

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⑱：

# 四、五年级是成长关键期，要注意哪些关键点

今日女报/凤网首席记者 章清清

故事

## 怎样养出“学霸”儿子？她用“漏斗法则”

“我儿子今年19岁，中学在雅礼就读，高考考上了985的名校。他当年高考时是发着高烧去考试的，就这样也考到了非常不错的成绩，确实为他骄傲。”近日，中南大学第二附属小学校长肖慧跟今日女报/凤网记者分享了儿子的成长故事。肖慧的儿子是妥妥的“学霸”，作为一名“学霸妈妈”是否有特别特别的育儿秘诀呢？

“如果说有什么秘诀的话，我觉得一是从小他的学习习惯非常好，另外他的理科很棒，喜欢下围棋。尤其是学习习惯我们确实是着力进行了培养。”肖慧说，教育学上有个“漏斗法则”，她非常认可，说的是：孩子年幼时，父母严管孩子，可以为孩子的人生打好地基，让孩子形成

良好的行为习惯，而随着孩子慢慢长大，父母学着放手，可以让孩子学会自己承担，最终成为一个思想和人格独立的人。

“像我们家孩子就是这么养成的，在他小学一、二年级的时候，我和他爸爸对他很严格，狠抓他的学习习惯。”肖慧说，从小他们家就有“家规”——作业必须按时完成，质量也要达标，不然就会有惩罚。

“像语文作业做不好，我就会直接撕掉，数学作业如果因为粗心大意导致了错误，那么就要另外多做题来弥补。”肖慧说，“虎爸虎妈”的严格管教当然也会招来儿子的叛逆反抗。

“他会哭，会闹，那我就陪着他哭，

但哭完了还得继续写完，慢慢地，他就明白只有按时高质量地完成作业就会有更多自由玩耍的时间，这个概念一旦建立起来，孩子就能自觉内化为一种习惯了。”

肖慧说，儿子上三年级后，她和丈夫基本没有再陪孩子做过作业，只是保持了关注，而儿子的学习成绩基本没让他们操心过，在班上一直遥遥领先，成为了让很多家长羡慕的“别人家的孩子”。

“小时候给他扎针，教他守规矩，养成好性格、好习惯；长大后给他翅膀，父母主动示弱和退出，引导孩子走向成长。这种“先紧后松”的教育，可以让孩子的人生路越走越宽广。”肖慧说。



校长妈妈 肖慧

- 中南大学第二附属小学校长
- 高级教师
- 中国教育学会小学专业委员会理事
- 湖南省基础教育新时代名校长

## 小学四、五年级的关键期要抓什么

小学四、五年级是一个很关键的时期，因为孩子在一、二年级是比较听话的，到了四、五年级，孩子自主意识越来越强，会变得叛逆了。那么，家长也要随之改变教养方式，如果引导得好，那么初中会很顺利，也就是我前面讲的，培养习惯一定要在三年级之前，四、五年级后，如果父母还事无巨细地陪伴照顾肯定不好，你陪伴得越多，那么孩子的自理能力会越差，学习习惯也会越差。所以，我给家长提供三个锦囊：第一是用询问代替命令的口吻。没有一个人喜欢被强迫，尤其是青春期的男孩。

把选择权还给孩子，用商量的语气把意见提出来。感受到被尊重的孩子，自然会慢慢收起身上的刺，慢慢靠向你。第二是用朋友代替家长的身份。放下家长的架子，少一点高高在上的说教，多一点“我理解你”的共情。搭建在平等之上的亲子关系，孩子才愿意敞开心扉，和你沟通、亲近。第三，用放手代替强势的教育。给孩子充分的信任，不要当孩子的监工，要当孩子的帮手。让孩子作为独立的个体，学会自我负责，他才能尽快地成长起来。

