家校之间
家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子
【家教周刊】
热线：028-86110109
邮箱：jjzk-2@126.com
教育导报

“在儿子步入紧张的初三时，我也踏进了‘家长夜校’的大门。‘学做家长’的过程让我受益匪浅，我深切地体会到家长在孩子成长中的重要性。我们需要通过自己的进步，更好地去陪伴孩子的成长。”一位家长在参加“家长夜校”学习后感慨道。

为解决家长在教育孩子方面遇到的困难，增强家校之间理念、方法的一致性，共同服务于孩子的健康成长，眉山市彭山区第二中学（下文简称“彭山二中”）于2022年3月开办“家长夜校”，班主任作为主讲人，家长相互交流学习，截至目前，已举办6期培训。

眉山市彭山区第二中学开办“家长夜校”——

传授“锦囊妙计” 成就“专业”父母

■ 本报记者 马晓冰 （图片由受访学校提供）

资料图片

家庭教育是门课，“当好家长”需学习

“临近中考，孩子却和妈妈说不想读书了，家长怎么劝，他都不听。”彭山二中班主任张艳艳收到来自家长的求助。

张艳艳不希望孩子在关键时期放弃学习，给人生留下遗憾。于是，她想办法将孩子请回学校，想听听他本人的真实想法。

在张艳艳的耐心引导下，孩子把心里的委屈一一倾吐出来。原来，他和妹妹是龙凤胎，他觉得一家人都更偏爱妹妹，自己不管做什么都不被疼爱、不被在乎。情绪涌出，孩子伤心到泣不成声。张艳艳柔声安慰他：“爸爸妈妈肯定也是爱你的，只是觉得你是男生，又是哥哥，所以更加爱护妹妹。”在他的情绪缓和后，张艳艳劝导他坚持就是胜利，要对得起自己此前的努力，选择自己喜欢的路走下去。“他很擅长画画，我希望用他喜欢的事情鼓励他，至少不能这么小就想要放弃自己。”张艳艳说。

稳住了孩子，张艳艳又找来了家长。她如实转述了孩子的感受，希望家长能站在孩子的立场，去体会他的心情。家长起初并不理解，觉得在物质上没有亏待过儿子，只是女儿从小身体弱，家里人更担心她，所以，有的时候才会显得偏心。“在乎不仅是给他吃穿，还有言语、行动上的关爱，孩子一直在比较中处于弱势、长时间被打压，他其实很孤独和无助。”张艳艳告诉家长，无论是这段时间为了缓和孩子的情绪，还是在以后的相处中，都需要多关心哥哥一些，有时甚至可以故意在兄妹之间多偏向他一点，让哥哥感受到自己也是被家人喜爱、在乎的小孩。

“老师能为家长解决的问题十分有限，孩子不断犯错误，老师不断批评教育，但有的时候，需要改变的根源在家庭环境。”张艳艳指出当前家校共育中的“难题”——家长教育观念急需更新，方法指导是普遍需求。“出现一个问题，解决一个问题，家校之间都处于被动，只能尽可能减少孩子受到的伤害，而不能提前避免，让更多家长更早地习得科学的教养方式，才能更好地守护孩子的成长。”张艳艳说。

家长欠方法，“夜校”来帮忙

“学校处于城乡交错地带，学生家长群体差异大，对家庭教育的认识有限，在孩子的养育中有着程度不一的职能缺失。”彭山二中德育处副主任蒲馨指出，“帮助孩子全面、健康地成长是学校的初衷，提高家庭教育整体水平，才能促进家校深度合作，给孩子更好的教育，因此，‘家长夜校’应运而生。”

彭山二中以班级为单位设立培训小组，发动家委会健全组织机构，请有组织能力的家长担任“家长夜校”培训组组长，确保“家长夜校”开展有序。考虑到家长的时间，上课时间选在了晚上，每个班级每学年需要完成2课时的学习。不同年级的教学内容也有所区分，课程安排按照七、八、九年级有计划、有序地进行。“课程安排过于紧凑会给家长带来压力，过于零散则缺乏连贯性，所以，我们选择定时、定期开展，从家长急难愁盼的问题出发，传授一些实用的技巧与方法。”蒲馨介绍道。

