



好家长丛书

HAO JIAZHANG CONGSHU

HAO JIAZHANG BAN TONGNIAN

伴 好家长 | 童年

汪培新 等 著

小学1—3年级



浙江教育出版社

ZHEJIANG EDUCATION PUBLISHING HOUSE



好家长丛书

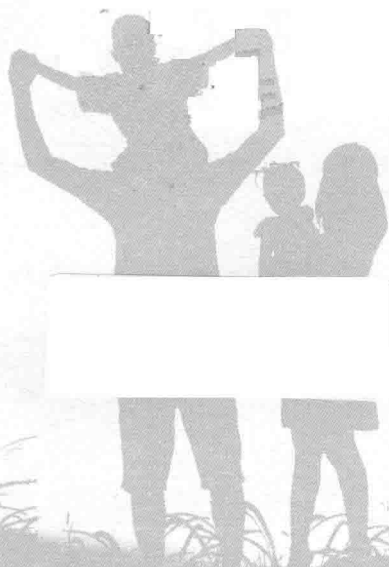
HAO JIAZHANG CONGSHU

HAO JIAZHANG BAN TONGNIAN

伴 好家长 | 童年

汪培新 等 著

小学1—3年级



浙江教育出版社·杭州

图书在版编目(CIP)数据

好家长伴童年. 小学1-3年级 / 汪培新著. — 杭州 :
浙江教育出版社, 2017.6
(好家长丛书)
ISBN 978-7-5536-5911-4

I. ①好… II. ①汪… III. ①小学生—家庭教育
IV. ①G782

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第140226号

责任编辑 林 鸿
美术编辑 韩 波

责任校对 严笑冬
责任印务 曹雨辰

好家长丛书 好家长伴童年 小学1—3年级

HAO JIAZHANG CONGSHU HAO JIAZHANG BAN TONGNIAN XIAOXUE 1—3 NIANJI

汪培新 等 著

出版发行 浙江教育出版社
(杭州市天目山路40号 邮编: 310013)
图文制作 杭州林智广告有限公司
印刷装订 浙江新华数码印务有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
印 张 11.25
字 数 233 000
版 次 2017年6月第1版
印 次 2017年6月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5536-5911-4
定 价 28.00元
联系电话: 0571-85170300-80928
e-mail: zjjy@zjcb.com 网址: www.zjeph.com



杨一青

家庭是人生的第一个课堂，父母是孩子的第一任老师，家庭教育工作开展得如何，关系到孩子的终身发展，关系到千家万户的切身利益，关系到国家和民族的未来。习近平总书记希望大家“注重家庭、注重家教、注重家风”，“广大家庭都要重言传、重身教，教知识、育品德，身体力行、耳濡目染，帮助孩子扣好人生的第一粒扣子，迈好人生的第一个台阶”。

做一个好家长，陪伴孩子健康成长，是广大家长热切的期望。孩子进入小学后，家长如何发挥在家庭教育中的主体作用，帮助孩子“扣好人生的第一粒扣子”？“好家长”丛书为家长提供了教育孩子的精神食粮。

