



家校携手，破解育儿难题——

科学养育，与孩子同行

■ 本报记者 马晓冰

孩子放学回家，一转身就关上了房间门，想和他交流却不知从何说起；听着老师对孩子的描述，总觉得和自己印象中的颇有出入；除了按部就班地完成每天的学习任务，孩子好像对什么都不感兴趣……

对大多数家长而言，他们也是第一次做父母，在养育孩子的过程中，不免会遇到各种各样的问题，如何找到科学育儿的方法、化解亲子养育中的难题？我们邀请到遂宁市河东新区骨干教师、遂宁市紫竹路小学校教师牟蔚乔，遂宁中学学生发展中心副主任、体育老师、田径教练员徐纯杰，遂宁市教育专业委员会副秘书长、遂宁中学美术教研组长谢明，帮助家长树立“科学养育观”。

以老师为“友” 践行家校共育“合作观”

学校与家庭是面向未来的教育中不可或缺的两个角色，在良性互动的基础上，家庭教育和学校教育可以相互补充，共同促进孩子的全面发展。家校之间如何培养“默契”，形成密切合作关系？徐纯杰认为，一致的目标和教育理念是保证家校之间“心往一处想，劲往一处使”的基础，而促进孩子健康、全面发展是双方始终如一的目标。

正所谓孤掌难鸣，想要发挥好的教育效果，提高家校配合度，树立“合作观”必不可少。“良好沟通的突出表现是有效沟通。”徐纯杰指出，“家长在与老师沟通时，不妨采取三个步骤：即阐述情况、陈述问题和配合解决。”

当孩子出现问题时，很多家长难以控制情绪，着急的同时可能会想当然地还原场景，实则脱离了现实情况，夸大了问题的严重性。对此，徐纯杰表示理解家长的心情，但家长也需要掌握一些与老师交流的方法，能私聊就不在群里聊，不在

“聚光灯下”看问题，留给双方足够的处理问题的空间与时间。“我建议大家能面谈就不要打电话，能电话交流就不要文字沟通，这样可以尽可能地保证表达和理解的准确性，减少不必要的误解。同时，双方实时沟通能够保证交流时间相对固定，信息的交换也会更全面。”

以家长常会向老师提出的问题“我家孩子最近表现得怎么样？”为例，徐纯杰说：“老师如果回答‘不错’，这一次的问答几乎是无效的，因为回答中缺少家长真正关心的细节，同时描述状况的程度也模棱两可。究竟是好还是不好？是学习、社交、锻炼、习惯养成，哪个方面表现得不错？”老师答得不全也与家长问得不清有关，过于笼统的提问会让回答者无从说起。

“在向老师询问孩子的情况时，家长需要注意说话的口吻、问题的内容以及交流的频次。”徐纯杰建议，“礼貌不质问是对话继续下去的基础，家长需要保持耐心，因为

习惯、性格等问题并非一两次沟通就能解决，要做好‘长期战’的心理准备，向老师定期反映情况，及时应变，是对孩子最负责任的做法。”

理想的家校关系是双向奔赴，既然是双向，除了家长需要掌握一定的方法，老师也有与家长沟通时应遵循的原则。“老师在向家长描述孩子的情况（尤其是负面情况）时，一定要注意不能‘贴标签’，很多时候，孩子犯错都是无心之失，他们也是愿意去改正的，不能用‘标签’剥夺他们改正的机会。”徐纯杰还强调，“老师与家长说问题时要循序渐进。如，孩子踢球受伤，磕破皮的地方流血了，不能直接和家长说‘您好，您的孩子在流血’，如此表达，家长一定很着急，其他什么话也听不进去了。老师要第一时间让家长了解事情的原委、孩子的现状和已经做的处理，同时表达清楚，希望家长后续做哪些跟进处理，不能让家长干着急。”

以孩子为“师” 树立亲子沟通“平等观”

“我都是为你好，你怎么就是不听话！”亲子讨论的场景中，“为了你好”可谓是家长的“制胜法宝”。此话一出，孩子的“不听话”不再代表对事情有不同意见，而成了“不领情”“不识好歹”。久而久之，孩子与父母的沟通也越来越少。

