

## 编者按

党的二十大报告提出：“健全学校家庭社会育人机制”“加强家庭家教家风建设”。家校社协同育人、家庭教育的重要性再次彰显。那么，怎么认识和加强家校社协同育人、加强家庭家教家风建设呢？为此，今日女报/凤网推出大型全媒体系列报道——《校长妈妈说家教》，邀请知名的、优秀的校长们，以校长、妈妈双重视角来聊聊家庭教育，以她们独有的体验、经验为家长们支上一招。



扫一扫，更多解答，  
请看视频号

## 校长妈妈说家教④

## 小学阶段抓好这两点，孩子受益终生

今日女报/凤网首席记者 章清清



校长妈妈 黄莎

校长妈妈：黄莎  
长沙县星沙小学校长 长沙县卓越教师  
家有一个读初中的“小棉袄”

## 校长妈妈的家教故事

## 巧解和叛逆女儿之间的冲突

不听话、管不住、顶嘴、脾气暴……说到进入青春叛逆期的孩子，很多家长都头疼不已。孩子仿佛一夜长大，但又不像是往日那个愿意听从从父母安排照顾的娃了，亲子冲突的频率陡增。和青春叛逆期的孩子发生亲子冲突后，该怎么化解矛盾呢？

长沙县星沙小学校长黄莎说，前不久，她和女儿之间就爆发了一次这样的冲突。

“有一天，下班回家，看到女儿做作业又是拖拖拉拉的样子，我很气愤，就说了她两句。没想到女儿又顶嘴又摔门。”黄莎说。

家里顿时硝烟弥漫，但黄莎好歹还是先冷静了下来，半个小时后，她悄悄推开书房的门去“侦察”——看看女儿在干什么。

“我发现她在悄悄写东西，看到我后还立刻把一个本子塞到了枕头底下”。黄莎说，眼前的这一幕让她又好气又好笑。晚上11点，等女儿睡着后，黄莎再悄悄地找到女儿的那个本子，发现女儿在本子上写满了对她的不满。

“说实话，我很震惊，我想我是一心为她好，为什么女儿却这么不领情呢？”黄莎说，她觉得可能是女儿的青春叛逆期到了，这种粗暴的家教方式也许激发了女儿的逆反心理。同时，她也反思了自己，不应该把工作中的情绪带到家里，影响和女儿的关系。

不过，黄莎并没有直接找女儿沟通，而是在第二天找到了女儿的班主任，她觉得在目前的情况下，通过老师来做一个中间人来沟通，可能能缓和和女儿之间的矛盾。

果然，在班主任老师和颜悦色的开导下，叛逆的女儿打开了心门，倾诉了内心对妈妈不满的真正原因，一是觉得妈妈忙于工作忽略了自己，二是妈妈常常把工作中的不良情绪带回家，影响了家庭气氛。

很会“做工作”的班主任老师一方面安抚了孩子，同时也找到了一些关于黄莎的新闻报道，让女儿明白妈妈工作的不易和成就。

当天晚上，黄莎又和女儿进行了一场心平气和的对话。

黄莎首先向女儿道歉，承认自己发脾气不对。面对态度真诚的母亲，女儿也柔软了下来，反思了自己的错误。

最后，母女俩化干戈为玉帛，拥抱在一起。

黄莎说，通过这件事她意识到，面对青春叛逆期的孩子，粗暴高压的教育方式只会适得其反，和孩子朋友式地交流可能更能赢得他们的心。

“在这个过程中，家长可能要保持更加包容的心态，允许孩子自己做选择，但同时也让他能承担选择的结果。适度放手，更能让孩子体验到父母对他的爱和尊重，而孩子也会回馈给父母尊重和信任。”黄莎说。

## 校长妈妈支招——

## 小学阶段，家长抓什么最重要

小学阶段，我觉得家长最重要的是做好陪伴，高质量的陪伴。陪伴不是说从早到晚一直守在孩子身边，是你要去观察和发现，孩子在学习专注力、运动能力以及学习习惯等方面的问题，并参与到孩子每个习惯养成的过程中去。特别是在低年级段时要关注得更多，五、六年级后再慢慢放手。在这个阶段养成了好的学习习惯，到了初中和高中，他才能自主地学习。还有一点要培养孩子的运动和阅读习惯。运动的习惯，最好选择孩子感兴趣的运

动项目，这样更有利于孩子坚持。关于阅读，低龄的孩子适合亲子共读，就是爸爸妈妈陪着一起读，三、四年级后，更重要的是营造家庭阅读的氛围，当一个家是书香家庭后，孩子自然而然会养成爱阅读的好习惯。

