

## 王丽萍

中国铁道旅行社职员

儿子7岁，小学二年级

用心陪伴  
帮孩子养成好的习惯

□本报记者 孙艳



到9月份新学期，王丽萍的儿子陈伯岩就该升入小学二年级了。一年来，儿子很顺畅地度过了幼小衔接的过程，而且在学校各方面表现都很棒。“这一年，完全改变了我们全家的生活状态，孩子辛苦，大人也不轻松，好在有效的心灵陪伴，顺利的度过了一年级小豆包阶段。”

这一年，王丽萍可以用全身心投入来形容她对儿子学习、生活的陪伴。“第一个学期是最累的，不但孩子不适应，大人也不适应。”王丽萍说，相比班里提前上过学前班或者幼小衔接的孩子，上了三年公立幼儿园的岩岩算是零基础入学的。当初因为是否上学前班的问题纠结过好长时间，但她坚信要根据教育部门制定的教学大纲齐步走。“国家为什么要根据年龄制定教育大纲啊，就是什么年龄段学什么知识，幼儿阶段提前学习小学的知识是不科学的。”不过，王丽萍心里特别清楚，入学后孩子可能会很不适应，基础比别人差，陪孩子度过幼小衔接的困难时期，养成良好的学习习惯，是她这一年最艰巨的任务。

然而，孩子入学后，令王丽萍没想到的是，孩子的情况比她预计的还要糟糕，由于平时拿笔比较少，孩子写字成了大问题，横平竖直都很难做到。“我知道，他自己写不好本来就气馁，再

批评他就更没有信心了，夸奖和陪伴他一起写是最有效的。”就这么一笔一画，从语文课学的第一个字开始，从如何正确拿笔开始，王丽萍一点点的教儿子，儿子写，她也写，有的时候还来个小小比赛，让爸爸来做评委，是妈妈写的好，还是宝宝写的好。这样耐心的陪伴果然有效，岩岩的字不再歪七扭八，有的时候还被老师叫上讲台，在黑板上给大家做示范呢。

“现在的小学生跟咱们上学那时候真的不一样，太累，做父母的都有点儿心疼了。”王丽萍最心疼儿子的是睡觉少的问题，早上6点50必须起床，眼还没睁开呢，就得赶紧吃早饭，最后一口还没嚼完呢就得背上书包出发，上午四节课，中午在学校吃完饭连午休都没有，放学到家写作业、上课外班，晚上还得练钢琴，几乎每天练琴都是在打哈欠的状态下练的。

王丽萍说，其实孩子这一天下来强度挺大的，不比大人上一天班轻松。这么小的年龄，每天要做这么多事情，学这么多知识，真怕他小小的身体扛不住。“作为父母，如何给孩子解压，我觉得陪伴是最重要的，特别是心灵的陪伴，精神上的陪伴。”

和其他孩子一样，岩岩也有好几个课外班，英语、钢琴、跆拳道、画画，平时放学、周末，王丽萍都要陪着岩岩去上

课。“他从课外班出来，我一定是让他第一眼就能看到我在等他，而且我会给他一个灿烂的微笑，他会特别高兴的跑到我跟前，告诉我今天表现特别好，老师又夸奖他了。”王丽萍觉得，这个简单的微笑可以迅速传递给孩子——妈妈在心疼他上课辛苦了，妈妈一直在等着他下课，没有离开。

晚上练琴对于孩子来说其实是痛苦，本身就已经困了，还要练琴，不练一个小时都出不来效果。在上小学之前，岩岩每天练琴效率特别高，可一上了小学，或许是难度的增加，晚上还要写作业，练琴状态特别不好，上学期甚至每天练琴都要哭鼻子。王丽萍心里特别着急，不是着急孩子学琴进度慢了，而且怕他厌烦练琴。“看他一弹不好就哭，我也来气，但我不能表现出来，我必须耐心陪着他，这一定是他学琴生涯的一道坎，迈过去就顺畅了。”王丽萍说。

岩岩的钢琴凳旁边的小圆凳，就是王丽萍为自己准备的，岩岩练一个小时她就陪他一个小时，帮他盯着谱子，在

易错的地方适时提醒他，“错了没关系，咱们再试一遍。”“注意啊，下一小节，左手准备。”“妈妈都看错了，唉，还不如宝宝细心呢。”……就这样，边鼓励边提醒，王丽萍没有一刻离开过。