解决了“如何学”的问题，“谁来教”也是“家长夜校”开办的重中之重。如何在专家资源有限的情况下，最大限度地满足家长的“求学”需求？彭山二中以“先培训教师，再培训家长”的方式逐层辐射，努力为家长提供科学的指导。

学校暂时缺乏专职心理教师，语文老师陈丹便兼任心理教师，她作为彭山区心理健康教师中心组成员，参加过各种心理健康培训，出于对心理健康教育的关注，她还通过网络自学，考取了注册国际心理咨询师。陈丹将心理健康知识与多年来的教学经验结合，用活动、游戏作为引子，给老师、家长以启发，让他们在参与中学到提高班级凝聚力、促进亲子沟通与理解的好方法。

“我曾邀请家长们做过一个小游戏，一个人握紧拳头，另一个人想尽办法去掰开。家长们发现，用对抗的方式去用力，对方反而会因为抗拒而握得更紧，这其实和亲子沟通是一个道理，家长与孩子硬碰硬，就没有办法进行交流。特别是处于青春期的孩子，他们独立意识逐渐加强，越施压越反弹。但是，当你真诚地伸出手，和平地去跟他握手，握紧的拳头自然就打开了。”陈丹以此为喻，提醒家长用平等沟通、真诚交流、换位思考的方式去和青春期孩子对话。

“我正在努力成为合格的家长”

“随着‘家长夜校’的运行，一批批优秀家长也加入到经验分享与方法传授的行列之中。”蒲馨介绍，每次课前，班主任都会发动家长根据相应主题分享教育心得，邀请他们站上讲台，帮助更多家庭。

学生魏来的妈妈黄莺在鼓励下走上讲台。近期，她以“成长”为主题，与初二学生家长分享了自己在养育中的感想与体会。

“作为家长，我们应当如何教育孩子？”黄莺引导大家反思自己的教育方式，思考孩子需要怎样的家庭教育。因为成长环境、个性爱好的不同，每个孩子适合的养育方式也有所差异。黄莺分享了自己和孩子共同找到的答案：“尊重、理解、坚持、信任，是我们陪伴孩子成长的4位‘伙伴’，亲子矛盾的化解、快乐瞬间的产生、沟通交流的畅通，都来自它们的帮助。”

黄莺认为，“尊重”是将孩子视作独立个体，而不是家长的私有财产；“理解”则是看见孩子每个阶段的顾虑与迷茫，倾听他们心里的声音；“坚持”和“信任”相伴相生，家长应鼓励孩子坚持好的习惯、坚持正确的原则与底线，同时，家长要相信孩子能够做到，而非冷嘲热讽。“不是所有人都喜欢你，也不是所有人都讨厌你，要正确看待自己，不卑不亢地接受自己。”黄莺总是这样引导孩子。受到启发，台下家长都鼓起了掌。

通过“家长夜校”的学习，家长不仅实现了从“全部交给老师”到“做孩子的榜样”的思想转变，更实实在在收获了打开孩子心灵的“金钥匙”。学生王晶桥的家长在课后心得中写道：“家庭作为孩子的第一所学校，我们家长就时刻充当着‘老师’的角色，因此，必须提高自身的素质，以身作则、言传身教，为孩子创造良好的成长环境。我正在努力成为一名合格的家长，也希望孩子将来能够成为一个健康、全面发展的人。”

彭山二中“家长夜校”第二次集中培训会现场。

孩子『离巢』，家长需解决『分离焦虑』

高考结束，孩子们即将“展翅离巢”，去远方求学。对于这样的变化，孩子们充满期待、意气风发，一些家长却辗转反侧，患上了典型的“分离焦虑症”。平时，他们的生活重心在孩子身上，要精心为孩子准备餐食，要花时间陪伴孩子。当孩子离开家，去到千里之外的大学，他们心里突然腾出一大片空地，既不适应又五味杂陈，甚至还有空虚、焦虑。

孩子长大后离开家是必然的，父母要正确认识并调整好“分离焦虑”，平稳度过“空巢期”。

重新调整生活“频道”

