

# 新学期撞上青春期,“校长妈妈”来支招

今日女报/凤网首席记者 章清清

新学期伊始,刚迈入初中的青春期孩子正面临双重挑战:既要适应初中新的学习与学业节奏,又要应对青春期生理和心理的变化。为帮助家长破解孩子成长难题,近日,长沙市长郡雨花外国语学校校长陈芳做客“校长妈妈说家教”直播间,围绕“小学优生初中成绩下滑”“青春期形象焦虑”“亲子边界感变化”三大核心问题,分享了科学实用的家教指导建议。



扫一扫  
看直播回放

警惕「小学优生」初中滑坡:从「记忆型」转向「思维型」是关键

01

“孩子小学成绩拔尖,到初中却突然下滑”,这是直播间家长最关注的共性问题。陈芳指出,初中成绩出现波动具有普遍性,家长需先做好心理准备,尤其要关注孩子“相对位置下滑”和“学习状态下滑”背后的深层原因。她分析,成绩下滑的根源主要有三点。

其一,学习模式未能及时转变。小学阶段的知识多为“点状记忆”,语文背课文、数学记公式、英语默单词,靠认真就能拿高分;而初中知识呈“网状体系”,更注重逻辑关联与能力运用。例如,有女生沿用“背例题”的小学方法学初中数学,遇到变式题便束手无策,正是“记忆型学习”跟不上“思维型要求”的典型表现。长沙中考曾出过为《水浒传》林冲重设结局的语文题,若孩子缺乏阅读积累与逻辑推理能力,便难以作答。

其二,自主规划习惯缺失。小学科目少、任务简单,孩子多依赖家长监督;但初中课程繁杂,需自主分配时间、梳理知识漏洞。有学生小学靠妈妈“全程督促”保持高分,初中家长一放手便漏写作业、记错任务,极易造成成绩下滑。

其三,心理韧劲不足引发内耗。小学“尖子生”习惯了被表扬,进入初中后发现身边“藏龙卧虎”,容易产生“我不行”的自我怀疑。部分孩子甚至用“假装不在乎”掩饰挫败感,逐渐丧失学习动力。针对这些问题,陈芳给出“衔接规划三招”:一是提前种下“思维种子”,通过数学“一题多解”、语文读后谈观点、英语情景对话等方式,让知识从“死记”转向“活用”;二是逐步移交“自主管理权”,让孩子自己记作业、做时间规划表,家长只做“检查者”,允许孩子试错成长;三是培养抗挫力与反思力,用王阳明龙场悟道、苏轼逆境豁达的故事引导孩子正视挫折,同时让孩子通过“学习日记”复盘——每天回答“做了什么、有哪些不足、明天要做什么”,实现自我觉察与主动调整。

面对青春期「形象焦虑」:理解背后的「自我觉醒」与「接纳渴望」

02

“女孩偷偷攒钱买护肤品,男孩攀比鞋子文具”,直播间有家长担忧孩子过度关注外表。对此,陈芳表示,孩子关注外在形象并非“臭美”,而是青春期成长的“动听小插曲”。

从生理层面看,青春期激素变化让孩子对身高、痘痘等身体特征更敏感,关注形象是在适应“身体成熟”的陌生感;从心理层面看,孩子是在通过外在形象寻找“内在定位”,背后藏着“想被同学接纳”的期待。

“当孩子因形象遭遇挫折,如被嘲笑胖或穿着时,家长的引导至关重要。”陈芳建议,第一步要给予孩子充分的情感支持,让孩子感受到“被理解”;第二步引导孩子理性分析——用“有人喜欢苹果、有人喜欢香蕉”的比喻,帮助孩子明白“审美没有统一标准”,不将他人嘲笑归咎于自己;第三步要告诉孩子,真正的魅力源于积极乐观、温暖真诚的内在,而非完美的外表。



陈芳和女儿格妞。

破解「锁门藏日记」:给孩子「秘密空间」,用「分享」代替「追问」

03

“孩子小学时无话不说,现在锁房门、藏日记,变得沉默内向”,这让不少家长感到焦虑。

陈芳却认为,这些行为不是“疏远”,而是孩子学习“独立”的信号。

“锁房门是需要‘不被打扰的空间’,藏日记是在尝试‘与自己对话’”,陈芳解释,成年人也有“想一个人待着”的时候,孩子只是尚未学会用语言表达需求。而所谓的“内向沉默”,其实是孩子“学会了筛选倾诉对象”——他们可能觉得家长不懂自己,或担心被说教,才选择把话藏起来。

