

有效陪伴，静待成长

◎ 高鸿

“孩子头脑灵活，可惜字迹潦草，卷面杂乱。”“课堂上知识掌握不错，就是回答问题声音太小，常常听不清楚，在家不妨多加练习。”……老师的提醒、家长会上的尴尬，让身为教师同时也是一位父亲的我内心满是惭愧。

书桌上，儿子的作业字迹歪斜凌乱；课堂上，他常常蜷缩身子，低声应答。我不断催促、讲道理，可一番说教过后，换来的却是紧闭的房门和日渐沉默的对抗。我慢慢察觉到，在练字、大胆表达这两件事上，一道无形的隔阂横在我们父子之间。

转变，始于一次及时“后退”。我放下急躁的批评，在一个周日的午后，泡上两杯蜂蜜水，和孩子好好谈心。我拿出他的作文草稿，提议玩一场“文字问诊”小游戏，一起寻找作业里“状态不佳”的汉字。起初他心存戒备，很快便指着反复涂改的“赢”字倾诉：“笔画太多，很难排布，笔尖总是不受控制。”我顺势给他讲解繁复汉字的布局技巧，提笔示范，他慢慢点头接纳。

谈及课堂发言，他低着头轻声吐露心声：“我害怕回答出错，引来同学取笑。当众大声说

话，心里总会紧张不安。”这一刻我豁然明白：于孩子而言，写字是一场和笔墨、方格的较量；当众表达，则是一次直面不足的挑战。而不停地施压，只会不断放大他的挫败感。

我们一起定下一份“静心双修”的约定，每天设立两个小目标：20分钟静心练字，10分钟自主朗读。不求进度快，只求沉下心来踏实坚持。

第一修，笔墨之间的静心功夫。

每日20分钟练字，成为我们的宁静时光。我不再是居高临下的监督者，而是和他一同练字的同伴。考虑到高年级课业繁重，孩子为赶速度才导致书写潦草，我们避开基础汉字，专攻作业里高频出现、结构复杂的字。练习时，我和他一同观察字形结构，各个部分彼此谦让、互不拥挤。

我格外留意孩子的兴趣。遇见写得匀称好看的字，及时给予肯定；若是因为写不好而心生烦躁，便劝他短暂休息、调整呼吸。日复一日，可喜的变化慢慢显现：握笔愈发沉稳，落笔之前学会静心观察，急于求成的浮躁心态渐渐消散。更为难得的是，这份专注慢慢延伸到学习的其他方面，演算步骤更加工整，书桌也收拾得整齐有序。

帮孩子度过入学适应期

◎ 杨力

儿子读小学三年级。新学期刚开学，我就发现他无精打采，放学时总耷拉着脑袋，书包带子滑到胳膊肘，整个人像棵被太阳晒蔫的小白菜。

晚上整理他的书包时，发现刚买的橡皮擦布满了密密麻麻的针尖小洞，边缘被指甲掐出月牙形的凹痕，橡皮擦上小恐龙的脑袋已经被抠得面目全非。

再看他写作业的状态：左手捏着橡皮，右手握着铅笔，笔尖悬在作业本上方三厘米处，眼神飘向窗外那棵梧桐树，整个人一动不动。再检查他的数学作业，本子上的计算题差不多是空白。

我有些不知所措。我想起了刚刚过去的暑假，两个月时间里，儿子的生活就像放飞的气球：早上睡到自然醒，白天要么在游泳池里扑腾，要么趴在地板上拼乐高，晚上窝在沙发上看动画片，眼睛瞪得溜圆，手指头扳着沙发缝，生活节奏完全由他自己掌控。

可现在开学了，他要面对的是40分钟坐在硬邦邦的椅子上，双手放在桌面上，眼睛看黑板，耳朵听老师说话。大脑从完全松弛变成高速运转，这种变化让他很不自在。可能会不由自主

主地分神，戳橡皮或许也是出自本能。

想到这些，我没有没收他的橡皮，也没有批评他走神。等他写完作业，我坐到他旁边，拿出一张白纸说：“儿子，咱们玩个游戏，你负责戳橡皮，我负责计时，看你能不能坚持一分钟只戳橡皮、什么都不想。”

他眼睛一亮，答应了。一分钟后，他戳了几十个洞，笑得前仰后合。

我问他：“你戳橡皮的时候有没有想其他事情呢？”

他愣了一下，小声说：“其实上课的时候，我老在想暑假去水上乐园的事。”

“很正常，”我拍拍他的脑袋说，“爸爸上班的时候也经常会分神。”

第二天，我做了一些小改变。第一步，我在他的文具盒里放了两块橡皮：一块是随便戳的——就是旧的那块；另一块是“新朋友”——我告诉他，这块是用来擦错字的，咱们尽量让它保持干净。