孩子上大学了，父母要重新调整好自己的生活“频道”，由先前围着孩子转的生活模式，切换到让自己的生活变得更加充实、有意义的模式。每一个人，不管是什么身份，担负什么责任，最终的使命是活成自己喜欢的模样。早上起床有了认真梳妆的时间，把自己打扮得干净整洁、精致漂亮，让自己心情愉快；一日三餐不再绞尽脑汁、变着花样给孩子做饭，全凭自己喜欢；不再掐着时间接送孩子，将更多的时间和精力用在工作和生活上，让自己有更多的价值感、获得感。

努力发展兴趣爱好

看书读报，提升自己。喜欢小说的，尽情遨游在侠肝义胆、缠绵悱恻、脑洞大开的小说世界；喜欢诗歌散文的，可以对酒当歌、散发“弄舟”；专业工具书、励志图书、报刊杂志等，当中也有“千钟粟”、“黄金屋”，皆可汲取营养。

学习艺术，陶冶情操。利用闲暇之余学习一门感兴趣的艺术，如手工制作、书法、雕塑、绘画、唱歌、器乐、舞蹈等，在艺术学习中，提升审美情趣，增长见闻，丰富生活。

坚持运动，强身健体。步入中老年，身体健康尤为重要，我们要在饮食均衡、休息得当、心情愉悦的前提下，每天抽出一定时间做适合自己的运动，如慢跑、快走、游泳、跳广场舞、做健身操、打太极拳等。身体健康，才能更好地享受生活。

娱乐旅游，放松自我。工作之余，多参加各种娱乐活动，如看电影、听音乐、赏戏曲、垂钓、棋牌活动等。周末或节假日，约上亲朋好友一起外出旅游，徜徉在山水间，领略祖国大好河山；漫步在名胜古迹，感受厚重的历史与文明。

用心经营家庭关系

中国家长常常以孩子为中心，忽略了要好好经营与配偶的关系。孩子离家后，我们有更多的时间和精力来经营夫妻关系，多倾听、多回应对方，还可以有一点小浪漫、小惊喜。当孩子离开家后，一些家长才发现，已经不知道不聊孩子要如何与伴侣聊天了。这是需要补上的一课。

保持适度沟通交流

孩子长大了，做父母的要放手，当他不需要你时，远远地看着、默默地关注就好，因为父母的过度关心也是一种压力。当然，适度适时的沟通交流是有必要的，父母要学会倾听孩子的情绪、需求。当孩子有高兴的事与我们分享时，我们要积极共情、认真回应；当孩子谈到困难时，我们要建言献策、适当帮助；当孩子情绪低落时，我们要积极开导、用心抚慰，帮助孩子更好地面对新的生活。

■ 宜宾市翠屏区家长学校总校 刘介均

女儿的“书搭子”

■ 邓淑文

最近半年，因为我工作繁忙，陪读这个重任就只能交给父亲。没想到，从此开启了父亲与女儿美好的阅读时光。女儿也说，外公是她最好的“书搭子”。

一开始，父亲带着女儿一起看绘本。他会指着图画给女儿讲解，一字一句教女儿读文字。女儿很认真地听，并且提出很多问题，父亲总是耐心回答，直到女儿明白了为止。有一次，他们看的绘本跟动物有关，女儿每看到一个动物就会问父亲：“它是怎么叫的？”父亲学动物的叫声，女儿就跟着学，这让女儿对相关知识印象更深了。女儿还经常被父亲滑稽的样子和声音逗得大笑。在这样生动有趣的陪读中，女儿对阅读的兴趣越来越浓厚，读的书也越来越多。

女儿经常跟我说，外公接送她上下学，会在路上给她讲很多唐诗宋词的故事，还有历史故事、成语故事。两个人经常一起背唐诗，所以，我抽查女儿的诗词背诵时，都是对的。我禁不住夸奖女儿：“你怎么那么棒，每首诗都背得下来，还全部正确！”女儿说：“外公是个大功臣，你也要好好表扬外公。”我问她：“功臣，你知道是什么意思吗？”女儿说：“当然知道啊，就是立了很多功劳的臣子。”我说：“你怎么知道这么多？”女儿得意地说：“因为外公每天接我放学，都给我讲很多历史小故事。”

因为父亲长期坚持不懈地知识灌输和讲解，女儿的知识储备越来越丰富，也越来越能说会道。有一次，我让女儿背诵《咏鹅》，女儿一边背诵：“鹅鹅鹅，曲项向天歌。白毛浮绿水，红掌拨清波。”一边学着鹅的样子向着天空伸长脖子，“嘎嘎”地叫，还用手做出拨水的动作。她故意拉长背诵的声调，显得十分生动有趣。我录成小视频，发到朋友圈，得到了很多朋友的点赞。亲戚朋友都夸女儿很棒！

