

开学首月“陪娃”不踩坑

家教沙龙



开学第一个月，是孩子从假期状态切换到校园节奏的适应关键期，也是亲子关系的磨合调试期。作为家长，是“急着催学习”“硬要立规矩”，还是智慧以对，帮助孩子轻松度过过渡期？现在就来谈谈过渡期与孩子相处的正确打开方式。

案例一

“孩子每天放学回家就躲进房间，问他什么都不说，还哭着说不想上学，我骂了他这么大了还矫情，结果他更叛逆了。”刚开学没两天，小宇妈妈这样说。后来找到小宇一问才知道，是因为新换的数学老师讲课节奏快，他怕跟不上才导致的情绪焦虑。

老师支招

开学前两周，80%的孩子都会有“隐性焦虑”：可能是怕新老师太严格，可能是担心交不到朋友，也可能是作业比假期多、压力大。这时家长的批评指责，只会把孩子的情绪出口堵死。遇到孩子有异常表现，家长不要急着指责，试着用“共情+具体提问”化解焦虑。

1. 先接纳情绪，再解决问题。孩子说“不想上学”，别反驳“别人都能去，就你不行”，而是蹲下来跟孩子说：“妈妈知道你心里有点不舒服，是不是在学校遇到什么难事儿了？跟妈妈说说，咱们一起想办法。”先让孩子感受到“我的情绪被看见”，孩子才愿意开口。

2. 用“具体提问”代替“笼统质问”。别问“你今天在学校怎么样？”（孩子容易说“还行”就没下文），可以问：“今天课间有没有和同学一起玩呀？玩的什么游戏？”“老师今天有没有讲好玩的故事？”——具体的问题能引导孩子回忆细节，也能帮家长悄悄了解孩子的校园生活，找到焦虑的根源。

3. 给孩子“小安慰”而非“大道理”。如果孩子说“数学老师讲课太快”，别讲“你要认真听”，而是说“妈妈小时候也遇到过讲课快的老师，后来我提前把课本看一遍，就跟上了，咱们明天也试试这个办法好不好？”用自己的经历共情，比讲道理更能让孩子安心。

案例二

开学第二周，大呼“撑不住”的乐乐妈妈吐槽：“我给孩子定了规矩，晚上7点必须写作业，9点必须睡觉，可他要么磨磨蹭蹭不写，要么偷偷躲在房间玩玩具，天天得我盯着，这可怎么办才好！”

老师支招

其实乐乐的问题很常见：假期里孩子习惯了晚睡晚起、自由安排时间，开学突然被“强制规定”，很容易产生反抗心理。家长以为“定规矩就能改习惯”，却忘了规矩的核心是“让孩子学会自我管理”，而非“被家长控制”。要想破解，不妨和孩子“共制计划+留弹性空间”。

1. 一起画“可视化作息表”，把“要我”变“我要”：拿出一张纸和彩笔，跟孩子一起商量：“早上咱们要几点起床才不会迟到？”“放学回家想先吃点零食再写作业吗？”“晚上睡觉前想读10分钟课外书吗？”把商量好的时间和事情画下来，贴在孩子房间显眼处——孩子参与了制定，执行时会更主动。

2. 给“拖延”留“缓冲时间”，别一上来就批评：如果孩子约定7点写作业，结果玩到7点10分，别骂“你怎么这么不听话”，而

是说，“妈妈知道你还想玩，不过咱们约定的写作业时间到啦，再玩5分钟，然后就去写作业，好不好？”适度让步能减少孩子的抵触，也能帮他慢慢建立“守时”的意识。

3. 用“正向激励”代替“负面惩罚”：如果孩子一周有3天能按时完成作息计划，别吝啬表扬：“这一周你有3天都是自己按时写作业、按时睡觉，特别厉害，周末咱们可以去场电影！”正向激励比“没做到就罚”更能让孩子愿意坚持。

