

“成绩”和“手机”，她们有秘籍

两堂获奖“网红课”，一对姐妹合力解家教难题

今日女报/凤网记者 江昌法

6月26日，谭兰月和谭兰霞决定再制作一期新的家教课程。今年5月，2024年湖南省家庭教育指导精品课程获奖作品公布，在这份获奖名单里，有一段特别的缘分——来自郴州市宜章县家庭教育指导站站长谭兰月和宜章县教师发展中心副主任谭兰霞分别获得了一等奖和二等奖，而她们俩既是家庭教育领域的“引路人”，也是一路陪伴的亲姐妹。

姐妹俩是如何打磨课程，打造“向阳花行动”网红课的？近日，今日女报/凤网记者采访了谭兰月和谭兰霞这对姐妹花，聆听她们与家庭教育的故事。

相互帮助，打造全省精品课程

“家长是孩子前半生的观众，孩子是家长后半生的观众。”这是郴州市宜章县教师进修学校副校长谭兰霞精品课程《解读成绩背后的秘密》里，戳中无数家长泪点的一句话。

家长如何当好孩子前半生的观众，成为谭兰霞和妹妹谭兰月多年来一直探寻的方向。

在长期的家庭教育指导服务中，谭兰霞和谭兰月发现，听前来咨询的家长们介绍，让他们最头疼的，是孩子玩手机导致成绩退步的现象，“成绩退步严重、名次靠后的学生，几乎都有手机，大部分同学都会用手机玩游戏，其中一个男生已经有比较严重的依赖现象”。于是，谭兰霞和谭兰月决定围绕“成绩”和“手机”两个话题，分别打磨《解读成绩背后的秘密》和《如何引导孩子正确使用手机》这两个课程。

在磨课过程中，谭兰霞和谭兰月互相帮助，成为彼此最好的老师和见证者。谭兰月的课程视频时长还差两分钟，谭兰霞就陪着谭兰月逐字改稿，鼓励她不要放弃；谭兰霞的课程存在问题，谭兰月也提出针对性建议，一起熬夜修改课件。

功夫不负苦心人，今年5月，两姐妹精心打磨的课程，分别获得了2024年湖南省家庭教育指导精品课程竞赛一等奖和二等奖。

合力攻关，化解家庭教育疑难

今年3月，谭兰霞和谭兰月的精品课程推出后，受到了宜章县和郴州市许多家长的欢迎。她们还一起用精品课程，帮助遇到教育难题的家庭走出困境。

13岁的小浩是一名初中生，在家里沉迷于玩手机打游戏，无论妈妈如何劝阻，都无济于

事。无奈之下，小浩妈妈心一横，直接上前抢夺手机。不料，妈妈的做法激怒了孩子，在反抗中，母子俩扭打在了一起。

今年3月，小浩妈妈来到宜章县家庭教育指导站找谭兰月两姐妹求助。

“小浩一家的亲子关系、婚姻关系都很糟糕。一个焦虑的妈妈，加上一个缺位的爸爸，就会出现一个失控的孩子。”谭兰霞说，生命像一条河，中游是婚姻关系，下游是亲子关系，改善婚姻关系，是帮助孩子提升成绩的关键，“我建议小浩妈妈先跟爱人沟通，告诉他婚姻关系和谐对孩子教育的重要性，一起构建和睦的夫妻关系。”与谭兰霞不同，妹妹谭兰月则把家庭教育重点放在如何防止孩子沉迷于手机，“孩子使用手机是没有问题的，关键是如何科学合理地使用手机”。谭兰月鼓励小浩妈妈多带着小浩参加户外活动，增加孩

子不玩手机的时间，并在活动中引导孩子学会处理好跟同学的关系。

在谭兰月的组织下，小浩家开了一次特殊的家庭会议。会上，小浩和父母都充分地发表自己的意见，并达成了一致的方案：每周六和周日玩一个小时手机。

在今年6月份的月考中，小浩成绩提高了50多分，小浩妈妈也露出了久违的笑容。“做父母不能偷懒，因为今天你所偷的‘懒’，明天就会变成一道横在父母和孩子心中难以逾越的‘坎’，亲子陪伴非常有价值。”谭兰霞说。谭兰月很认可姐姐的家庭教育理念，但也提出了自己的新观点：好的父母，一定要用心关爱孩子、倾听孩子、指引孩子，成为孩子幸福成长的引路人和守护者。

姐姐带头，姐妹一起深耕家庭教育

谭兰霞与家庭教育，结缘于2018年的中国妇女十二大。

2018年，赴京参加中国妇女第十二次全国代表大会的路上，时任郴州市妇联主席的尹海莲在交谈中了解到谭兰霞“让更多家长科学育儿”的想法，便建议她关注家庭教育学习平台，进一步提升教书育人、家校共育的能力。