对于女儿的进步，我惊喜不已。我抱着女儿亲吻她、夸奖她，也不忘对坐在一旁的父亲说：“老爸，女儿的进步，功劳最大的就是你啦。”父亲微微一笑，说：“看着她越来越爱读书，我觉得一切的付出都是值得的。我们也是共同成长。”女儿笑着说：“外公是我的‘书搭子’，我们互相监督。”看着女儿这副小大人的模样，大家都忍不住大笑起来。

父亲果然是女儿最好的“书搭子”啊！每次加班回来，看到父亲和女儿一起津津有味地阅读，我都感觉自己非常幸运。父亲带着女儿一起在书海中遨游，也许这就是岁月最美的样子。

教孩子正确的读书之法

■ 周海燕

“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”我深知读书的重要性，所以，女儿刚满3岁，我就开始给她读绘本。等学会拼音后，她就开启了自主阅读之旅。可是，让我百思不得其解的是，上三年级的女儿作文写得并不好。

那天浏览网页，我被一篇名为《高效输入+有效输出》的文章吸引了，文中告诉我们：学习是一个不断输入和输出的过程，二者相辅相成，缺一不可，只有通过循环往复地输入和输出，才能不断增长知识和能力。

我恍然大悟，原来，我只注重女儿的输入，忽略了输出。“乐乐，如果你一周内读完一本妈妈规定的书，就能得到10元钱的奖励。而且，你可以自由支配它。”“一言为定！”女儿欣然答应。3年前，为了鼓励她多读书，我们之间定下了这样的约定。女儿也没辜负我的期望，读了很多书。

而此刻，我才意识到，她为了获得奖励，只求速度，舍弃了质量。每次读书后，既不思考，也不总结，就束之高阁了。很多内容也随着书本一道，合拢归架，印象模糊。所以，即使她读了很多书，可收获并不多。

“乐乐，读完《鲁滨逊漂流记》后，写一篇读书感悟吧。”我原本想让女儿通过这种方式输出，加深对书本的理解。

“写一篇感悟给多少钱？”女儿立马答道。

我被问得哑口无言。没想到读书给奖励的方式竟使女儿形成了错误的读书观。

经过再三思考，我决定从兴趣入手，帮女儿开启正确的读书模式。

“乐乐，妈妈忘了，孙悟空是怎么被压在五行山下的？”我从她刚刚读完的《西游记》中抛出一个问题。

“他和如来佛祖打赌，若是他能翻出佛祖的掌心，就能做玉帝。殊不知自己中了佛祖的计。孙悟空的法术在五行之中、三界之内，他跳上如来的手掌，正是入了五行阵法，无论他怎么翻，依旧在佛祖手里。”女儿津津有味地讲道。

我给她竖起大拇指，接着问：“那你知道孙悟空为什么会中计吗？”女儿皱着眉头想了想，说：“不知道。”

“那是因为他个性狂妄，自视甚高，不服任何人。”“这是不是告诫我们要有一颗谦卑的心？”我慢慢引导。

“是的，谦虚使人进步，骄傲使人后退。”女儿说。我再次为她竖起大拇指。

从此以后，我和女儿时常讨论我们一起读过的书，她的感悟也越来越深刻，并且养成了写读书感悟的习惯。

为了丰富输出的形式，我鼓励女儿缩写故事，进行简单的人物分析。她并不满足于此，还尝试着自己创作故事，然后，再声情并茂地讲给我听。

一年后，虽然女儿读书的数量有所下降，但是她的作文开始得到老师的表扬，阅读理解能力和表达能力也有所提高。

从中，我也明白了，家长在指导孩子读书的时候，不能只看阅读书籍的数量，更应该看阅读书籍的收获。我们应该要多思考，根据每个孩子的个性，给予正确的引导。阅读的同时，鼓励他们积极地输出，从而深化对书籍的理解，培养他们独立思考和表达的能力，这样才能真正让他们在知识的海洋中遨游自如，找到属于自己的“黄金屋”和“颜如玉”。