第二步，我把他放学后时间重新进行了调整：到家先不急写作业，而是先在楼下玩20分钟，让他自由地放松身心。回家后，先洗手喝水，再开始写作业。我还在他的书桌上放了一个

第二修，声音之中的自信底气。

和练字同步推进的，是每日10分钟朗读练习。朗读素材由孩子自主挑选，可以是课文段落、古诗文，也可以是他喜爱的课外读物。刚开始，他依旧语速急促、声音微弱，总想草草结束练习。我从不中途打断，等他读完，先肯定可取之处，再温和提出建议。我们尝试示范朗读、录音回听，让他直观地感受到自己的进步。

我时常和他说起：“工整的文字书写，是把内心的想法好好呈现；清晰的语言表达，是传递思想和彰显自信。”工整书写与从容发声，本质上都是学会好好表达自己。

日复一日的慢功夫，悄然孕育改变。儿子作业本上不断增多的优评，课堂上老师一次次的表扬，都是看得见的成长。更让我感到欣慰的是孩子内在的蜕变：从前刻意藏起作业本、害怕举手发言的少年，如今愿意主动和我探讨汉字结构，能够从从容谈校园见闻，眼神里满是笃定。

我渐渐明白，一静一动，一收一放，共同塑造孩子向上的精神面貌。养育孩子不必急于求成，静心陪伴、循序引导，方能静待花开。

小沙漏，并告诉他：“这个漏完是15分钟，这15分钟里咱们专心写作业，沙漏一停，就起来吃块水果。”

坚持了一周后，那块旧橡皮上的小洞增长速度明显变慢了。他不再一边写作业一边机械地戳橡皮，而是偶尔写累了，看一眼那块旧橡皮，然后继续写作业。

有一天他回来告诉我：“爸爸，老师今天表扬我了，说我作业做得比上周快。”

我抱了抱他说：“你很棒！”

那块千疮百孔的旧橡皮，如今儿子已经不需要了，我把它收进了抽屉。它并不是儿子注意力不集中的证据，而是他度过适应期的一根拐杖。就像我们大人过完春节也要开个收心会一样，孩子从暑假到新学期也得有一个调整的过程。

与其批评戳橡皮的孩子，不如问问自己：我给了他足够的时间，让他的大脑慢慢“切换频道”吗？如果大人都需要假期综合征缓冲期，为什么不能对孩子也多一点等待？

橡皮上的洞会慢慢变少，而我们家长需要做的，就是在他戳橡皮的那几周里，别把那些洞，戳在他心上。

在这个崇尚效率和速度的时代，我们太容易为打翻的牛奶、错过的地铁、碎掉的杯子而焦躁。这些微不足道的“事故”，如果处理不当，就可能导致亲子关系紧张。而一句轻柔的“没关系”，却能把这一切“不如意”化作生活中的小插曲。

我渐渐明白，情绪稳定的妈妈懂得在情绪的浪头打来时，给自己和孩子一个缓冲的港湾，“没关系”就是其中一个港湾的名字。东西碎了可以再买，地铁走了还有下一趟，生活中的小意外不足以撼动爱的根基。

所以，家人们要常跟孩子说“没关系”。这句简单的话语会在不知不觉中改变一个孩子对待生活的方式。当我们老了，或许也会听见那个已经成熟的声音，轻声地说：“没关系，妈妈，一切都会好的。”那将是教育最美的回声。

青春期孩子的沟通密码

◎ 康祥艳

孩子刚上初中那年，家中的气氛很紧张：孩子变得沉默敏感，稍有分歧便言语抵触。很长一段时间里，我以为根源在于孩子步入了青春期。

从前的我行事急躁，习惯紧盯孩子身上的不足，总爱挑剔。这种急于指出问题、讲道理，缺少认真倾听的做法，使关门独处成了孩子回避冲突的选择。我越发焦虑、不停催促，他越发抗拒、刻意疏离。那些我自以为正确的道理，日复一日，在我们之间筑起一道难以逾越的隔阂之墙。

后来，我读了一本关于青春期的孩子正向教育的书，突然醒悟：亲子产生矛盾，未必是孩子变坏了，而是孩子正在告别童年走向独立，是父母的认知、沟通模式没有跟上孩子的成长步伐。于是，我尝试改掉一味说教、指责的习惯，摸索适合我们家庭的沟通方式，将平日里习惯脱口而出的伤人话语，转化为共情与包容。

在孩子考试失利时，我会温和地跟他一起找原因；孩子玩手机时，我会用商量的语气跟他约定使用时长；孩子哭泣时，我会耐心倾听，做他最忠实的听众。

以前，孩子成绩起伏也是引发我们亲子矛盾的导火索。在不断磨合中，我总结出不少沟通思路：分数只能反映一段时期孩子的学习状态，无法成为定义成长的判决书。比起试卷分数，守护孩子直面挫折的勇气更为重要。

