

如何科学地爱,如何智慧地陪,如何坚定地引导 为一年级家长准备的“10 堂课” 很贴心

每年九月开学季,都有一批孩子从幼儿园迈进小学的大门。对孩子们来说,这是人生第一次真正意义上“身份转换”,从以游戏为主到以学习为主,从自由表达到遵守规则,从被照顾到学独立。

但对家长来说,这何尝不是一场考验?

8月23日,宁波市镇海区鲲池小学的报告厅里,坐满了神情认真的一年级新生家长。他们是来“上课”的——学习如何当好一年级小学生的家长。

这一天,由宁波市教育局主办,宁波市家长成长学院和宁波开放大学家庭教育研究院协办的“一年级家长10堂课”试点项目正式启动,鲲池小学作为首批五所试点学校之一,同步开讲一年级家长学堂第一课。

□现代金报 | 甬派
记者 马亭亭



宁波市“一年级家长10堂课”试点项目启动仪式。主办方供图

A 解决家长们关于幼升小的担忧

“不抢跑就落后”“不让孩子输在起跑线上”……每到开学季前夕,类似的营销话术就在家长群里流传。一些培训机构用夸张的话术制造焦虑,把识字、拼音、写字、算数包装成“必学技能”,这增加了家长的焦虑。

家庭教育的重要性早已不是新鲜话题。《中华人民共和国家庭教育促进

法》实施后,家庭教育从“家事”上升为“国事”。

近年来,宁波持续推动家校社协同育人,全市788所中小学校和1000多所幼儿园已实现家长学校全覆盖。“爱家”家庭教育品牌获评全国终身学习品牌项目。五年来,286位专家组成的“最强大脑”将公益大讲堂送进学校、社区和乡

村,惠及百万家长。

但问题是,家长需要学习,学什么?怎么学?谁来教?

过去,不少学校的家庭教育指导以零星讲座为主,一个学期一两次,主题随机,缺乏系统性。家长听的时候觉得“有道理”,回到家面对具体问题还是“不知道怎么下手”。

B 从“零星活动”走向“系统课程”

宁波这次的做法,不一样。

“家长是孩子的第一任老师,一年级是孩子学习习惯和行为习惯养成的关键窗口期。”宁波市委教育工委专职副书记、市教育局党委副书记陈金辉在启动仪式上说,“一年级的家长热情比较高,意愿也比较强烈,这是我们经过多轮调研和反复论证,最终选择从一年级切入的原因。”

南京师范大学教育科学学院副教授童星在随后的专题讲座中也印证了这一点:“如果孩子刚上小学时,家长能有意识地去学习一些家庭教育常识,能极大避免很多后来的问题。”他直言,许多初中甚至高中才暴露出来的问题,根子往往在小学低年级就已经埋下。

“一年级家长10堂课”不是零散的

几场讲座,而是一套完整的课程体系,围绕入学适应、习惯养成、亲子沟通、情绪管理、电子产品使用等十大主题,设置10堂必修课。每学期每月开展1次课程,每次约1小时,采用主题讲座、互动工作坊、案例研讨等多种形式开展。

宁波市家长成长学院统一提供课程方案、课件、实践任务等资源。家长们每个月抽出一个晚上,带着问题来,带着方法走,家长学完还有认证激励。

项目明确要求不另起炉灶、不增加额外负担,课程有机融入现有的家长学校、家长会等载体。

换句话说,这是一份给一年级家长的“成长地图”,每个月学什么、解决什么问题,清清楚楚。

目前,全市首批遴选了5所试点学

校:海曙区信谊小学、鄞州区四眼碶小学、海曙区鄞江镇中心小学、象山县石浦镇中心小学和镇海区鲲池小学。

另有4所观察学校同步跟进,按照“试点先行、以点带面、小步快跑”的思路有序推进,实现“家长成长一步,孩子成长一路”,形成可复制、可推广的宁波校家社协同育人新样式。

作为首批试点校,鲲池小学拿出了颇具巧思的校本实施方案:10堂课分两学期推进,第一学期聚焦入学适应和规则建立,第二学期侧重习惯培养和情绪管理。采用“必修+选修”双轨模式,6节必修课夯实基础,4节选修课围绕亲子沟通、高质量陪伴等痛点按需选课。每位家长还有一本专属的学习打卡手册,完成全部课程可获得学校颁发的荣誉认证。

C 专家现场为家长解惑

启动仪式结束后,南京师范大学教育科学学院副教授童星为家长们带来了第一课“身份转变,与孩子一同入学”。

这位长期从事儿童青少年发展研究的专家,一开场就给家长们吃了一颗“定心丸”:“小学低年级的成绩,对未来学业成就的预测力并不强。真正有预测力的指标,是专注力。”

“看手机、看动画片,调动的是无意注意。学习需要的是有意注意——孩子要能让自己静下来,听别人在讲什么。”童星说,“大量图像、动画、声音会提高孩子的专注力阈值,上课的时候,老师哪有动画片好看?”

他给家长的建议很具体:能不用电

子产品就不用,如果已经用了,一定要限制时间。

关于“陪不陪写作业”这个让家长头疼的问题,童星的回答是:要陪,但要有智慧地陪。

“不要坐在旁边死死盯着,一看到错题就开始发火。孩子本来写作业就慢,你还在旁边不停骚扰他,他得花很多精力应对你的威胁,反而越写越慢。”童星的建议是,每天和孩子一起制定晚上的学习计划,细化到“几点到几点做什么”;家长坐在旁边但保持一点距离,自己也拿本书看,别刷手机;到时间了让孩子休息,做完了让孩子自己先检查;做错了先问孩子“你是怎么考虑

的”,而不是直接给答案。

“通过写作业这件事,可以培养孩子五个好习惯:制定计划、执行计划、检查、反思、学习正确的做法。”童星说,“头三年你把这些习惯建立好了,后面会越来越轻松。”

近一个半小时的讲座,童星从学习习惯、生活习惯、电子产品管理到情绪能力和规则意识,给一年级家长们提供了一份翔实的“入学操作手册”。他说,教育从来不是学校单方面的事。家庭是人生的第一所学校,家长是孩子的第一任老师。“第一任老师”也需要学习,学习如何科学地爱,如何智慧地陪,如何坚定地引导。

■ 开学焦虑别慌 北仑开通开学心理辅导专席

本报讯(现代金报 | 甬派 记者 万建刚)临近开学,作息调整、假期作业收尾、电子产品使用管理等问题,常常成为家庭中的“敏感话题”。如何与孩子平等对话,共同商定规则,循序渐进地帮助他们调整状态?

8月25日,北仑区教育局发布温馨

提醒,北仑区“心立方”中小学心理辅导中心于8月25日至8月29日开设开学心理辅导专席,面向有需要的家庭提供专业心理咨询服务。

本次开学心理辅导专席汇聚11位专业心理工作者,包含高校心理学讲师、注册心理师、中小学专职心理教师、国家二

级心理咨询师等专业力量,擅长处理青少年焦虑抑郁情绪、学习适应、人际交往、亲子矛盾、家庭教育等各类问题,不同时段均可预约。同时,多渠道24小时心理援助热线全天候开放:12356、12355、0574-81859666、0574-87368585,为学生和家长提供心理支持服务。