

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

孩子状态“滑坡”,怎么办——

搭建科学有效的“能量补给站”

■ 本报记者 张文博

开学已有一段时间,许多家长发现孩子出现“滑坡”现象——成绩波动、学习效率下降、情绪急躁等问题接踵而至。面对这一现象,家长往往陷入焦虑,甚至简单归咎于“孩子不努力”,忽视了背后的复杂成因。成都市学科带头人、成都市“十佳班主任”张艾娜结合一线教育经验,为家长提供科学分析与实操建议,助力孩子平稳度过“滑坡期”。



本版图片均为资料图片

成绩下滑不等于“不努力”

“孩子作业耗时变长,原本稳定的成绩出现波动,甚至对学习流露出抗拒情绪。”张艾娜提到一位家长的求助——孩子此前成绩优异,但进入小学高年级后,作业经常拖到深夜才完成,作业本上的红叉明显增多。家长反复批评孩子“不努力”,却收效甚微。

“用简单的‘不努力’3个字来解释复杂问题,本质上是误解了教育规律。”张艾娜分析道,这种“滑坡”是开学适应期的正常反应,但家长归因时容易陷入“放大缺点”的误区。比如,一旦觉得孩子不用功,就会特别注意他磨蹭、走神等表现,认定孩子就是偷懒;有的家长发现孩子作业质量下降后,不断质问“上课有没有认真听”,却忽略了知识难度提升、适应需要时间等客观因素。

错误的归因往往引发连锁反应。张艾娜解释道,当家长用“不努力”定义孩子时,频繁地批评可能会催生“自我实现预言”——孩子逐渐认同负面标签,丧失自信,甚至彻底放弃努力。她引用电影《哪吒2》中的台词“人心中的成见就像一座大山”,强调标签化评价的危害。同时,她表示,部分孩子为逃避压力,会用麻木掩盖焦虑,这种心理保护机制反而让家长误判真实状态。

比如,有的孩子反复用橡皮擦修改答案,作业本上满是擦痕;有的孩子频繁揉眼睛,是长时间用眼过度的表现。“这些细节不是态度问题,而是孩子出现学习困难的‘信号’。”张艾娜提醒道。

更值得警惕的是家长两种极端反应:

一部分家长疯狂加码补习,压缩孩子的休息时间;另一部分则放任不管,等待“自然好转”。张艾娜表示,过度施压可能让孩子失去信心,而完全放任又让他们感到孤立无援。

对此,她建议家长像医生诊断病情一样,观察孩子的学习细节。例如,数学成绩下滑可能是孩子刚接触新知识还不适应,语文阅读吃力或许是新题型需要时间摸索。“学习如登山,遇到陡坡时,调整节奏比盲目冲刺更重要。”张艾娜说。

掌握科学方法事半功倍

“成绩波动是多重非智力因素叠加的结果,比如学习动机、学习习惯、环境影响、个人情绪等,其中,错误的学习方法可能是孩子无法适应新学期挑战的主要原因,却常常被人忽略。”张艾娜指出,缺乏科学的学习方法支撑,埋头苦学往往事倍功半。因此,家长应将精力放在帮助孩子掌握科学的学习方法上。

她以家长经常反映的“单词背了又忘”“课文记不牢”等问题为例解释道,根据艾宾浩斯遗忘曲线,孩子当天学的20个单词,到晚上可能只记得住10个,第二天甚至会遗忘80%。这个现象在小学高年级尤其明显,随着课程难度的增加,知识的积累需求也大幅上升。“就像猴子掰玉米的故事,如果只顾获取新知识而不及复习,最终知识留存有限。”张艾娜说。

张艾娜建议家长,除了要培养孩子“当日事当日毕”的复习习惯,还可以使用间隔重复法来应对这个问题。例如,新学的单词应该在

当天、第二天、一周后、一个月后分阶段复习,通过这样的方式降低遗忘率。

“还有的孩子看似用功,其实陷入了‘眼睛在看、嘴巴在读、脑子没转’的假性学习状态。”张艾娜观察到,这类孩子习惯机械抄写笔记或重复刷题,却未真正理解知识。对此,她提出“出题人思维”训练法:学完一个章节后,不妨让孩子转换角色,假设自己是出题老师来设计考题,并讲解出题意图和解题思路。

