促进亲子关系。

当然，劳动不仅仅是扫地、洗碗等简单家务，也包括学习养花种草，美化家居，尝试做些美食，感受人间烟火气，帮助长辈完成网购等。

作为家长，一方面要明确家务劳动分工，不断激发孩子主动承担家务劳动的责任感，让孩子感觉到自己也是家庭的主人；另一方面要做到既不不断示范，又不断放手，让孩子在劳动锻炼中学会承担责任。对于孩子而言，如能够担起一部分家庭的责任，无疑也能更好地做自己的主人。

## 尊重孩子的社交需求，共同协商电子产品使用“规范”

每到暑假，家长和孩子之间对于使用电子产品的矛盾常常是个焦点。许多家庭的矛盾往往从这里出发。有些家长一看到孩子拿手机就紧张——大人也用手机，为什么大人用手机就是“用”，小孩子用手机就是“玩”？但经历了此次漫长的居家学习时光，不少孩子每天已经习惯了和电子产品“相依相伴”。暑假里，缺少同伴互动的他们其实更需要社交，更需要与他人交流，所以家长也要继续尊重孩子的这份诉求。可以和孩子好好协商假期使用手机和网络的时间、时长和内容等，并认真执行。同时，家长也要控制自己每天使用手机和网络的时间，以身作则，为孩子做出示范和榜样。

应时而生的居家学习生活，让我们和孩子一起体验了共克时艰的温暖。这段特殊的成长经历，看似“煎熬”，但细细想来，煎熬又何尝不是烹饪美味的手段呢？不妨带着它们继续出发，相信所有未来的惊喜，都在努力耕耘的当下。

（作者为上海市特级校长、格致初级中学校长）