



开学季,寒假作业、开学适应期、亲子关系等再度成为热门话题,家长如何更好地与孩子携手迎接新学期?2月23日,四川省家庭教育公益宣传活动“天府家长‘慧’”公益讲座第二期开讲,围绕“春归有时 花开有期”主题,专家、名师与家长代表从不同角度聚焦开学热点,为家长和孩子带来了新学期的“亲子沟通秘笈”。

“天府家长‘慧’”第二期开讲,名师送上“开学攻略”——

做心平气和的家长 过有滋有味的日子

■ 本报记者 葛仁鑫 文/图

“教育就是和孩子一起过日子,过日子就要有滋有味,而这里面的滋味自然就要包含:酸甜苦辣。”主题分享环节,全国模范教师、成都市“十佳班主任”叶德元针对开学季家长们最为关心的话题,带来了一场精彩的专题分享,引起了不少家长的共鸣。

如何缓解开学焦虑?如何规划新学期?如何改善亲子关系?面对家庭教育的热点话题,叶德元谈到,家长们要学会心平气和地看待问题、面对问题、解决问题,做一个智慧的家长。

焦虑开学不如落实习惯

开学前后,总有一些家长焦虑:孩子还没有调整好状态,自己也不知道如何与老师沟通,怎么办?然而,时间回到一个月前,也有不少家长焦虑:孩子放假天天在家,不知道亲子关系怎么处?

一年循环往复,有的家长却时常处在焦虑之中,似乎放假不对、开学也不对,在叶德元看来,问题的症结就在于家长的心态。一些家长把某个时间点当成了非常麻烦的一件事,而忽略了教育本身具有的一贯性。

“不管是开学、放假,还是考试,都是人生中平凡的一天,家庭教育应该和学校教育保持一致性、连贯性,纠结这些时间点大可不必。”叶德元认为,面对开学季,家长应该保持积极平和

的心态,避免将焦虑传递给孩子。而如何缓解焦虑?他认为,焦虑开学不如落实习惯。

“每次考试前,孩子们多多少少有点紧张,我给孩子们说,缓解紧张最好的办法就是做到胸有成竹,只有平时做到了,才可能减少紧张。”叶德元谈到,家长的焦虑也是同样的道理,与其在某个时间节点焦虑,不如在孩子平时的习惯培养上下功夫,其中最关键的就是培养孩子自主学习、自主管理的能力。

学习是一辈子的事情,如果从小就是被“逼”着学,被“要求”学,孩子很难发展自学能力,他们日后走上新岗位、面对新工作,或是首次当父母迎接新生命时,又该去哪里报补习班,去哪里刷题呢?叶德元认为,自学能力的高低很大程度上造成了孩子们学习上的差距,自主学习的时间尤为重要。在学校,自习课的背后是

习惯的培养;在家里,他建议家长合理给予孩子自主权。

“有家长说,让孩子自己规划,孩子就把时间全部用来打游戏,可让家长来安排,他又给孩子全部安排了学习。”叶德元谈到,矛盾的症结在于自主规划是否科学、合理、可行。例如周末的居家学习时间,他建议家长可以从3个方面来指导孩子:做好最重要的事情,包括学习任务等;做最有价值的事情,例如了解时事、劳动、运动、阅读、亲子沟通等;做最有趣的事情,例如看一部电影、享受一次下午茶、完成一次家庭接待、逛一逛超市……

当孩子能自主安排好这些事情,当尊重、陪伴、阅读、运动、劳动成为家庭生活的常态,家长又怎么会焦虑开学呢?

温柔而坚定地陪伴孩子

孩子长大的过程,是自我独立意识增强、渴望被别人理解尊重、防御意识增强、更加关注自我的过程,父母在这个过程中该如何与孩子相处?叶德元谈到,在种种“酸甜苦辣”的背后,家长应该是陪着孩子一起去面对问题、解决问题、迎接挑战,而不是让自己成为孩子额外面对的障碍。“孩子在不成熟地长大,我们成年人就要成熟地面对,温柔而坚定地陪伴在他们身边。”

叶德元认为,家长要与孩子形成合力,前提是彼此理解和让孩子感受到尊重。

很多家长觉得自己理解和尊重孩子了,实则方式欠妥。例如,开学前的手机问题,父母觉得:手机你都玩了一个寒假了,新学期一分钟都不能玩。孩子却觉得:我怎么能一下子做到完全不玩呢?而且家长不也天天在玩手机吗?叶德元提醒家长,站在孩子的角度,家长应该认识到,对于手机这件事,需要有节奏地一步一步控制孩子玩的时间,家长自己也应该做出表率。