孩子情绪低落时，可温和安抚：“看到这个分数，妈妈能体会你的失落。付出努力却没有得到理想的结果，任谁都会难过。但是一次考试只能反映阶段性学习情况，不能代表你的全部能力。”

有的孩子面对不理想的成绩，习惯故作洒脱。这时不必急于指责，不妨耐心沟通：“成绩虽能客观反映学习漏洞，但我不会仅凭分数评判你，而是希望你能静下心来思考未来努力的方向，找到适合自己的学习节奏。”

接连遭遇考试失利，容易让孩子陷入自我怀疑。这时需要耐心开导：“学习如同

爬坡，难免遇到艰难路段。遇到瓶颈十分常见，不必盲目和他人比较，只要稳步调整方法，就会有所进步。”

……………

我渐渐明白，良好的沟通方式能让他懂得：父母不是评判者，而是一路同行的伙伴。这些反复打磨的表达方式，正是消除亲子隔阂、读懂少年心事的沟通密码。

亲子矛盾不只源于学业，人际交往中的烦恼，同样考验沟通智慧。有一次，孩子因和好友产生矛盾整日闷闷不乐。那天，我克制住了说教的冲动，安静地陪在他身边，告诉他不必强颜欢笑。没过多久，他主动敞开心扉，倾诉心中的纠结与委屈。这件事让我懂得：只有轻松、包容的相处氛围，才能让孩子愿意吐露心声。

当然，告别说教不等于放弃原则，共情包容也绝非无底线迁就。温和沟通的核心，是先接纳孩子的情绪，再处理矛盾，不能将理解与纵容混为一谈。

与孩子沟通，不必都是正襟危坐式的严肃谈话。散步、做家务、乘车途中都是很好的交流时机，话题也不必局限于学习与压力，可以多聊聊孩子的爱好、新鲜见闻。避免对峙，孩子才会放下内心的防备。

改变从来就不是一蹴而就的，我偶尔还是会忍不住唠叨催促，但只要察觉到孩子情绪失控，我就会及时停下，学着接纳孩子的不完美，包容青春期的敏感、执拗与小情绪。

慢慢坚持下来，可喜的变化悄然发生：我和孩子的争吵越来越少，横在我们之间的冰层渐渐消融。孩子不再刻意回避交流，常常主动与我分享校园趣事，遇到困难以抉择的事情，也愿意和我商量。

面对青春期的孩子，强硬管束难以拉近距离，长久的理解与温暖才能走进孩子内心。家庭教育是一场双向修行，父母试着放下焦虑、学会倾听包容，孩子才愿意敞开心扉、换位思考。理想的亲子关系，是父母理解孩子的迷茫与青涩，孩子体谅家长的忧心与期盼。彼此理解、互相体谅，便是亲子之间最好的模样。

教育孩子别总拿“妈妈不让”来搪塞

◎ 谢小白

天气渐凉，一个孩子冲向校门口的小卖部，嚷嚷着要去买冰淇淋，孩子爸爸追在后面大喊：“不行！你妈妈不同意。”我心想：这话怎么这么耳熟呢？一琢磨，这不是我家孩子爸爸常说的吗？可是，这话真的没有问题吗？

我家姐姐有阵子特别爱买东西。玩具、文具、卡包……她常常不定时上新，再这样放纵下去，不利于节俭美德的养成。于是，我和老公商量后决定：以后外出少带孩子逛商场，多接触大自然，同时减少她的购物频率，先减至半月一次，慢慢再减为一月一次。

然而，等落地执行时，才发现制定规则只是其中最简单的一步，真正的考验还在后面。她今天说缺个修正带，明天又说没有美术课的彩纸，变着法儿地把我们往超市带。到了超市，看到琳琅满目的商品，她这也想要那也想要。我板着脸，让她选购完需要的东西便速速离开，可是孩子爸爸这个时候心软了：“宝贝那么想要就买嘛。”此话一出，压力瞬间转移到我身上，我气得狠狠盯了一眼孩子爸爸，他却转头冲姐姐说：“宝贝，妈妈不让买就算了，爸爸若是给你买，也会被骂的。”

再次出门玩时，姐姐郑重声明不带妈妈了。她拿着跳绳跑去楼下运动，点名要爸爸帮忙录视频打卡。结果，绳没跳几分

钟，人已现身小区对面的潮玩店了。进家门时，两人故作镇定，佯装无事发生，可姐姐那鬼鬼祟祟的小表情早已出卖了她。

这样的把戏持续到第三次时，我终于忍不住爆发了。孩子爸爸说，他一再劝阻，可姐姐不听。他是怎么劝阻的，我大概都能猜到：“妈妈不让”“妈妈发现了会骂的”“妈妈说这个月不能再买了”……这明显是偷换式教育，不向孩子解释禁令背后的原因，而是甩锅给妈妈。这不仅疏远了孩子和妈妈的关系，还让孩子看到了可乘之机：妈妈坚定，爸爸左右摇摆，自然会以爸爸为突破口。