对此,家长需做好两点:一是尊重“秘密空间”,不擅自破门、配钥匙,不翻找日记。

“一个没有秘密的孩子,人格发展难以独立。”陈芳强调,给孩子隐私空间,是培养其独立人格的重要一步。二是用“分享”代替“追问”,避免反复追问“你怎么了”,而是主动分享自己的经历,比如“我今天上班遇到件趣事”“我像你这么大时,总担心说话没人听”。青春期孩子渴望“平等对话”,当家长放下“说教者”姿态,孩子才愿意放下防备,敞开心扉。



宝宝的成长是一个美好过程。在宝宝和家人互动的过程中,流动着温暖的爱,也体现了生命的神奇、教育的力量。

《小爱日记》专栏以细腻真实的笔触,描绘一个家庭对新成员“小爱”的呵护与喜爱,并分享有关家庭教育的感悟。

馆内丰富的互动体验项目,真正做到了让孩子们在游玩中学习传统文化、探寻古人智慧、感受手工乐趣。这次经历也让我们再次体会到带孩子“见世面”的真谛。

## 当小爱遇见非遗 文/姜欣(湖南省妇联原主席)

在长沙市雨花区,有一座非物质文化遗产馆。这里汇聚了全国数量最多的非遗项目和最集中的非遗传承人,是一个活态的文化宝库。我们决定带小爱去那里看看。

出发前,我们曾有些顾虑:这么小的孩子,能看懂吗?会觉得无聊吗?电话咨询时,馆长的回答让我们豁然开朗:“让孩子来

接受熏陶就好,还能参与一些力所能及的体验活动。”

果然,小爱的表现远超我们的预期。一走进宽敞明亮的展馆大厅,她立刻被五彩斑斓的展品吸引。

在皮影戏展区,唐僧、孙悟空、猪八戒,甚至还有卡通人物光头强,一个个栩栩如生的皮影让她忍不住伸出小手去触摸,好奇地探索光影背后的秘密。

木工坊里展示着传承千年的鲁班技艺。年龄大些的孩子可以在此亲手尝试简单的木工,而小爱则满足于骑坐在传承人制作的精巧木马上,摇来摇去,眼里充满了纯粹的快乐和满足。

甲骨文书写区提供了亲身体验的机会。在妈妈的帮助下,小爱第一次握起了毛笔,在宣纸上歪歪扭扭地写下了“日”“月”“山”

等简单的象形文字。她似乎非常喜欢毛笔接触纸面的感觉,不停地要求:“再写一个月亮!”“还要一个太阳!”“画一个星星!”原来,对她而言,写字可以如此有趣。

在漆扇制作区,小爱在妈妈的引导下,将红色、绿色和橙色的生漆混合,小心翼翼地将斑斓的色彩染在扇面上,创作了自己的第一件作品。

馆长赶了过来,她亲切地称赞小爱是馆里最小的体验者和制作者,并热情地邀请我们去她的办公室尝试串珠子。小爱非常熟练地挑选着自己喜欢的珠子颜色,在妈妈的协助下,将一颗颗珠子串成链子,最终自豪地将自己制作的手链戴在了手腕上。

随后,馆长还带我们参观了传统竹编、精美绝伦的湘绣、独特的菊花石雕、古法香道、古法榨油以及神奇的宝庆瓷刻。馆长

说:“创办这个非遗馆的初心,就是为那些即将消失的手艺和匠人创建一个能集聚、能扎根的平台。”这份坚守的信念令我们深感敬佩。非遗文化是华夏文明不朽的宝藏,其传承需要一代代人的匠心坚守,也需要我们每一个人去了解、守护和弘扬。

馆内丰富的互动体验项目,真正做到了让孩子们在游玩中学习传统文化、探寻古人智慧、感受手工乐趣。这次经历也让我们再次体会到带孩子“见世面”的真谛:并非要求她记住多少知识,而是为了激发她的感受——感受写字的快乐、完成串珠的成就感、调配颜色的惊喜,体验看到新奇事物的兴奋、触摸不同材质的好奇,以及目睹精彩表演时的由衷赞叹。

陪伴孩子成长的过程,就是这样一场充满惊喜的发现之旅。我们只需提供土壤,静待花开。