这种思维转变看似简单,实则能激发孩子对知识的深层加工。比如,数学课学习了面积公式后,家长可以鼓励孩子设计3道难度递进的题目——基础题考查公式运用,提高题结合生活情境,拓展题则需要综合运用多个知识点。通过这样的思维训练,孩子会自发关注知识的内在联系,而不再停留在表面记忆。

“家长可以先分享自己学生时代的学习窍门,再倾听孩子的想法。”张艾娜表示,这种双向互动既能探讨学习方法,又能增进亲子关系,让孩子感受到被尊重。从关注分数转向学习方法的培养,孩子获得的不仅是应对当前学业的能力,更是受益终身的学习素养。

转换角色,做学习的支持者

张艾娜强调,当孩子成绩出现起伏时,家长首先要做的不是责备,而是理解孩子内心的真实状态。她在多次家校沟通中发现,很多家长误以为孩子对学习缺乏重视,但实际上,孩子往往比家长更焦虑,表面上的漠不关心往往只是孩子的自我保护。

张艾娜提醒家长,新学期知识难度升级,

学习节奏变化,会给孩子带来真实的压力,切忌用成年人的经验轻视这种挑战。

关于如何帮助孩子调整学习状态,张艾娜提出两个建议:其一,建立有效的沟通机制。她以放学时段的交流为例,很多家长习惯性先问作业或考试情况,这容易触发孩子的抵触情绪。“经过一整天的学习,孩子的大脑就像满载的货车,需要先卸压压力。”她建议家长采用“错峰沟通法”,把学习话题放在情感交流之后。比如,先聊校园趣事、饮食情况,等孩子情绪放松后再自然过渡到学习话题。这种沟通方式既能维护亲子关系,又能真实地了解孩子的学习状态。

其二,创造情绪释放空间。张艾娜观察到,很多孩子从学校出来又直接转入补习班,在这种连轴转的安排下,逐渐失去学习热情。“弹簧长期紧绷会失去弹性,孩子也需要呼吸的空间。”在她看来,多为孩子安排一些自由时光,反而能帮助他们积蓄应对学业挑战的能量。

在具体操作层面,张艾娜提出,家长首先要观察孩子的情绪,当孩子眉头紧锁时,递杯水比追问作业更有效;其次是转变提问方式,用“今天有什么新发现”替代“今天学了什么”,通过开放式问题激发孩子的交流意愿;第三是营造安全氛围,让孩子知道家是坦然展示脆弱的地方。

“家长要放下‘立竿见影’的焦虑,把目光从分数扩展到孩子的成长全过程,帮助孩子建立可持续的学习状态,也在潜移默化中完成健康亲子关系的构建。”张艾娜说,当家庭真正成为孩子的心灵港湾,暂时性的成绩波动终将在理解与陪伴中转化为向上的动力。

学习让谁快乐

儿子一进门,从书包里掏出两张试卷,“啪”的一声放在桌子上,然后一脸得意地看着我。“今天是怎么回事,这么嚣张?”我半是不解半是好笑地问。儿子不说话,只是用眼神示意我看试卷。我拿起试卷,看到上面两个鲜红的100分,这才明白过来——原来,儿子这是向我“表功”来了。

“乖儿子,考得不错!”我忍不住笑起来,并把儿子揽在怀里。儿子却挣脱我的怀抱,把一只手伸到我的面前,说:“说吧,打算给我什么奖励?”就在我考虑拿什么作为奖励时,儿子接着说:“我让你高兴了,你就应该奖励我,最好能满足我提出的所有要求。”

听了儿子的话,我一下子愣住了。儿子考试成绩不错,适当给点奖励作为鼓励当然可以,但儿子理所当然的语气以及那句“我让你高兴了”听来却格外刺耳。

没错,看到儿子的成绩,我确实很开心,为他的付出得到回报而感到欣慰。可是,更开心的不该是他自己吗?毕竟他是为自己学习,从大的方面说,现在的努力是为了将来能够更好地为社会做贡献,往小了说,是为了将来自己能有更多选择。但是很显然,儿子似乎认为他好好学习是为了我,正如网上说的那样:“学习使我妈快乐。”——儿子从什么时候开始有了这种意识呢?