同样的道理,他建议家长,面对孩子的早恋倾向,要理解但不支持,让孩子感受到尊重的同时也摆明自己的态度;面对情绪问题,先处理情绪,再解决问题;在家校沟通中,

可以用“哪个发现问题哪个说,缓一步处理问题”的原则,务必让学校、家庭、孩子真正在“一条船上”。

天下的父母都爱孩子,但是有时候孩子却不能接受,叶德元认为,问题在于孩子觉得这份爱非常功利。“爱孩子更要让孩子感受到你单纯的爱。”

例如孩子的学习,家长本应在过程中陪伴监督,考试后和孩子共同面对结果,然而很多家长却反其道而行之:过程中不闻不问,考完后求全责备。同样,假期本应该是调整、休息的时间,家长却希望孩子保持和平时一样的学习节奏,这些都很容易让孩子觉得,家长仅仅是为了他的学习成绩,而不是为了他本身。

“在处理亲子关系的时候,共情很重要。”叶德元建议,在与孩子交流时,家长应该更多地做一名倾听者,不要过多唠叨、武断地替孩子做决定。与孩子交流,家长应该真正着眼于孩子的终生发展,而不是眼前那些功利的东西。比如在孩子面前,不要抱怨工作、生活;不要说学校和老师的坏话,有问题及时和老师沟通;不要互相猜疑和争吵。

此外,要避免急功近利,家长还应正确看待孩子的成长。“孩子的成长不仅是身高、体重的成长,也不仅是分数的增加。”叶德元谈到,孩子的性格逐渐完善、自主创新能力强等,都是孩子的成长,教育培养的应该是全面发展、自主发展、持续发展的人,“如果孩子到了我们这个岁数,依然对生活充满热情,我们就已经是非常成功的父母了。”



叶德元

研究方法不如研究人

要想成为一名智慧家长,好的方法必不可少。然而如何用好各种家庭教育方法,很多家长心里没底。叶德元除了分享各类实用方法外,还就方法本身与家长们进行了探讨。

“我们一直在找学习方法、找亲子沟通方法,其实回忆一下孩子上小学一年级时的第一次家长会,老师就已经全部教给你了。”叶德元认为,教育的方法其实不多,关键在于落实。

今年是叶德元工作的第20年,20年来,他一直坚持一件事:无论春夏秋冬,每天早上第一个到教室。他到教室后并不是板着脸监督后续到来的学生,也不是等着收作业,而是坐在讲台上读书。“孩子们走进来看见我读书,自然也就跟着读,这样坚持下来就营造出一个良好的氛围。”叶德元谈到,家庭教育也是同样的道理,最好的教育是做给孩子看,父母要监督,但更要示范,要成为孩子的榜样。

“很多家长研究怎么‘对付’孩子的方法,其实大可不必,也没有哪个专家学者说的方法对你的孩子一定有用。”叶德元表示,同样都是早恋问题、手机问题、情绪问题,每个孩子的实际情况却不一样。“研究方法不如研究人,你的孩子适合什么方法,做父母的应该最清楚。”

叶德元举例说,在刚过去的寒假里,他对班上的部分学生进行了家访,让他惊讶的是,有的孩子在学校的表现和在家里呈现出来的完全不一样。“我很感动他们向我呈现出自己的另一面,了解到一个更加完整、真实的孩子,我们能更好地明白在和他們相处的日子里,该如何去爱他们。”

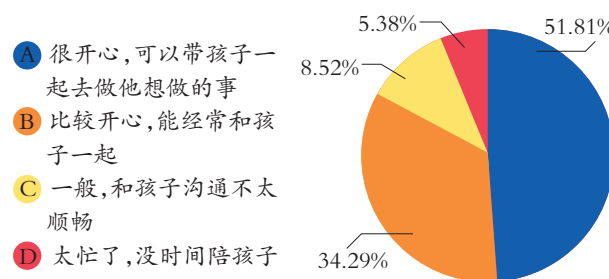
在家庭生活中同样如此,很多家长调侃开学过后自己就“眼不见心不烦”,实则不然。“多和孩子呆在一起,做到真正地了解,你才知道他为什么开心,为什么不开心。”叶德元谈到,在与孩子的相处中,要先处理好关系,再说教育,而处理好关系就是过日子。“学再多教育方法不如踏实过好日子。”

新学期,叶德元建议家长,先把自己幸福的日子过好,不奢望每一天都很精彩,但也能享受平凡与真实。“不必急急忙忙地去追寻一个答案,我们需要的只是好好地陪着孩子,过好有滋有味的日子,孩子一定能够还给我们精彩的未来。”