小学阶段，我不建议家长过分看重孩子的学习成绩，只要孩子德智体美劳能全面发展，即使成绩稍微差一点，这个孩子以后也不会差。小学阶段，把孩子的学习和生活习惯抓好了，孩子会受益终生。



## 孩子在学校有行为问题是什么原因

在学校里有行为问题的孩子一般都和家庭教育有关，像一些留守家庭的孩子，他的学习习惯、行为习惯都会跟其他孩子有差异，比如作业完成度不高，课堂表现不太积极主动，有的时候沉浸在自己的世界里，在课堂上注意力不集中，或者故意去搞破坏，引起别人的注意和关注，这样的孩子一般是缺失了父母的爱，他这么做是想求关注，特别是想得到班主任老师的关注。

还有的家长是一心想教育好孩子，但不懂方法，一味以打骂吼叫的方式教育，也会导致孩子出现行为问题。在一、二年级时他可能只是乱写乱画同学的课本，

到三、四年级，可能就会有一些攻击性行为，五、六年级可能会对同学进行人身攻击。对这样的孩子，老师和家长都要特别关注，去积极地发现他的闪光点，帮助他找到自信心，引导他纠正不良的行为习惯。

但对于这类孩子的教育也需要时间，不是你批评他一顿，他第二天就会变了个人，而且需要家长和学校的共同努力。如果家长抱着孩子还小，问题不大的心态，那孩子越大就越难改了。之所以一些孩子到了青春叛逆期会出现各种各样让家长头疼的问题，就是因为在孩子年龄小的时候错过了最佳矫正的时机。

## 亲子宝典

## 儿童肥胖症的病因及危害

文/康楨(湖南省儿童医院肝病科)

儿童肥胖症的病因:1.遗传因素:父母或三代以内的直系亲属超重,儿童发生肥胖症的概率比其他同龄儿童明显增高;2.饮食因素:在日常生活中进食过多含有高糖高油脂以及高热量的食物,大量糖分、脂肪以及热量在体内蓄积,不能经过正常的新陈代谢将其代谢出身体,会导致脂肪组织堆积,引起肥胖;3.运动因素:儿童进食多之后不喜欢运动,新陈代谢的速度减慢,导致肥胖症;4.内分泌代谢系统异常:出现内分泌代谢疾病,导致内分泌紊乱,引起肥胖。儿童肥胖症的危害:影响肝脏系统和心血管系统,如肥胖之后容易导致高血脂、脂肪肝,同时也会影响心血管系统的功能,长此以往,儿童发生心脏异常的概率会比其他同龄儿童明显增高。

## 小儿血尿怎么治疗

文/刘宇(湖南省儿童医院泌尿外科)

一般治疗的方法就是让孩子卧床休息,尽量减少剧烈运动,必要时可给予一些镇静类药物,同时要多喝水,这样可减少尿液中的盐类结晶,能有效缓解不良症状。另外,患者还要配合医生使用一些止血类的药物,可和维生素C联合使用,这样能控制感染和出血的不良症状。小儿血尿疾病出现后,孩子在平时用药时要严格避免对肾脏有损害的药物,因为肾脏损害之后会让小儿血尿的病症更加严重。小儿血尿如果通过一般治疗的方法并没有达到理想效果的话,这时候建议使用针对性的治疗方法,根据不同的病因和原发病选择不同的治疗措施。若是患者只是单纯镜下血尿的话,一般是不需要用药的,只需要定期随访就可以了。

## 儿童吃赖氨酸多久一个疗程

文/王斌韬(湖南省儿童医院血液肿瘤科)

小孩吃赖氨酸一般两周至一个月为一个疗程,可溶于水、牛奶、粥中服用。赖氨酸是人体必需的20种氨基酸之一,但机体自身无法合成,必须从食物中获得。补充足够的赖氨酸能够提高蛋白质的吸收和利用,促进生长发育,其主要作用有:1.提高智力,促进骨骼发育;2.增加食欲,改善营养不良状况;3.帮助产生抗体,提高免疫力。但过量摄取赖氨酸有可能会加重肝、肾的负担,使血氨升高造成脑细胞损害等,也可能造成儿童食欲减退、发育停滞等。所以小孩需在医生的指导下服用赖氨酸,一般两周至一个月为一疗程,需要定期评估一下服用的效果,如长时间服用应在医生指导下服用。如果服用赖氨酸过程中产生不良反应,应尽快去小儿内科就诊。