

编者按



生活中，你和孩子斗智斗勇过吗？家长绞尽脑汁想让孩子听话、懂事，希望他成为自己心目中“完美”的孩子，但有的时候并不如愿。父母之爱子，则为之计深远。为什么我们很爱孩子，孩子却离我们越来越远？

今日女报/凤凰网全媒体专栏《辣妈研习院》全新升级。每一期，聚焦网络热点亲子教育话题，特邀亲子专家细致剖析孩子的成长问题，缓解育儿焦虑，助你用智慧和爱陪伴孩子成长。

家庭教育·咨询互动类栏目

辣妈研习院

王建平博士家庭教育  
沈晓慧

亲子专家 王建平博士

## # 寒假要结束了 #

还有一个星期就要开学了，孩子居家时间长了，早晨起不来，房间不收拾，看电视玩游戏挺上瘾，寒假作业却没心思做……熊孩子们开学前的窘态还上了热搜新闻——妹妹发现寒假还剩5天，没做的作业却还有7本，于是崩溃哭求姐姐。不少家长忧心忡忡，怎样帮助孩子顺利开启新学期呢？

## 临近开学，娃不想上学？用好这几招

临近开学，总会有一些不想上学的娃，这跟大人放假久了不想上班是一个状态，所以家长们看到孩子“躺平”的样子也不必急火攻心，一味指责教育，只会激发孩子的逆反心理，甚至还会跟你唱反调。不如放松心情，试着对娃多一点宽容。父母稳定的情绪，可以给孩子带来稳定的安全感，让孩子以快乐开心的心态迎接新学期，更能快速进入学习状态。

在亲子关系和谐的前提下，家长当然可以和孩子一起做一些准备。开学前一周，最重要的事是帮孩子收心，恢复入学后的规律作息状态。每个孩子都会有自己的生活规律，我们可以称之为“个性”。而规律作息可以修复身心，帮助孩子获得对生活的掌控感，有助于稳定情绪，让孩子专注于当下的生活。所以，在这个阶段减少一些娱乐性活动，增加一些阅读的时间和规律户外活动的机会，让孩子的心静下来，大脑转起来。

有些孩子畏惧上学是因为寒假作业没完成好，担心老师惩罚，那么，家长可以提前

帮孩子把寒假作业清单列出来，分门别类的查漏补缺，把作业完成好了，孩子就能轻松地迎接新学期了。孩子都是喜欢新鲜事物的，还可以带孩子一起去选购一些新文具，有了新书皮、新铅笔、新书包，孩子也会对新学期充满期待。

新学期要有新规划，家长还可以和孩子聊聊新学期的计划打算，看看哪门功课存在学习障碍，需要得到帮助，哪些科目还可以再加把劲，让孩子设立阶段性的小目标。有了目标，孩子的学习方向会更清晰，遇到困难时也能主动寻求帮助。除了学习外，阅读、运动、兴趣等也可以提前进行规划安排，做到学习娱乐松弛有度，生活会更美好。

在解决孩子假期过于放松，开学前不想上学的问题时，父母一定要给孩子做好管理情绪的榜样。多一点陪伴，绝不是习惯性地指责和抱怨孩子，同时给予具体化的指导，而不是泛泛而谈地指手画脚，尽自己所能，让孩子快乐自信地迎接新学期。

家庭教育·成长改变类栏目

慧妈手记

## 寒假，妈妈+老师是怎么“鸡娃”的？

这个寒假有点长，对我们家一个初三的娃，一个三年级的娃来说，简直不要太舒服。说起来恐怕没人信。要中考的姐姐，除了完成自己老师每天布置的打卡作业，上一些主动要上的“课外班”，剩下的时间基本都交给了睡懒觉、看各种书、上网和同学聊天、看电影和综艺。三年级的妹妹，日记不催就不写，朗读从来不练，能完成本分的作业就不错了，练书法倒是比较积极，其余时间就是一边吃零食一边看书，还笑得直咯咯。什么寒假计划、每日安排，全都如浮云。对我来说，是真心觉得她们的状态还不错，本身自己也是昼伏夜出型，“阳康”之后，都懒得“鸡”自己，更不想“鸡”娃。有些朋友会觉得“怎么可能，只不过在家‘鸡’的时候我们看不到呗！”也会从他人嘴里听到对孩子水分严重的“学霸”称呼。有时候，不免胡思乱想：“学霸”到底是怎么养成的？老师和家长究竟谁更应该负起教育的责任？小学六年，我能教给孩子些什么？孩子们最终会以怎样的姿态走出学校的大门？

站在“老师”和“妈妈”两种不同的角度看问题，或许会有更全面的一些考量。

## 作为老师，我们喜欢什么样的学生

首先，勤勉。不一定要特别听话，但要能努力向上，要像一株倔强的小苗，既要能承受挫折，又有追寻阳光的决心。简单说，就是有一颗“想去做好”的心。这种能力是天生的吗？当然不是。家庭的培育起决定性的作用。孩子送到小学，已经完成了性格塑造的大半，品质、习惯、意志等虽还有改变的空间，但入学前六七年的影响是很大的。最重要的是，在孩子进入小学的时候，家庭给了他怎样的辅助和依靠，让他能以怎样的状态开始六年的学习。