从北京回来，谭兰霞便迷上了家庭教育，不仅大量阅读有关家庭教育的书籍，还深入到更多学生家里家访调研，下决心要成为家庭教育的研究者、践行

者和传播者。此时的谭兰霞还只是郴州市宜章县思源实验学校教师。上班期间，她专心教书育人，一到周末，她就自费外出参加学习，长沙、武汉、广州……都留下了她学习家庭教育课程的足迹。

2019年，谭兰霞发起成立宜章县家庭教育指导公益讲堂。妹妹谭兰月放弃家里的生意，加入了谭兰霞的家庭教育指导团队。“姐姐从事家庭教育指导的经历，深深触动着我。加上自己在育儿方面也出现了困惑，我向姐姐请教的次数越来越多，也愈发明白，家庭教育指导这项工作很有意义，是一个有生命力的课程。”谭兰月说。

于是，谭兰月从给姐姐当助教开始，不断摸索学习家庭教育知识。基础差的她，为了熟练掌握家庭教育的理念，课上听不懂，就把姐姐的课全程录下来，晚上回到家，反复地听，好几次都听到了深夜两点。

凭借着自己的热爱和好学，仅半年时间，谭兰月就掌握了大量的家庭教育技能，成为郴州市妇联的家庭教育讲师。此后的时光，谭兰霞和谭兰月一起切磋家庭教育，复盘家庭教育的内容，并互相提课件修改意见。

如今，姐妹俩一路走来，相依相偎，互相照顾，“家庭教育的路很长，我们会一直走下去，‘向阳花’开进每一个家长的心田，就是我们不懈的追求。”采访中，姐妹俩一起憧憬着家庭教育的美好未来。

“向阳花”家庭教育指导手记

《2024年家庭教育指导服务“向阳花”行动实施方案》中指出，将在全省线下开展家庭教育指导服务和实践活动1万场，线上线下家庭教育指导服务300万名家长。全省设立92个家庭教育咨询指导点，面对面指导服务重点家庭。

向阳花开，润心成长。如今，各地家庭教育咨询指导点工作开展得如火如荼，家庭教育指导者尽力帮助解决各种家庭教育问题。今日女报/凤网从本期开设“向阳花”家庭教育指导手记专栏，讲述家庭教育指导者背后的故事。

从产后抑郁走出来的妈妈帮上千家庭走出迷茫

我有着10年的家庭教育指导经验，2019年在耒阳成立耒阳市家庭教育服务中心，为家长们讲过百余场的讲座和沙龙，帮助了上千个家庭走出了育儿的焦虑和迷茫。是什么力量让我能在家庭教育这条道路上一直坚定前进呢？那就是对孩子的爱。

随着孩子呱呱坠地，严重的产后抑郁症一直困扰着我，行为和情绪经常极端，因此导致婚姻出现问题，孩子的情绪和大脑发育也深受影响，各项智力水平都低于同年龄宝宝。我带着焦虑和疑惑到处寻找调整方法。

在寻找自我解脱的过程中，我偶然接触了心理学和家庭教育，它们像一缕曙光照亮我原本暗淡的心灵。几年间，我抱着孩子，追着老师们从线上学习到线下交流，一点点打开了自己情绪世界的新大门，生活有了乐趣，生命向阳而生。

现今，我读五年级的儿子，成绩名列前茅，学习自主，学会了独自照顾自己，友善同学，还能照顾我工作之后的疲惫情绪。

自己的经历，让我也对家庭教育指导工作充满了信心，我想用自己从中的收获，去帮助更多的家庭。

在家庭教育中，困惑、焦虑与抑郁，是很多妈妈难以避免的情绪状态，但通过家庭教育的指导和学习，就可以让家庭更和谐幸福。

小轩是一个9岁的孩子，在学校表现较为叛逆，经常与老师顶嘴。我与家长沟通后发现，孩子父母经常当着孩子的面争吵。于是，我告诉家长家庭环境对孩子情绪和行为的深远影响，并建议他们在孩子面前控制情绪，避免激烈争吵。我还让家长多采用正面鼓励的方式引导孩子，而非一味指责批评。一段时间过后，孩子的叛逆行为明显减少，在

学校能较好地遵守纪律，与老师同学的关系也有所改善。家长感慨家庭和谐对于孩子成长的关键作用，也更加坚定要为孩子营造良好家庭环境的决心。

如今，我已经从事家庭教育指导12年，这12年来最大的体会是，家长不仅要有爱的情怀，也要有扎实的专业能力。未来，我还要不断思考更多的家庭教育妙招，引导家长用爱与智慧，为孩子撑起一片成长的蓝天。

——衡阳耒阳市家庭教育指导者
刘金泉手记