孩子爸爸不再辩解，他认同姐姐的购物欲需要关注和引导，但由于没太把这个问题当回事，所以总拿“妈妈不让”来搪塞。没想到这话不仅没有解决问题，反而引发了更多麻烦。“当下最重要的是咱俩要统一战线，这样才能保证规则的落地执行。”孩子爸爸终于意识到问题的关键。

于是，我们约定以后不再说“妈妈不让”，而是直接温柔而坚定地拒绝孩子的不合理请求，因为规则的制定是家庭共识，不是妈妈一个人的禁令。孩子需要明白的不是谁不让，而是不让背后的原因。孩子良好习惯的养成，规则意识的建立，需要家庭成员共同努力，“妈妈不让”不应成为阻止孩子的理由。

征稿启事

在养育孩子的路上，每一次困惑与突破都是您和孩子共同成长的独特印记。您是否有培养孩子的独家教育心得？是否想把未说出口的爱写成一封家书？本报《家长课堂》诚邀您分享亲子教育智慧。无论是引导孩子走出厌学低谷的沟通密码，还是发现孩子兴趣启蒙的契机，抑或是写给青春期孩子的亲笔信——那些藏在日常

里的教育思考，都可能成为其他家庭的暖心指南。期待您的分享，让更多家庭在育儿路上少走弯路。

要求：字数1500字以内，观点明确，来稿请在标题注明“家长课堂”，并在文末标明您的姓名、联系电话、身份证号、银行账号和开户行信息。

邮箱：jswmtl@163.com

常跟孩子说“没关系”

◎ 房小铃

地铁在我眼前呼啸而去，正当我懊恼为什么不走快一些时，旁边三岁多的儿子仰起小脸，用不清晰的童音对我说：“妈妈，没关系，等下一趟就好了。”那一瞬间，我愣住了。这是我常对他说的话，而今，它像一只归巢的蝴蝶，轻轻落回我的掌心。

我想起他有一次打翻了牛奶，我蹲下身一边擦拭地板，一边说着“没关系，我们再倒一杯”；他不小心把积木塔推倒，我笑着说“没关系，我们再搭一个更有趣的”；他因为系不上鞋带而急得跺脚，我握住他的小手说“没关系，慢慢来”……这些日常中的“没关系”，我以为只是我单向给予他的安慰，却未料到，它们正在他的心里生根发芽，长成一棵会开花的小树。

其实，那些看似我教导他的时刻，实则是在教我用另一种眼光看待生活。当他用我惯用

的语气安慰错过地铁的我时，我突然意识到：“没关系”从来不是一句简单的宽慰，而是一种生活态度的传递。

后来发生的一件事也印证了这一点。奶奶不慎打碎了一只珍藏的瓷杯，碎片散落一地，她正懊恼时，儿子跑过去拉着奶奶的手说：“奶奶，没关系，买个新的就好了。”那一刻，奶奶眼眶微红，不是为碎掉的杯子，而是为这句暖进心窝的话。一个三岁的孩子，用他稚嫩的声音，完成了一次对成人的治愈。

这让我想起心理学中的“镜映”原理，孩子从父母的眼睛里看到自己，也从父母的话语里学会如何与世界对话。当我们焦虑，孩子便学会紧张；当我们平和，孩子便习得从容。与其说是我们在教育孩子，不如说是在用自己的情绪为孩子的精神世界调温。

让孩子养成文明用餐好习惯

◎ 赖春明

到按量、按需添饭夹菜，培养孩子的节俭品行。

不挑食。孩子挑食对其身体健康极为不利，会影响孩子身体发育所需营养的全面性与均衡性。孩子从小养成餐桌上有什么吃什么，喜欢吃的适当多吃点、不喜欢吃的适量摄入的饮食习惯，不仅可以广泛摄取各类营养，而且还能提升适应社会的能力。

不骄奢。孩子用餐稍不注意便会形成骄奢放纵的不良习气，比如，自己喜欢吃的，便不顾他人需求，过量地夹到自己碗里；要求或等待大

人喂着吃；使用餐巾纸随心所欲、毫不节约等等。家长应引导孩子尽早养成自主礼貌夹菜、文明节俭用餐的习惯，这对孩子健康成长，尤其是长大后融入社会大有益处。

少交谈。吃饭时少交谈，不仅对身体健康有好处，而且对培养孩子的专注力大有裨益。用餐时一直说话，可能会导致口沫横飞，既不文明，也不卫生，还容易引起食物呛噎。故此，和孩子一起用餐时，家长应尽量少交谈。孩子面前无小事，家长言行当谨慎。