在我们身边，有“慢一点、暖一点”的家长，用耐心帮孩子平稳度过了过渡期；也有“急一点、凶一点”的家长，把孩子推得越来越远。请家长们记住：开学第一个月的亲子相处，“稳”比“快”重要，“懂”比“催”重要，“支持”比“指责”重要——做好这三点，孩子才能带着安全感和信心，开启新的学期。

案例三

林林一直是年级前十名，但最近他变得异常焦虑，每天清晨都喊“肚子痛”或“头晕”，拒绝上学。父母起初以为他装病偷懒，严厉批评后甚至强行送校，结果林林在校门口情绪崩溃。老师反馈林林近期几次小考成绩下滑，总在课间拼命刷题，显得疲惫不堪。

老师支招

看到孩子这样，家长一定很心疼，遇到这种情况，家长一定心急如焚，但此时，最忌用“指责”代替“观察”，用“强迫”掩盖“倾听”，不妨试着这么做。

1. 按下暂停键，深度倾听。当孩子反复出现身体不适拒绝上学，首先要排除生理疾病。若检查无恙，这往往是心理压力的“躯体化”信号。像林林父母最初的指责强迫只会雪上加霜。此时最需要的是按下焦虑，创造安全的环境，耐心倾听孩子内心的恐惧和压力源。了解是害怕达不到期望？是某学科跟不上？还是过度疲劳？

2. 调整期望，分解目标。对于像林林这

样自我要求高的孩子，家长和老师需要主动“降温”。明确告知孩子：“你的健康和快乐比名次更重要。”与他一起分析现状，设定短期、切实可行的“小目标”，而非紧盯排名。允许“暂时落后”，重点在于恢复学习信心和节奏。

3. 寻求专业支持，重建平衡。如果孩子焦虑抑郁情绪严重，务必寻求学校心理老师或专业心理咨询师的帮助。同时，与老师沟通，酌情暂时减轻林林的课业负担（如选择性完成作业），保障充足睡眠和放松时间。帮助他找到学习之外的兴趣爱好，恢复生活平衡。

本报综合报道

电子支付时代如何培养孩子的金钱观

家长提问：我家孩子对金钱一直没什么概念，在他眼里，买东西拿手机扫一下支付码就可以，他会疑惑我们为何不肯花两千元买他喜欢的耳机。想请教专家，该如何培养孩子正确的金钱观？

中国青少年研究中心少年儿童研究所研究员、发展与教育心理学博士田宏杰答：

在新的时代背景下，孩子们对金钱的认知正面临前所未有的挑战，要开展有效的金钱观教育，需要厘清以下几个核心问题。

一是如何帮孩子建立对金钱的价值感知？如今“扫码支付”已成主流，孩子们对金钱的物理形态难以有直观感觉，更难理解金钱与劳动的关联。他们可能随手花几百元，却不知道这些钱也许是父母辛苦工作一天的薪酬。要重塑孩子对金钱价值的认知，需用“具象化策略”打破数字的抽象感，可以每周拿出家庭电子账单，和孩子一起把数字“翻译”成生活场景，如这个月家庭收入有多少、支出有多少等。

二是在社交文化的影响下，如何让孩子建立对金钱的正确认知？有的孩子愿意花几百元买限量款玩偶，可能不只因为其形象可爱，更在于它能代表一种潮流，意味着可以在社交圈中拥有一定话语权和归属感。一方面要帮孩子“祛魅”，帮助他们看清所谓“网红商品”背后的商业逻辑，另一方面要引导孩子理解社交的核心是价值观的共鸣。当孩子的自我价值锚点从“我拥有什么”转向“我是什么样的人”时，消费就不会再成为他们社交的“必需品”。

三是如何帮孩子建立有节制的金钱使用习惯？首先是家长要有延迟满足孩子物质需求的意识，不要有求必应；其次是当孩子到一定年龄后可以在时间周期内给他们固定数量的零花钱，让他们自由规划，一方面建立起他们对金钱的概念和财务管理意识，另一方面可以让他们学会在欲望与理性间找到平衡的支点，用正确和节制的态度对待金钱的使用。

据《中国教育报》