

指南篇

五个实用锦囊化解小学家长育儿焦虑

本报记者 李小委

新学期就要到了，小学阶段正是孩子塑造习惯、涵养品格的关键时期。不少家长把目光紧紧盯在考试分数上，却在亲子沟通、习惯养成、家校协同这些重要课题上“踩了坑”，面对孩子成长中的种种问题，常常手足无措。近日，本报特别邀请徐州市汉风路小学副校长、高级教师张莉，围绕小学阶段的高频教育难题，给家长们送上一份实用“锦囊”。

锦囊一

不拼分数拼“底子”，
五大素养让学习后劲十足

“小学是孩子成长的重要打基础阶段。”张莉开门见山，单纯比拼短期分数意义有限，只有打磨底层能力，孩子学习才有长久后劲。她建议家长重点培养孩子的五大核心素养——良好的学习习惯：主动预习、认真听讲、规范书写、按时完成作业；自主管理能力：合理分配时间，自主规划日常学习；品格责任意识：自律担当、诚实守信；抗挫折能力：坦然面对学习困难与他人的批评指正；共情与同理心：尊重他人，友善相处。

与此同时，家长引导孩子坚持每日阅读、坚持规律运动、保护好好奇心与求知欲，把身心、品格、习惯的基础打牢。孩子进入初高中后，才更有可能保持好习惯和好心态，更好地进步成长。

锦囊二

放下“权威”姿态，
别让命令式沟通关上孩子的心门

“多数亲子矛盾根源都在于家长‘重命令、轻倾听’。”张莉坦言，一些家长习惯居高临下地说教、管控、指责孩子，很少静下心来倾听孩子的真实想法。长此以往，孩子便会封闭内心，不愿交流。

想要改善亲子关系，家长首先要转变沟通方式。每天留出一段专属陪伴时间，放下手机，陪孩子聊聊校园趣事、兴趣爱好和心里的烦恼。沟通时少用“你必须”“你不准”“你怎么这么差”这类命令、否定的话语，多用询问、共情的表达方式。平等、耐心、包容的家庭氛围，才能消除亲子沟通的隔阂，让孩子愿意倾诉，敢于表达。



徐州市汉风路小学副校长、高级教师张莉

锦囊三

孩子做事拖拉、依赖性强？大胆放手才是“解药”

“自理能力出色的孩子，往往自律性、专注力、责任心也更强，学习状态也更加稳定。”张莉观察到，孩子做事拖拉、凡事依赖别人，大多源于家长包办过多、操心过度。

培养自理与自律的能力，关键在于大胆放手，长久坚持。生活和学习上力所能及的小事，尽量不代劳——穿衣洗漱、整理书桌、

收拾书包、简单家务，都交给孩子独立完成。接纳孩子做得不够完美，允许动作慢、有疏漏，给孩子试错的空间，多鼓励肯定，少批评指责。

也可以帮孩子建立固定作息，列出每日待办清单，并日复一日坚持下去。即便不用反复说教催促，孩子也会慢慢养成自律的习惯。

锦囊四

孩子在校犯错、起冲突，家长千万别走这两个极端

“成长本就是不断试错、不断修正的过程。”张莉说，孩子在校与同学起冲突、犯错误，都是正常经历，家长不必过度焦虑，但有两种态度要坚决避免——

一种是盲目护短，偏袒自家孩子，质疑老师，纵容错误行为；另一种是过度苛责，不问来龙去脉就当众批评，甚至打骂孩子。

正确做法是：保持冷静理性，第一时间主动联系班主任和任课教师，客观了解事情经过，家校一起找准问题根源；温和引导孩子正视错误，学会承担责任、及时改正。小学阶段，特别需要家校立场保持一致、协同配合，才能帮助孩子快速改正不足，实现自我成长。

锦囊五

别只盯分数，读懂孩子情绪才能做知心好友

“小学是塑造性格、培育心理素养的黄金时期。阳光健康的心态，远比一时的考试分数更能影响孩子一生。”张莉表示，很多家长陷入唯分数误区，只紧盯作业、成绩和排名，忽略孩子的情绪感受与内心需求，时间久了，孩子容易滋生自卑、叛逆、厌学等问题。

家长要跳出分数思维，优先关注孩子身心健康。平日里少追问分数排名，多关心孩子心情；少讲大道理，多用心陪伴，细心留意孩子的情绪起伏。当孩子出现低落、烦躁、委屈、抵触等情绪时，耐心倾听，共情疏导，尊重孩子的想法感受，守护内心安全感。

用温暖的陪伴滋养心灵，孩子才愿意敞开心扉，保持健康积极的心态。