如果从幼儿时期，就鼓励孩子把自己的事做到最好，让他学会自己动脑解决困难，让他知道怎样通过自己的努力获得回报，让他明白任何享乐都不是无条件应该的，让他能从学习中获得更高层次的快乐。进入小学之后，孩子必然是阳

光又果敢的。

其次，踏实。可以不需要高智商，但一定要有脚踏实地的态度。但现状是，越来越多的孩子，甚至家长，眼高手低，好高骛远。在育儿这件事上，太多的“理想很丰满，现实很骨感”。太多的早教项目、培训机构让每个孩子都成为了“天才”，也让父母们“乱花渐欲迷人眼”，越来越认不清前方的路在哪里。所以，当有些本来资质并不佳的孩子在一步一个脚印地前进时，当那些“别人的好孩子”在一个好习惯好习惯地养成时，老师内心真的是满满的感动和欣慰。

## 作为“老母亲”，我也有焦虑

就拿姐姐来说（妹妹其实也同样适用），从小学到中学，也听过不少对她的夸赞。上小学前，她已经可以独立阅读一本书，每天陪她看绘本、讲故事，养成了一个“书呆子”。四周岁一过就带她去学钢琴，因为进度飞快，五岁就参加“星海杯”，六岁就拿了“珠江杯”的省二等奖，还被老师誉为“前途不可限量”。但是，种种期待，在她眼睛高度近视后均化为乌有。

只好跟自己坦诚相待：她就是一个资质平庸的孩子，何必太累。学琴的脚步放慢，每天只练半小时，许多迟学的同伴都在纷纷赶超，也有偶尔的不甘和焦心闪过，尤其在比赛、表演和考级前。有那么几次，她流着泪还不放弃练琴，于是，我们终于达成和解，学琴，到底为什么？至于学习，倒是没怎么操过心，是运气好吧？回头捋捋，倒也不算。从她出生第一天，就坚持自己带。陪她走进大自然，陪她亲子共读，陪她旅游，陪她谈心。入学前的识字并没有刻意，就是买书、讲书、看书，给她自己的空间和时间，让她安静、独自享受玩耍或阅读。

很多人不相信，在上一年级之前，我从来没有教过她一个拼音（妹妹也是）。一是当时妹妹已要出生，无暇顾及；二是我是坚决的“幼小衔接”抵制者，当然不会让自己的孩子以身试法。后来，她也很顺利地度过了学拼音这个阶段，在家

长层面，更重要的是让孩子学会倾听和回家后的及时巩固。拼音虽枯燥，但没有那么可怕，孩子获得学习的成就感，会势如破竹的。就算当时不会，也不必纠结，总会学会的，老母亲们，还是需要更淡定、耐心点。二年级起，我基本不检查她作业了，但是会每天让她自己说有什么任务，完成了多少，等她睡后也会悄悄翻看一下，有问题的第二天早晨立刻解决。让她始终有根弦绷着，不认真写作业是要付出代价的，久而久之，也就成了习惯。自己从没教过数学，小学时的数学题都经常不知道怎么讲解，中学就更不用说了。别说数学，上中学后，语文都没敢跟她瞎忽悠过，作业还是得全靠自己。有家长会问：你们自己当老师的，当然知道怎么教育孩子了。其实哪有那么简单，每个孩子都千差万别，老师对自己的孩子，很多时候是“只缘身在此山中”。

细细想来，最重要的还是家庭的教育环境。首先，父母要观点一致。在家里，教育孩子的问题，爸爸的意见仅供参考。孩子也从小就清楚，妈妈的话是具有权威性的，有了这份敬畏，才可以顺利地实施引导和管理。顺其自然不是不对，但关键时刻能否拨乱反正，才决定着未来是走得顺畅还是艰难。其次，必须以身作则。无论有多困难，想到孩子在看着你呢，手机还是不刷了吧，电视还是关了吧，火气还是控制吧，脏话还是吞回吧。孩子的眼是“照妖镜”，很多时候，面对成人的种种无可名状之姿态，他们虽默然无声，内心早已通透澄明。

还有，无条件相信孩子。很多焦虑，就是源于对不确定事情的不相信。孩子的未来会比我们更好吗？孩子会越来越好吗？孩子会有幸福的人生吗？孩子会快乐吗？我总是无条件相信这些问题的答案：会的，一定会的。于是，我也无条件相信：她们会学得好。至于这是怎么程度的“好”，那应该又是另一种洞见的智慧了。养育孩子的路还很长，“鸡”也好，“躺”也好，只要陪着她们一直走下去，路总是会越走越宽。

慧妈简介 &gt;&gt;



汤玫

汤玫，安徽宣城人。资深小学语文老师，曾获“市学科带头人”“青年骨干教师”“教坛新星”等称号。喜欢用文字记录两个女儿的成长点滴、教学中的“小确幸”。