“有的时候，确实是孩子有错或考虑不周，但这些并不是导致亲子沟通不畅的根本原因，家长的态度、情绪往往才是紧张氛围的催化剂。”牟蔚乔指出问题核心，“不能接纳孩子的不完美，不愿放手让孩子去尝试，在孩子试图为自己争取时，家长的语气急促起来，讲道理也变成了发脾气。这样很容易使孩子产生排斥、逆反心理，不再愿意主动与家长沟通。”

尊重、平等、信任是沟通的前提，树立“平等观”尤为重要。牟蔚

乔指出：“很多家长之所以不能与孩子平等交流，是因为他们潜意识里将孩子当成了自己的附属品，把自己的思想灌输给孩子，以命令的口吻强行要求孩子。”

除了改变自己的说话习惯，家长还需要正确解读孩子的言语表达。共情能力是社交必备的技能，最受欢迎的朋友，是开心时能分享喜悦，难过时可以倾诉烦恼、化解忧愁的人，亲子之间更是如此。牟蔚乔指出，家长想与孩子共情，要学会先听再说。假如孩子正在气头上，要允许他发脾气。家长不妨先坐好，安静地等待孩子，看着孩子，不要着急打断他、指责他，停下手边的工作，全神贯注地倾听，用这样的行为告诉孩子：你是被在意的，爸爸妈妈在关注你的感受。等孩子情绪缓和了，父母再真诚而不

敷衍地作出反应，在提供方法和指导的同时，表达对孩子的关心和爱。

同时，家长在日常生活中要毫不吝啬对孩子的赞美，恰到好处地赞美能促进亲子间的有效沟通。赞美不一定全靠说，还可以通过非语言行为传达出来，如拍拍孩子的肩膀或摸摸孩子的头。并且要多用描述性赞美，根据具体的事实来肯定孩子，让他清楚自己的哪个方面被欣赏。

牟蔚乔提醒家长：“千万不能以成人的视角小瞧孩子，有些时候，他们并不比成人懂得少。”家长善于指出孩子的问题，但不一定善于反思自己的问题，因此，家长要增强自己的反思能力，不回避在孩子面前承认自己的不足，学着向孩子请教，这样才能更好地与孩子共同进步，构建更加融洽的家庭关系。

以健康为本 打开科学育儿“全局观”

“父母的眼界，决定孩子未来的边界。”牟蔚乔表示，家长一方面不能做“甩手掌柜”，把教育好孩子的希望都寄托于学校；另一方面，要有教育孩子的“全局观”，眼里不能只有成绩和分数。家庭教育最重要的任务，是孩子健全人格的培养，家长需要给予孩子全面发展的空间，为他们未来发展赋能。

其中，身心健康排在首位。在牟蔚乔看来，很多父母过多地关心孩子的学习，生活中一切安排都必须为学习让步，只要孩子能考出好成绩，不管他提出什么无理的要求都可以满足，这种做法是错误的。父母不应将孩子作为“学习机器”来养育，在孩子的成长过程中，品

德教育、心理健康教育、劳动教育等一旦缺失，很难在往后的人生中弥补起来。

“有利于身心健康的教育”并不只停留在理念上，亦有其可操作性。除了关心孩子的情绪状态，关注他们的心理变化，有意识地让他们做些力所能及的家务，家庭美育与体育锻炼也很重要。美育并不是要给孩子上美术课，而是让孩子从小拥有一双发现美的眼睛，并学着用各种方式表达美。谢明指出：“好的美育从来不是单指艺术本身，而是通过潜移默化地塑造，升华孩子的人生观、价值观。”创作即表达，一株草、一棵树、一朵花、一片云都可以是孩子创作的对象，允许他自由地将自己的理解表达

出来，并充分地与他交流感受，这是家庭美育的过程。久而久之，孩子的感受力会得到增强，看待事物会更灵活，亲子关系也会被拉近。最高级的艺术并不在展馆中，而在日常生活里，父母要有意识地引导孩子多去体会、分享生活的美好。