儿子回房间后,我坐在沙发上细

想,是不是自己的某些言行不太妥当,让儿子产生了这样的想法?反思之后,我找到了答案:对儿子的学习我插手太多,而且太过积极主动,比儿子还要上心。他考了好成绩,我比他还要开心;他的成绩下降,我比他还要着急。长此以往,儿子难免会产生一种错觉,觉得学习是我的事情,而不是他自己的事情。看来,是时候改变一下了。

晚饭后,我没有像往常一样催着儿子写作业,也没有督促他每晚例行的阅读打卡。儿子磨蹭了一会儿之后,突然问我:“妈妈,你为什么不喊我写作业?”我看着他,说:“你长大了,妈妈相信你可以独立完成学习上的事情。”感受到我话语里的认同和鼓励,儿子露出了笑容,立刻转身坐到了书桌前,开始写作业。写完作业后,不用我说,他又拿出一本书开始阅读。不到晚上9点,儿子就完成了全部的学习任务。要知道,平时我再三催促,他偶尔也会拖到晚上10点钟呢。

儿子收拾好自己的书包,还准备了第二天要带的水杯等物品。在做这些事情的时候,儿子很高兴,兴致十足。看着他的样子,我暗自告诉自己:学习其实会给孩子带来快乐,但大部分父母却用过多的干涉,无意中抢走了原本属于他们的快乐,同时也打消了孩子学习的积极性。今后,我要把这份快乐还给孩子,让他真正感受到“学习使我快乐”。

我和女儿做「同桌」

装修房子的时候,我便提出要求,靠阳台窗户一侧要定制一张大书桌。事实证明,这个决定非常正确。自从有了这张宽大的书桌,女儿像对学习着了迷,每天放学回家后,就一直坐在书桌前读读写写。而我更是对这张书桌情有独钟,它完全满足了我的需求,足以容纳我读书、写作的欲望,也让我始终保持学习的热情和动力。于是,我和女儿同在一张大书桌上并排学习,便成了家里一道独特的风景。爱人打趣道:“你俩现在都成‘同桌’了。”

共同学习最直接的好处便是能够随时为女儿答疑解惑,一旦女儿遇到难解的问题,我总是第一时间为她进行讲解。同时,还可以随时监督她的学习情况,她心不在焉的时候,我能够第一时间提醒,她不仅学习效率比以前提高了不少,也逐渐养成了专注做事的良好习惯,真可谓一举多得。

女儿的学习状态不断提升,也让我开始重新审视自己。此前,我常以家里拥挤,没有可供读书、写作的空间为由,替自己的放纵和懒惰开脱,但很显然这样的理由并不能说服自己。回想起来,近几年自己读过的书寥寥无几,写出来的文章更是少之又少,与此同时,刷短

视频的时间却与日俱增,打游戏的次数也越来越频繁。我对自己的人生都如此不负责任,又怎能扮演好家长的角色,给女儿的人生以忠告和引导呢?现在,既然爱人说我和女儿成了“同桌”,那我就必须扮演好“同桌”的角色。

于是,我重新翻开尘封的书,再次提起搁置的笔,心中暗下决心,这一次,一定要与从前的懒惰、散漫和放纵决裂。自那以后,我在女儿不经意的“带领”下,慢慢静下心来,重新找回了以前求知若渴的状态。

有一次参加家长会,班主任谈到家校配合时说,她曾问过班里的学生一个问题:“家长在家庭中扮演什么角色?”答案五花八门,但我女儿的答案却让她思考颇深,女儿所说的,正是“同桌”关系。

