

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子

日前，教育部印发的《义务教育课程方案(2022年版)》，其中根据不同学段制定了整理与收纳、家庭清洁、烹饪、家居美化等学段目标。比如，在5至6年级，烹饪与营养方面，学生要用简单的炒、煎、炖等烹饪方法制作2至3道家常菜，如西红柿炒鸡蛋、煎鸡蛋、炖骨头汤等，参与从择菜、洗菜到烧菜、装盘的完整过程，能根据家人需求设计一顿午餐或晚餐的营养食谱，了解不同烹饪方法与食物营养的关系。……劳动进课堂，已于今年秋季学期开始执行。

去年7月，中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》与之不谋而合，也指出：“学校和家长要引导学生放学回家后从事力所能及的家务劳动”。劳动教育应该是孩子成长过程中的必修课，为孩子养成良好的劳动习惯是父母送给孩子最好的礼物。

今年秋季学期，成都市中小學生經歷了一小段“停課不停學”的居家學習時光。居家學習不僅是對老師和學生的考驗，更是對家長陪伴和教育方式的考驗。課堂上，學生可以隨時問，老師可以隨時答，知識點當場消化，老師還可以實時注意學生狀態並進行提醒，而居家學習則特別需要家長的督促。

除此之外，長時間的“居家學習”還可能讓一些孩子產生焦慮、煩躁等情緒。比如，因難以靜心學習而煩躁、因無法堅持學習計劃而焦慮、因拒絕不了電子產品誘惑而自責等。當家長擔起監督孩子“居家學習”的重任，一些家庭教育中的問題也被集中暴露出來，部分家庭教育的錯位與缺失也導致親子關係面臨考驗。

現在，孩子們已回歸課堂，但如何高質量地陪伴孩子學習，如何讓孩子情緒穩定地面對學習和生活，依然值得我們思考。

去除功利化，提升教育認知和陪伴質量

回顧這段“居家學習”時光，我們發現一個嚴重的問題——很多孩子的居家生活只有學習沒有其他。在家長的安排下，很多孩子每天只需要學習，玩耍的時間很少，更不需要參與家庭勞動。家庭成了比學校更嚴格的学习場所，這是非常錯誤的做法。

學生的任務不只是學習學科知識。家長應去除教育功利化，重點培養孩子非智力因素方面的內容，比如情感、態度、價值觀、興趣、技能、理想等，與孩子多交流、多談心，多和孩子一起開展親子情感交流活動，也可以讓孩子做一些力所能及的家務勞動，比如洗碗、拖地等，還要注意每天給孩子留出一定的時間讓孩子自由支配，這一點非常重要。除此以外，多讓孩子參加各類專題教育活動，提升孩子的責任擔當，增強他們的家國情懷和民族自豪感也十分必要。

長時間的居家生活，也暴露出不少親子陪伴的問題，我們發現，很多時候家長的陪伴質量堪憂，雖然看似陪伴在孩子身邊，其實卻是精神的不在場。比如，滿足孩子吃喝即可，覺得學習是孩子自己的事，家長參與不高；自己沉溺於追劇、打遊戲，讓孩子自己玩自己的……有效陪伴需要家長具備傾聽能力、共情能力，還需要家長具備自我構建的能力和與孩子共同成長的願望，這對家長而言，是一個難度不小的考驗。

關注情緒變化，及時疏導孩子的心理問題

居家期間，由於被一些負面信息不斷充斥感官等因素，家庭成員出現心理問題的幾率也在增加。家長們應該明白，疫情之下，無論是成人還是孩子都容易出現焦慮、恐慌、憤怒、煩躁等情緒。家長應該控制自己的消極情緒，以防影響孩子。同時，有必要有效利用學校提供的心理教育資源與素材，協助學校做好孩子的心理健康教育，引導孩子保持理性思維，重視孩子的心理變化，加強對孩子的思想引導和心理疏導。

此外，由於家長對孩子的輔導頻率增高，輔導內容增多，輔導時間增長，也容易導致家長情緒化，從而影響到親子關係。家長需要找到自己情緒焦慮、緊張的根源，找到適合自己孩子的學習目標、學習方式，及時調整教育方式，不把不良情緒傳遞給孩子，以免造成孩子的恐慌和抗拒，形成惡性循環。