找到一项孩子喜欢并愿意长期坚持的运动也非常重要。越来越多的家长意识到了运动对孩子身体健康的重要性，但在运动项目的选择和运动习惯的养成上还存在一些困惑。对此，徐纯杰从专业的角度给出建议：“家长需要明确让孩子运动是为了什么，体育可以被划分为竞技体育、学校体育和日常体育，如果家长并不打算让孩子走专业化道路，那么

先‘动起来’是最重要的。”

很多孩子因学习压力大或沉迷电子产品而不愿意运动，家长可以把运动和游戏联系起来。先让孩子走到户外，保证每天有一定的运动量，在此基础上，再根据孩子的身体特点，选择他们擅长的运动项目长期发展。如协调性好的孩子可以选择乒乓球、羽毛球、运动舞蹈；爆发力强的孩子可以考虑练习拳击；体能很好的孩子可以选择田径或者游泳……“家长不用过早要求孩子的专业水平和运动技巧，可以将运动作为度过亲子时光的一个重要选项，和孩子一起动起来，他们更容易坚持下去，养成运动的习惯。”徐纯杰说。



本版图片均为资料图片

步行上学记

■ 蓝林

我能明显感觉到因为亲戚朋友对暖暖的过多关注，果果内心那种被忽略的失落。在休年假的后面两个多月里，我尽量坚持每天走路送他上学。家到学校1.4公里，20分钟左右的路程，一路上，每天都是不同的话题，果果完全放开地给我讲述着他和小朋友一起玩的欢喜和疯狂，他内心的委屈和烦恼。路上的喇叭声、人群的嘈杂声，完全没有影响我们的聊天，我认真地倾听着，适时地回应着，在我回家的路上，还及时记录着。这也是一段倾听孩子心声，走进孩子心灵的路！

步行上学第一天，我们各自向对方说出了新学期的一个心愿，并希望对方早日实现！

步行上学第二天，23分钟到达学校。我们很开心地边走边聊，果果主动给我讲学校上课和课间活动的情况，还好奇地问：“妈妈，今早怎么不知不觉地就走到学校了呢？其实也不远嘛。”我告诉他：“是啊，本来就不远，主要是看你用什么样的心态来对

待。”

步行上学第三天，一早暖暖醒了，给暖暖喂完奶，出门晚了几分钟，果果很担心地问：“妈妈，会不会迟到啊？”我一看时间，都已经7:47了，说：“就看我们走路的速度了，走得快呢，就不会迟到，走慢了呢，就要迟到啰。”果果快速地冲到前面，坚定地说：“一定能赶上的！我们心里想着能，就能的！不是一切皆有可能吗？”步行上学第四天，一路上的谈话，果果会有很多的“为什么”，包括刚刚飞过的飞机、路上聚集的蚂蚁、疾驰而过的汽车……当我回答“我也不知道”的时候，果果就反问：“妈妈，你不是老师吗？怎么也不知道啊？”我说：“老师也不是万能的，不可能什么都知道啊！你找到答案了，告诉我，你也可以当我的老师！”

步行上学第八天，一路上快乐的交谈中，果果说：“妈妈，我觉得你很像《太空熊猫总动员》里的傻大福！”“啊？你是说妈妈傻吗？”我有点不高兴地问。果果乐呵呵地解释说：“哎

呀，不是啦。这是一部动画片，主要讲太空熊猫……傻大福其实不傻，他对现在和即将发生的事情预测很准……他不是主角，他和熊猫一起保护星球……”果果噘着嘴说：“我就放心了。傻人也是有傻福的！”我心想，有空我得把这部动画片搜出来看看。

步行上学第十天，17分钟一路狂奔到学校，累得我满身大汗。路上两人的对话，都气喘吁吁的：“果果，你喜欢我们这样匆匆地赶路，还是喜欢早几分钟出门，不慌不忙地到学校？”果果当然选后者，但他很疑惑地问：“怎么今早闹钟(7:00)还没响就起床了，现在时间还这么紧？”“这就得看看你起床后的时间安排。穿衣、洗漱你慢慢腾腾的，呆坐在餐桌前等待，吃饭期间话多，中途还跑去上厕所……我就只比你提前10多分钟起来，可我做了好多事情，先打开饮

