

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、妈妈双重视角来畅聊家庭教育，以她们独有的体验、经验为家长们支上一招。

校长妈妈说家教⑮：

和青春期孩子难相处？一个细节可搞定

今日女报/凤网首席记者 章清清

故事

一个细节，帮班里最不起眼的孩子逆袭

“我做过9年班主任，带过的每个学生都像我的孩子。”近日，长沙市长郡双语白石湖实验学校校长杨小华接受了今日女报/凤网记者专访，在聊到青春期孩子的教育话题时，她笑着说她最想分享的是她和孩子们的故事，并且有一个孩子的故事特别值得分享。

“这个孩子刚进入初中时，成绩并不出类拔萃，但后来中考考入了长沙的‘四大名校’，现在在日本留学读硕士。他的改变可以说是青春期孩子逆袭的故事。”杨小华说，原本，作为班主任她并没有特别注意到这个孩子，后来她发现这个男孩喜欢写日记，并显示出了非常广泛的阅读量，又发觉这个男孩在班级总是闷闷不乐的样子，直到有一天她终于在他的日记里发现了端倪。

“他在日记里倾诉，因为他个子比较瘦小，班级里一些体格健壮的男孩就喜欢把他抱起来玩闹，让

他感觉很受‘伤’。”杨小华说，发现这个情况后，她特意找到男孩并和他好好地聊了聊，引导他从正面看待同学相处的问题，同时也找到那些调皮的男孩，对他们进行了提示和约束。

杨小华说，之后这个男孩渐渐开朗了起来，而且在班里找到了几个志趣相投的好朋友，他们经常在一起分享书籍的阅读体会。他这几个朋友又是班级里的尖子生，在伙伴的带动下，这个男孩开始在学习上发力，成绩越来越好，最后他们中考都考上了长沙的“四大名校”。

“我分享这个男孩的故事，其实是想提醒家长朋友们，初中阶段对孩子来说充满了很大‘变数’，要特别注意孩子交友的问题。在教育界我们叫它‘朋辈教育’，在心理学上也有‘朋辈心理’一说。”杨小华说，孩子上了初中后，会特别在意同伴、同龄人对自己的影响。比如很多家长都

困惑一个问题，为什么孩子上小学时穿什么都无所谓，但到了初中就讲究了起来，其实一方面是青春期孩子对自己的外貌更在意了，另外就是周边同伴对他的影响。比如你想让孩子剪个短发，孩子可能觉得你“老土”、不懂时尚，但如果是他的同学说一句，说不定他第二天就剪了。所以，在这个阶段，家长真的要特别在意孩子的交友情况，如果交友不慎，一个原本品行不错的孩子受到一个有太多坏习惯孩子的影响，他就可能会被带偏。还有现在网络影响无孔不入，孩子在会上交到什么朋友也要特别注意。

“当然关注孩子的交友不能变成硬性的干涉和干预，而是要做智慧的引导。”杨小华说，青春期孩子与小学阶段孩子最大的不同，是他们有了自己独立的思考和想法。所以，父母和他们相处，一定要从人格上特别尊重他们。

亲子宝典

家长打孩子有什么影响

文/代佳慧(湖南省儿童医院急诊科)

孩子犯错了，我们通常不建议家长打孩子，家长平时要加强对孩子的教育，多以引导和包容为主，避免采取暴力方法教育，尤其是打骂孩子会对孩子有这几方面影响。

1. 导致小孩子受外伤：小孩子的骨骼、肌肉、神经等正处于发育阶段，如果打小孩子可能会由于力度不当导致小孩子的骨骼、肌肉、神经受到损伤。
2. 造成小孩子心理问题：家长打孩子可能会造成某些心理问题，比如导致小孩子长时间情绪低落，甚至会引起抑郁症，造成小孩子出现暴力倾向等。
3. 影响正常亲子和谐关系：打小孩子可能会影响亲子和谐关系，会造成小孩子抵触心理加重，导致父母的教育理念不被小孩子所接受，最后容易造成教育失败的结果。

宝宝肚子疼怎么办

文/黄召(湖南省儿童医院普外科)