王丽萍的全程陪伴，孩子爸爸有时候很不理解，“你这样老陪着他，以后都不会自主学习了！”王丽萍则认为，他现在是养成良好学习习惯的阶段，也是从幼儿园过度小学最艰难的阶段，孩子的压力其实很大，这个时候他是最需要鼓励的，一句肯定，一句夸奖，是最好的动力，遇到问题、困难不会解决的时候，父母及时指正和正确的示范，是最有效的引导。“而且，在他最紧张最累的时候，他看到妈妈在陪伴着他，会更有安全感，才能安心学习，等他把习惯养成了，基础打牢了，自然就自主学习了。”

周末，王丽萍一定会制定一个游玩计划，或是玩闹的一天，或是和大自然亲密的一天，小岩岩都知道，周末是全家全身心放松的时候，快快乐乐迎接下一周。

## 秦颖

国企职工

儿子9岁，小学三年级

主动调整心态  
家长把期望值降下来

□本报记者 陈曦 文/摄



“孩子小时候都没有什么压力，随着年龄增长，年级的升高，压力就会慢慢来了。给孩子减压，除了学校、老师给他们减少一些课业负担，家长也应该主动参与，比如给孩子报课外班要适量，而且要尊重孩子的兴趣，另外，最重要的就是家长的心态，要降低过高的期望值。”家长秦颖告诉记者。

小秦介绍，她有一个正在上小学3年级的孩子，名叫贝贝。贝贝小时候性格比较内向，上学以后，在学校认识了很多要好的同学，性格也开朗了不少。贝贝在班级里的成绩属于中上等，爱好画画。

小秦和孩子爸爸工作忙，孩子放学的时候，他们还没有下班，所以给孩子报了一个托管班。托管班里也有老师给指导作业。“以前，贝贝的作业量还行，一般在托管班就完成了。等晚上我们接他回家后，他在家玩一会、吃点水果，然后洗漱，9点多就

能睡觉了。但是前段时间，孩子的作业量突然多了，每天回家还要继续写，要写到10点、11点才能完成。他本来是个比较平和的孩子，可是那段时间就经常发脾气。”小秦说。

为什么作业突然多了那么多？小秦告诉记者，她问了一下，原来那段时间，有几门功课都进行了考试。成绩下来之后，有几位老师要求学生抄卷子。比如数学，要求90分以下的抄试卷，连题干带内容都要抄。比如科技，因为需要背诵的内容比较多，所以老师要求每个人抄3遍。

“这样的事情，持续了一段时间，孩子因为抄试卷，睡觉太晚，影响了休息，第二天起床没有精神，上课也上不好，家长们陪着也很痛苦，最主要的是，这样的作业或者说是惩罚有多大的意义？”小秦直率地说，“我觉得，如果哪道题写错了，可以抄写一遍，没有必要整张试卷都要抄。所以我们几位家长就跟老师反映了这个

问题。后来，这项作业就取消了。”

现在，社会上，针对学生的课外辅导机构很多，各种课程的培训班也很多。在广告、推销的轰炸之下，家长们的攀比中，不少焦虑家长们，从幼儿园就开始给孩子报班了。可是小秦却说，“贝贝幼儿园的时候，我从来没有给他报过培训班，像我们这样的确实比较少。贝贝上小学后，我才开始给他报班，但是正经学习类的就只有一个英语，其他学的就是‘不正经’的培训——游泳、美术，还有最近刚报了一个书法，这都是他自己愿意学的。”

“我也见过那种，从小就让孩子上一堆课外班，恨不得英语、奥数、作文、钢琴、围棋、轮滑、美术、跆

拳道等等都报一个遍的，不说孩子是不是打心眼里愿意上，单说现实问题，孩子除了上学，课外时间是有限的，时间、精力都放在课外班上，上课就只能去睡觉打盹了。”小秦说。

小秦表示，家长都希望孩子能健康成长，但是健康的标准除了身体，一定还有心理。如果孩子压力太大，那肯定不是健康的。怎么给孩子减压？家长的心态一定要好。“在我看来，大部分孩子都不是神童，不可能门门功课都100分，所以不能对孩子有太多不切实际的期望。因为家长的期望会成为孩子最大的压力。但我觉得，应该给孩子培养一个好的学习习惯，这个是可以受益终身的，比一场考试的一个分数要重要的多。”