提升學習指導力，助孩子建立良好的學習生活習慣

當孩子的學習主陣地由學校轉向家庭，學習模式由集體互動學習變成了個體自主學習，學習形式由教師現場教學換為了網絡教學……作為家長，密切關注孩子學習情況，充分配合學校和老師做好網絡學習指導很有必要。家長要承擔起“家庭教師”的職責，督促孩子訂制計劃，有章法、有步驟地進行預學、共學和延學。家長需及時掌握孩子的學習要求、學習動態、學習效果，並且適時給孩子端正態度，進行方法指導和時間調整，幫助孩子提高學習效率，提升學習效果。

網上學習的適應性也是對家長的考驗。網絡技術成了支撐居家學習的硬技術，家長要有迅速適應現代信息技術的能力，既能熟練使用這些學習平台，又能幫助並指導孩子使用，有時還需要解決一些突發性的技術難題，孩子如何科學使用電子設備也是需要家長干預的。

另外，居家學習期間，大多數學校都給學生制定了作息時間表，但如果離開了家長的監管，作息時間表很難落實。因此，家長還要嚴格督促孩子按作息時間表執行，把握好孩子的學習內容、學習進度、學習節奏、學習時長，助孩子養成良好的生活和學習習慣。

居家时光，给孩子高质量的陪伴

■ 成都高新区实验小学新川分校 陈璐琪

劳动习惯是父母送给孩子最好的礼物

■ 王莉

劳动是成长中的必修课

教育家苏霍姆林斯基曾经说过：“劳动是有神奇力量的民间教育学，给我们开辟了教育智慧的新源泉。这种源泉是书本教育理论所不知道的。我们深信，只有通过有汗水，有老茧和疲乏人的劳动，人的心灵才会变得敏感、温柔。通过劳动，人才具有用心灵去认识周围世界的能力。”

这段话可谓把劳动教育的意义说得淋漓尽致，可惜有些人没有领悟其中深意，甚至有些家长还担心让孩子做家务会影响孩子学习，这是多么狭隘的成才观。试想，如果一个孩子从小衣来伸手、饭来张口，自己的事情都不会做，家务事也从来不帮忙，长大后不能自食其力，那他考试拿了再高的分数又有何意义？

劳动是孩子成长过程中的必修课。家长应该从小培养孩子的劳动习惯，从“自己的事情自己做”到“家里的事情帮着做”，再到“公益的事情热心做”，劳动教育应该贯穿孩子成长的全过程。爱劳动的孩子更有责任感，知道对父母、老师、社会感恩，知道每个人都要有所担当。培养孩子爱劳动不仅与学习不冲突，还能促进孩子把在劳动过程中积累的各种好习惯、好品质迁移到学习中去，促进其学业的进步。

劳动是一个人的底气。这股底气任何人都需要，而且在任何环境、任何时代都需要，永远不会过时。想要培养一个能够自食其力的孩子，能够对自己、对家庭、对社会负责任的人，家长就要从培养孩子的劳动能力做起，这也是家庭教育的重要内容。

基本生存能力从劳动中来

我曾经听到过关于一些孩子四体不勤、五谷不分、六畜不识的故事。比如，一个五年级小学生，军训时就餐，见到带壳的鸡蛋吓了一跳，惊慌失措地问同学：“这是什么东西？”同学们听了哈哈大笑。原来，人高马大的他在家吃煮鸡蛋时一直都是由家长剥好了蛋壳，再把鸡蛋端到他的面前，所以，他从来不知道鸡蛋还有壳。这个故事乍一听让人啼笑皆非，却真实地发生在一部分孩子身上。在一些家庭里，孩子娇生惯养，衣来伸手、饭来张口的情况并不少见。

还有一位高一新生，到学校报到时一直由她的母亲负责搬行李，她自己却轻松自在，若无其事地边

走路边看手机，任由母亲在一旁累得大汗淋漓。老师实在看不下去了，批评学生不能这样，谁知道母亲先开口了：“老师，您千万别批评我孩子，她那么瘦小，怎么能让她干这样的力气活！”这样的母亲真是让人哀其不幸，怒其不争啊。她一贯这样骄纵孩子，所以孩子对她的付出也就习以为常，对她的辛苦也毫不心疼。可是，连父母都不爱的人，连感恩都不懂的人，以后能成人、成才吗？