宝宝肚子疼，在积极寻找引起肚子疼诱因的同时，可以缓解宝宝肚子疼的症状，比如小婴儿可以做排气操、“飞机抱”来缓解肠痉挛，还可以大人的两只手对着搓，搓热了给宝宝暖暖肚子，顺时针揉肚子，按摩肚脐腹部，缓解宝宝的肠绞痛。如果宝宝是因为喂养姿势不正确，吞咽过多的气体诱发肠绞痛，一定要正确地喂养；如果因为吃的食物过多、过杂引起的积食，要注意吃易消化饮食，少吃多餐，或口服益生菌调节肠道菌群，改善肠道功能；如果是细菌感染引起的急性胃肠炎，要及时应用抗生素抗感染治疗；如果是腹部外科情况，比如急性阑尾炎、肠套叠、肠梗阻引起的腹痛，一定要及时到医院去，以免延误病情，在医生指导下进一步的诊断、治疗。

小孩频繁夜惊症怎么办

文/刘美丽(湖南省儿童医院神经内科)

夜惊症状频繁多发生于3岁以下的孩子，通常是由于维生素D及钙的摄入不足导致。孩子在出生后，通常需预防性地口服维生素D，哺乳期的妈妈也应补充钙及维生素D。此外，对于2岁以下的孩子，需依照预防剂量口服维生素D，而2岁以上的孩子，可在冬季口服维生素D，而在夏季通过较多的户外活动进行补充。如果孩子的户外活动较少，也需适当补充维生素D。对于出生后6个月并且坚持母乳喂养的孩子，需适量补钙，而对于人工喂养的孩子，若每天饮用600mL以上的配方奶，则钙摄入较充足，无需额外补充钙。但若孩子存在长期腹泻、生长发育较快或夜惊多汗的情况，需检测维生素D的浓度。若浓度不足，孩子会出现佝偻病的症状。

更正：2023年8月17日《今日女报》11版发表的《一直眨眼睛是怎么回事》，以及9月21日《今日女报》16版发表的《幼儿斜视要注意》，均错把作者名写为张健珍，特此更正为张建珍。

校长妈妈 杨小华

长沙市长郡双语白石湖实验学校校长
中小学高级教师
湖南省中小学教师继续教育指导中心特聘专家
湖南省“我是接班人”网络大课堂名师团教师
长沙市卓越骨干教师

校长说

孩子青春期，家长做对这件事很重要

孩子进入青春期后，家长要做的很重要的一件事，是学会沟通，而学会沟通要做的最重要的一件事是，放下姿态。很多时候，对孩子来说，不是你讲话的内容对不对，而是你跟孩子讲话的姿态对不对。如果家长一开口就是怀疑、责备、不相信，或者一开口就强调家长的权威，会非常伤害亲子关系。孩子进入青春期的特点就是自我意识很强烈，他会很在意自己是否被尊重，所以，家长一定要注意调整自己与孩子相处的姿态，当家长把姿态放下来，

其实很多问题就能迎刃而解。

孩子学习中遇到的具体问题，比如哪一门功课学得不好，或者哪一门偏科，这些真不是我们家长要操心的问题，更值得家长关注和解决的是孩子对学习的基本的认知和态度的问题。当一个孩子对学习目的有很清晰的认知，内驱力很强的时候，他哪一门科目不好，他自己会想尽办法来解决，比如找老师、去补课等等。而一个孩子如果他不想学，他的厌学情绪很重，或者他对自己没有要求，他觉得学习是为

了父母，尤其是当他与父母关系很不好的时候，他甚至会以这种方式来打击父母。那么，在这种情况下，你再帮他找老师补课、上补习班都是没有任何意义的。

我经常会说，当孩子的内驱力增强了，他的内心被唤醒了，任何人都不能阻挡他前进的脚步。所以，家长如果发现青春期的孩子在学习上出现各种问题，最应该做的是调整家庭教育模式、调整家庭关系，然后配合老师一起积极想办法，这是最重要的。

小学成绩到底有没有欺骗性

小学成绩真的具有欺骗性吗？其实这个问题，要先分析现象和本质是否有背离的情况。如果我们把90分的成绩看作一个现象的话，就要分析90分成绩的背后本质是什么？这个90分的含金量到底有多高？如果它背后的本质是良好的学习习惯、非常浓厚的学习兴趣、

对于学习正确的认知，那么这个90分就含金量十足，这样的孩子进入初中后还会有更大的上升空间。但如果这个孩子90分的背后是家长高压的姿态，以及孩子本身对学习是毫无兴趣的，甚至于于是厌烦的，只是对于考试做了一些专项的训练，那么，这样的孩子到了初

中后面对学习压力增大，青春期又与家长关系出现逆反的话，那很可能出现学习困难等各种情况。所以，在孩子小学阶段，我们应该还是着重去激发孩子学习的兴趣，树立正确的学习观念，同时还是要着力去抓好孩子的学习习惯。