水机开关，再去厨房烧水做早餐，洗漱完毕，水烧开倒在杯子里凉着，锅里的水也开了，下面条或者煮鸡蛋，然后我提醒你，你穿衣洗漱的时间我基本就做好了早餐……”果果还不懂时间统筹法，还不会合理安排时间，这还得慢慢引导。

步行上学第十二天，看到黄河桥两侧路灯上挂的宣传画“只有一个地球”，果果就冒出了一连串的“奇思妙想”。他好奇地问道：“孙悟空一个筋斗十万八千里，能翻到地球的哪里？妈妈，你说唐僧他们跑那么远去取经，路上还有那么多妖魔鬼怪，走得又慢，为什么他们不找个地方休息，让孙悟空自己去取经，取回来再给唐僧？你觉得我给他们想的这个办法好不好？”我忍住没笑，反问他：“如果唐僧他们几个在休息站等着，孙悟空很快就取经回来，这部书或者电视剧，你还有兴趣看吗？那还有什么吸引读者或者观众的呢？”果果若有所思地点头说道：“也对！”果果现在还小，高深的道理他不会懂。其实磨难会使我们的人生更加丰满。有一句歌词是这样写的，不经历风雨怎么见彩虹？没有谁能随随便便成功！

步行上学第十七天，果果的书包

好重，我真担心他的肩膀受不了：“你这书包里都装的什么呢？”果果转过身来，对我做了个鬼脸，坏笑着说：“我的书包里有金子、银子、珍珠、钻石……全是宝贝呢！”

步行上学第二十三天，早上刚醒，果果就撒娇地说：“妈妈，我有个要求，你可不可以答应我？我今天想带妹妹一起到教室上课。”果果爬起来坐着，很认真地跟我说。我和外婆都笑了：“妹妹到了教室，老师还怎么给同学们上课呢？”果果调皮地嘟着嘴，说：“那你们放学接我的时候要带着妹妹一起来啊！”

步行上学第二十九天，上学途中要穿过一个公园，其中一条路是为绿化带间铺设好的石砖路，但要绕行一段距离；另一条是绿化带被部分人“开采”出来的新路，是一条捷径。果果在看到有赶着上班、上学的大人、小孩走捷径时，他正准备走过去，我一把拉住他，走向该走的大路，快步跑起来，还超过了那些走捷径的人。回头看看他们，还在使劲跺脚底的稀泥（昨晚下雨了）……其实，人生没有捷径，有些弯路是应该，也是必须走的。

步行上学第三十二天，果果一边

赶路，一边心急地补背乘法口诀。因为他不想被罚。他越急，越背得乱。这次我一点都不急，反而非常平静地说：“被罚也挺好，那样印象深刻，更容易记住。”他却不欢喜了。我说：“首先，如果周末你少看60分钟动画片，把这60分钟时间拿来背乘法口诀，你记性那么好，肯定早就背得滚瓜烂熟了。其次，你现在是怕受惩罚，慌乱地背，没有找到方法，要按昨晚妈妈教你的找到规律，灵活地背。最后，一定记住：信心是自己给自己的，把那句‘我怎么还是背不了？’改成‘我一定能记住！’到了校门口，果果一边跟我挥手，还一边在低声地念着：“信心是自己给自己的，我一定能记住，我一定能记住……”我心里对自己说：“果果不急，你慢慢来！”

步行上学第三十六天，这天立冬，阳光暖暖的！心情美美的！

……

这一段持续两个多月的带娃步行上学的经历，因我产假结束而结束了，但从那以后，我和果果有了一个约定——当我们需要对方的时候，就说：“走，我们一起出去走走吧！”

时间会告诉我们：简单的爱，最为久远；平凡的陪伴，最温暖！