我又想起我小时候，做家务很少，家长也总是说你只管学习就好，我便成了除了学习啥也不会的人。而且我写字比较早，三岁开始抄写唐诗。自从我开始写字之后，我的手其他功能就好像退化了似的，比如，我做针线活不行，做手工也不行。有一次春游，看着其他女同学会生火、做饭，她们脸上洋溢着自信的笑容，我受到很大触动。于是，我趁着暑假赶紧学起了做饭。当我炒出人生中第一份绿油油的青菜时，我感到特别骄傲。为人父母之后，我开始反思，与其过早教孩子写字，不如带孩子去劳动，让孩子在劳动中学会自立、变得强大，这样的成长是其他教育不可取代的。

不劳动，不成才。一个人最基本的生存能力从劳动中来，家长千万不要心疼孩子，对孩子一切包办，这样只会害了孩子。

爱劳动的孩子更自信

最近我跟被评为全国优秀教

师的钟杰老师聊天。钟杰老师是深圳市光明中学语文高级教师，也是深圳市“我最喜爱的班主任”、广东省名班主任。在和她的对谈中，我收获最大的方面除了她的班级管理妙招之外，还有一句话：“爱劳动的人更自信，爱劳动的人相信自己可以通过双手创造一切。”

先从钟杰老师的亲身经历说起。钟杰老师是个四川妹子，她从五六岁起就要帮助家里干家务、干农活、带弟弟妹妹。她家在农村，干的是砍柴、打猪草等脏活累活，但她不怕苦，不怕累，而且在劳动中练就了勇敢无畏的性格。她对我说，她妈妈对她最大的影响就是让她从小学会劳动、爱上劳动、受益於劳动。她的自信就是从劳动中来的，就是从干家务、干农活中来的。钟杰老师说：“我很善于劳动，不怕劳动，劳动让我相信，无论遇到什么困难都能靠自己动手来解决、动脑筋来克服。”

2008年左右，40岁的钟杰老师决定打破旧模式，拥抱新生活。她鼓足勇气，怀揣改变命运、开阔眼界的想法，走出四川的大山，来到改革开放最前沿的深圳。环境的改变让她一时不知所措。但她很快就适应过来。我问她到底是靠什么在短时间内适应了新环境，立足深圳的。钟杰老师对我说：“就是‘劳动’两个字。我撸起袖子加油干，生活上的困难靠劳动克服，工作上的奇迹也靠劳动创造。我吃苦耐劳，很快就打造出了一片新天地。”钟杰老师说这番话的时候，神采飞

扬，一股强大的自信溢于言表，深深地触动了我们。

最近，我家大宝在读路遥的《平凡的世界》，我也和他一起读，重温了一遍自己青春时代喜欢的作品。故事的主人公——农村娃孙少平和他的哥哥孙少安，都是那种从小就帮助家里干农活的孩子。他们从小就明白“流自己的汗吃自己的饭，顶天立地男子汉”的道理，劳动让他们身上有一种男子汉的勤劳和担当，也有一种不容小觑的自信和坚韧。大宝读此书后深受触动，他平时也一直帮着我做家务、拎重物，他会做饭，会自己洗衣服，出门旅行也会负责拿最重的行李。《平凡的世界》让他再一次对劳动的意义有了深刻的认识。

劳动给孩子带来真正的自信，还带来阳光向上的心态和积极的行为习惯。家长们一定要让孩子多参加各种劳动，不仅是锻炼孩子的生活能力，而且赋予他们一种发自内心的、别人怎么比都比过的自信和阳光。自信不是报了多少课外班、会弹琴、会打高尔夫……真正的自信从劳动中来，到生活中去。

教育要回归生活，家庭教育中不妨多些劳动教育，踏踏实实教会孩子在学习、阅读之余锻炼身体、积极劳动，并且保有在平凡生活之中感受美的情趣，这比成绩更加重要。从小培养孩子的劳动习惯吧，多年以后，你会发现，这是你送给孩子最好的礼物。



本版图片均为资料图片