## “不听话”的孩子长大了不一定没出息

其实“不听话”的孩子长大了不一定没有出息。如果家长总是把听不听话挂在嘴上，这样教养孩子的后果反而很严重。孩子容易形成讨好型人格，养成一种看大人的脸色说话的习惯。久而久之，会导致孩子成年后人云亦云、不管对错、不会甄别，没有自我意识，也扼杀了创新精神和批判性思维的能力。家长图简单，说“你要听话”，其实孩子更



需要家长去解释，为什么要这么做，自己为什么会被要求这么做。给孩子提要求的时候，帮助孩子分析理解问题，更加有助于孩子的成长。所以，我建议家长应该把“听话”的口头禅

具象化起来，变成“你是一个懂规矩的孩子”、“你是一个有教养的孩子”，实际上，这样说跟听话的意思是一样的，但更能积极地影响孩子。

校长说

### 亲子宝典——

#### 儿童手脚冰凉有什么病因 文/成艾(湖南省儿童医院普外一科)

首先考虑发热发烧一般会经历寒战期、高热期、退热期三个阶段。手脚冰凉一般处于寒战期。当儿童发烧后，人体体温设定点会被调高，目的是杀死入侵机体的病毒或细菌。为了达到体温设定点，四肢血管收缩，汗腺抑制，以减少散热，所以会出现手脚冰凉的症状。多数情况下是发生在高热症状之前，所以家长要监测儿童的体温变化，并给予对症的处理。体温在38.5℃以内时，可以进行物理降温，如温水擦浴。

当体温超过38.5℃时，可以在医生的指导下，给儿童服用退热药物，比如对乙酰氨基酚，防止发生高热惊厥，还要多喝些水。另外，考虑儿童是阳虚体质，阳虚体质的儿童表现为四肢冰凉，怕冷，平时比别的儿童穿得多，身体瘦弱、食欲差、面色发白、舌苔发白、舌体胖大、舌边有齿痕、小便清长，吃东西就腹胀，大便溏稀等症状。

#### 孩子手掌心很热正常吗 文/付敏(湖南省儿童医院神经内科)

如果孩子只是偶尔手掌心很热，测量体温正常、精神状态

良好、食欲正常、晚上睡得踏实、体重增长正常，考虑小孩手掌心很热属于正常现象，可能是由于环境温度高、穿的衣服多、刚刚跑跳完，或者是刚刚吃了热的食物引起。因为小孩的手掌心、头部、背部是散热的部位，当上述原因改善后，小孩手掌心很热的症状就会有所改善。如果孩子手掌心经常很热，并且伴有食欲减退、口臭、口唇发红、舌红苔黄、小便少而黄、腹胀、便秘、晚上不易入睡、睡着后睡不踏实、易醒等症状，考虑是由于积食引起的手掌心很热的症状。家长可以在医生指导下，给孩子服用促消化的药

物来改善积食症状，比如小儿复方鸡内金散、小儿健胃消食片等，还要少量多次给孩子喝些温凉的白开水，以促进体内热量的代谢，改善孩子手掌心发热的症状。

#### 腰筋拉伤怎么快速恢复 文/肖保辉(湖南省儿童医院骨科)

腰背部的肌肉拉伤可以通过改善生活习惯、药物治疗快速恢复，也可以通过完善腰椎影像检查缓解症状。1.改善生活习惯：患者需要注意多休息，减少剧烈运动，避免再次外伤，防止损伤进一步加重。2.药物治疗：

如果局部肿胀，可以考虑急性期冷敷，2天后热敷有助于消肿，可以尝试局部外用，比如云南白药喷雾剂或者扶他林软膏缓解肌肉、软组织损伤症状。需要注意药物的过敏反应，如果是哺乳期间或者怀孕期间，尽量避免用药。多数情况下通过休息，适当用药，随时间延长症状会逐渐地改善。3.完善腰椎影像检查：如果疼痛症状逐渐加重，严重影响正常的活动功能，必要时可以到院进一步完善腰椎的影像拍片检查，了解具体损伤的严重程度，是否合并有其他疾病，比如腰椎滑脱、椎管狭窄或者腰椎压缩骨折。