车尔尼雪夫斯基说:“要把学生造就成一种什么人,自己就应当是什么人。”诚然,不管是在学校教育,还是在家庭教育中,榜样示范的作用是无可替代的,我们时常说“身教重于言传”,即是此理。在我和女儿的“同桌”关系当中,我虽然还没有做到尽善尽美,但我相信,在未来的日子里,我们将成为对方最强大的支撑、最亲密的“战友”。

告别“怒吼”

■ 田野

在成为妈妈之前,我常听家长们互相诉苦:平时母慈子孝,一到辅导作业就鸡飞狗跳。那时,我只当是个笑话,直到我家的“小神兽”上了小学,我才真正体会到其中的滋味。

儿子西西今年7岁,读二年级。他性格温顺,善良有爱心,但粗心大意的毛病却让我头疼不已。比如做数学题时,他会把数字看错,计算过程对了,结果却错了。更让我无奈的是,让他自己检查,他竟发现不了问题。每当我看到这一幕,一股无名火便直冲脑门,声音不自觉地提高了八度:“你是怎么回事?这么大的数字都能抄错?”

西西见我发火,眼圈一红,眼泪打湿了作业本,纸张上的字迹模糊了,这意味着他又得重写。我的血压再次飙升:“你是不是要气死我?”我像个“虎姑婆”一样瞪着他。他抽噎着,委屈地说:“妈妈,你就不能温柔一点吗?”

这句话像一记重锤,敲在我心上。我愣住了:我真的那么凶吗?我不过是在他粗心时说了他几句,从未动手打他,为什么他会觉得我凶?那天晚饭后,我牵着西西的手去散步。他下意识地缩了缩手,这个动作让我心里一酸。我蹲下来,轻声问他:“西西,妈妈真的很凶吗?”他点点头。

“我哪里凶了?妈妈没有打过你呀?”我追问。

“可是每次我写错作业,你都会凶我,大声吼我,我很害怕。我一害怕就更紧张,什么都写不出来了。”西西坦率地说出了他的感受。那一刻,我心里五味杂陈。

我回想起辅导作业的场景:我总是居高临下地站在他面前,像一堵墙,将他紧紧围住。他每写一个字,我都死死盯着,一旦发现错误,便立刻发火,字字句句都是指责。想到他那无助的表情,我的心像被针扎了一样疼。原来,我真的是个“凶妈妈”。

可是,我怎么会变成这样呢?他刚出生时,那红红的脸蛋,我怎么也亲不够。如今,他长大了,上了学,我却因为他的粗心歇斯底里地吼叫。仔细想想,我不过是在宣泄自己的情绪罢了,我深深意识到了自己的问题,并决心改变。

当他再次粗心地抄错题时,我不再发火,而是轻声提醒他多看几眼题目。看到我态度转变,西西也不再紧张。他仔细读题,终于发现了问题。“你看,并不是你不会,只是因为看错题目而做错,多可惜呀。”我摊开双手,露出遗憾的表情。他扭头冲我眨眨眼,眼里全是俏皮。

从那以后,我努力控制自己的脾气,时刻提醒自己不要为小事动怒。当他吃饭慢吞吞时,我不再催促或指责,而是耐心地告诉他,吃饭太慢会影响后面的计划,比如错过和小伙伴的约定。我知道,与其批评,不如用理解和引导来解决问题。

西西似乎察觉到了我的改变。他做作业时,会自言自语地提醒自己:“多读题!多读题!”渐渐地,他也不再需要我时刻陪在身边。而我也发现,自己的脾气变得温和了许多,无论是在夫妻相处中,还是在与同事的交流中,我都学会了用更温柔的方式去面对问题。

从“虎妈”到温柔妈妈,这段旅程让我明白,教育不仅仅是教会孩子知识,更是教会他们如何解决问题。而作为父母,我们的情绪和态度,往往会直接影响孩子的学习状态和心理健康。那以后,每当我想要发火时,都会深吸一口气,告诉自己:“他需要的是帮助,而不是责骂。”

养育孩子的过程,也是父母自我成长的过程。没有完美的小孩,也没有完美的家长。透过孩子的眼睛,我们能看到自己的不足,而解决问题的钥匙,始终藏在深深浅浅的爱里。