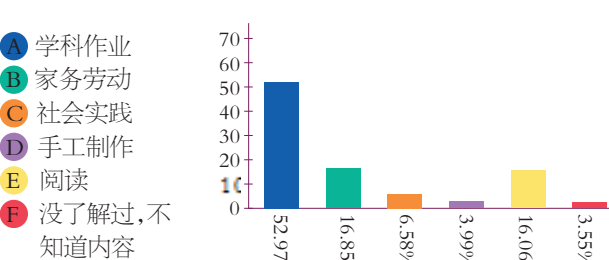
(更多嘉宾的精彩分享,详见2版)

调查问卷

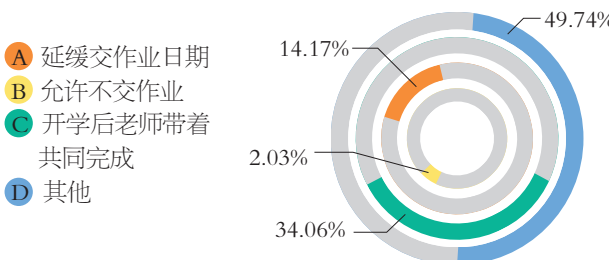
您如何评价和孩子度过的寒假生活?



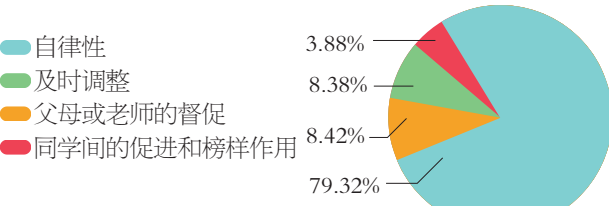
寒假期间,您了解到学校布置的作业都有哪些方面内容?



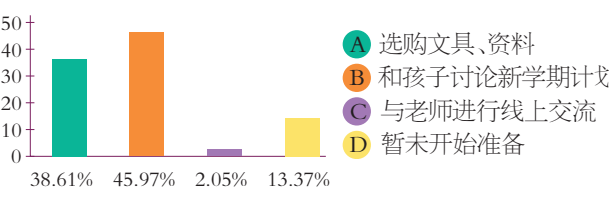
如果孩子未能完成作业,您觉得学校应该怎么做?



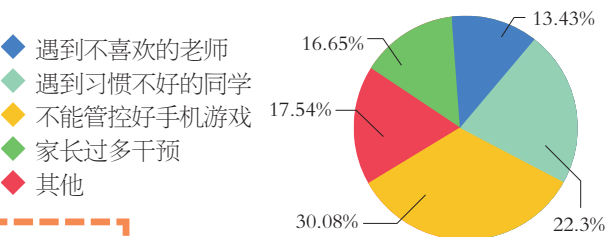
您觉得执行计划的关键因素是什么?



您为孩子新学期做了哪些准备?



新学期,您觉得哪些情况可能会影响孩子情绪?(多选)



制图: 彭浩然

开学季这些热门话题 家长如何应对?

■ 本报记者 葛仁鑫 整理

开学前夕,“天府家长‘慧’”公益讲座开展了线上问卷调查,共收回7104份答卷,梳理出3个家长们特别关注的话题。这些话题背后传递出了怎样的信息?叶德元分享了自己的看法和建议。

关键词:寒假作业

网上有很多调侃,说开学前“一盏灯、一支笔、一个通宵”,让大家见证一下什么叫“中国速度”,这只有速度,没有任何的质量和效果。

如果寒假作业没有完成,孩子和家长不必紧张和焦虑,各级教育主管部门都在强调,不能因为作业没有完成而影响学生正常返校。最近,成都也发布通知设置“作业缓交期”,孩子们开学以后可以在老师帮助下,利用课后服务时间、课余时间完善寒假作业,进一步巩固提升、查漏补缺。

此外,假期作业其实应该是包含体育、艺术、劳动、社会实践等多方面的,孩子们在丰富多彩的假期生活中去体验、感受、积累不同的知识和生活经验同样非常重要。新学期轻装上阵,孩子们会更加从容自信。

关键词:开学适应期

我们的家庭也好,学校也

好,它的教育应该是有连贯性的,家长应该保持积极平和的心态。如果有个别家长觉得开学这一天很特殊,那就把开学当成一个契机,利用这个时候去和孩子重新制订计划,一步一步地培养习惯。家长不用紧张和焦虑,而应该调整心态,为又有了一个新的起点而高兴,并以此激励孩子。

关键词:亲子关系

作为父母,我们用尽全力在爱孩子,可有时候孩子却感受不到我们的这份爱,那么,家长就要思考了。比如与孩子交流,我们通常会想,我在什么时间点、用什么技巧去和他们沟通,但更应该想一想的是,孩子为什么愿意听你的?孩子长大了以后,他可不可以有一些秘密,就是不跟你讲呢?如果家长不允许孩子在自己面前有任何隐藏,其实是拒绝了孩子自己学着长大。在亲子关系中,家长应该让孩子觉得你的眼中真正有他。