本套书有三个特点：

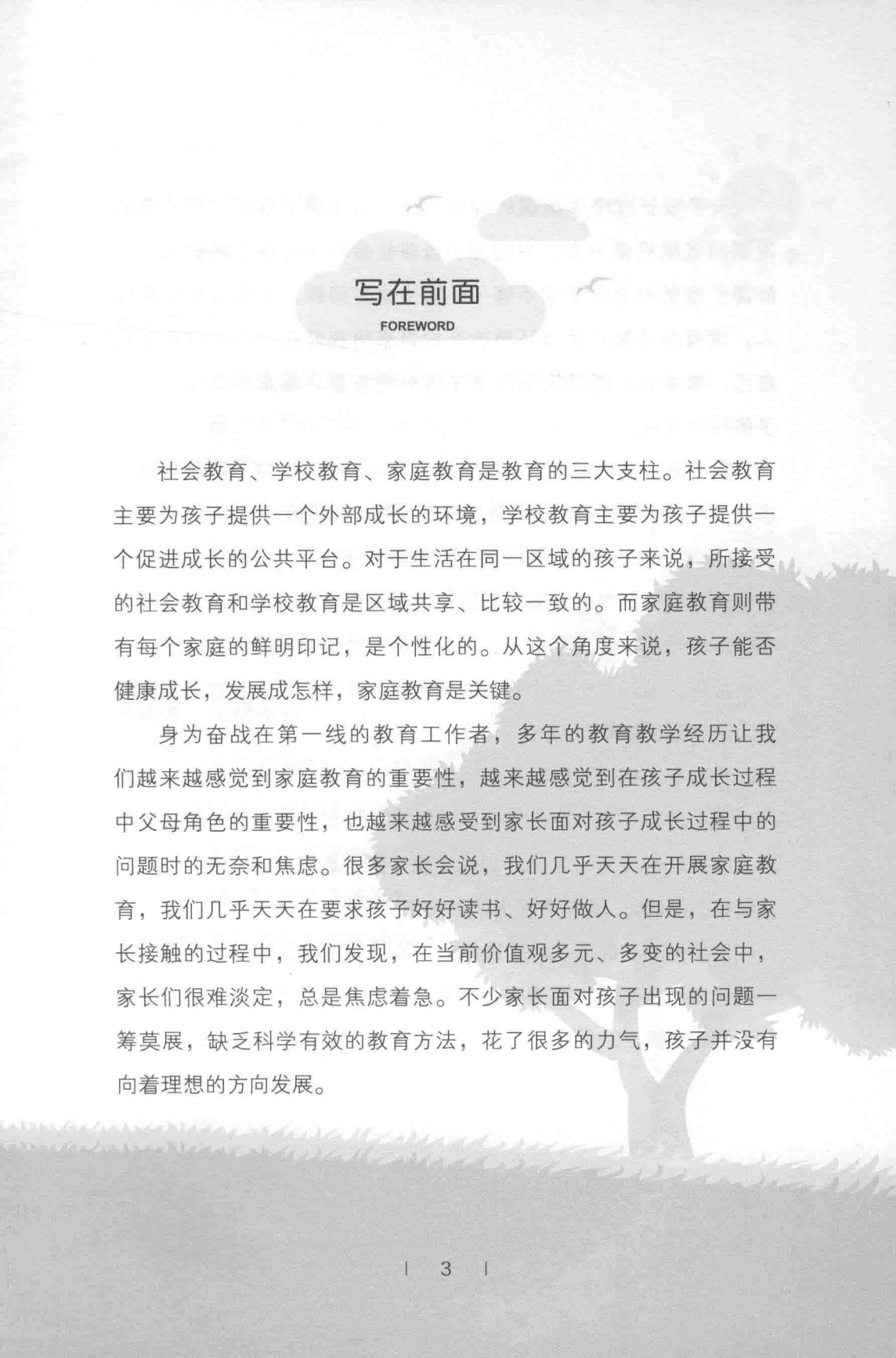
一是针对性强。本套书面对教育实际，坚持问题导向。书中讨论的近百个问题，都是家长们经常碰到的教育问题，十分典型，针对性很强。



二是可读性强。本套书通过案例引入，就事论理分析。每个案例由一两个故事组成，很多故事就发生在我们身边，读来十分亲切。案例分析则由点及面，剖析此类问题产生的症结，帮助读者更为深入地认识教育问题。

三是具有可操作性。从问题导向到案例分析，最终目的是要解决问题。为此，本套书在每个案例分析后提出了解决问题的建议。这些建议为家长出点子、支实招，供家长从孩子实际出发，参考选择，尝试运用。

教育是一门科学，也是一门艺术。教育孩子更是家长的法定职责。家长要创设良好的家庭教育环境，努力提高自身的素质，积极发挥自身的榜样作用，遵循孩子的成长规律，做个好家长，伴随孩子度过金色的童年。



写在前面

FOREWORD

社会教育、学校教育、家庭教育是教育的三大支柱。社会教育主要为孩子提供一个外部成长的环境，学校教育主要为孩子提供一个促进成长的公共平台。对于生活在同一区域的孩子来说，所接受的社会教育和学校教育是区域共享、比较一致的。而家庭教育则带有每个家庭的鲜明印记，是个性化的。从这个角度来说，孩子能否健康成长，发展成怎样，家庭教育是关键。

身为奋战在第一线的教育工作者，多年的教育教学经历让我们越来越感觉到家庭教育的重要性，越来越感觉到在孩子成长过程中父母角色的重要性，也越来越感受到家长面对孩子成长过程中的问题时的无奈和焦虑。很多家长会问，我们几乎天天在开展家庭教育，我们几乎天天在要求孩子好好读书、好好做人。但是，在与家长接触的过程中，我们发现，在当前价值观多元、多变的社会中，家长们很难淡定，总是焦虑着急。不少家长面对孩子出现的问题一筹莫展，缺乏科学有效的教育方法，花了很多的力气，孩子并没有向着理想的方向发展。

孩子成长过程中出现的种种问题，有的源于家长对孩子身心发展的规律把握不准，有的源于当前社会环境和舆论的影响，有的源于家长对自己要求不够……解决这些问题，没有办法依靠他人，没有办法等待外界环境改变后再来培养好孩子，只有靠家长自己，靠家长不断提高陪伴孩子成长的智慧，靠家长掌握陪伴孩子的科学方法。

基于此，我们组织了一批长年从事小学教育工作的优秀教师，梳理了当前小学阶段家长教育孩子的过程中出现的一些问题，分1—3年级和4—6年级两个学段，编写了这套“好家长”丛书。丛书针对小学阶段孩子的身心发展需要以及小学生学习成长的要求，从幼小衔接、生理成长、生活自理、学习适应、个性发展、社会适应、小初衔接等方面，对一个个鲜活的案例进行理性分析，并提出具体对策，以供家长参考。

本套书由汪培新和许宏总体负责。小学1—3年级分册由汪培新任主编，由虞碧云、江汶、黄红、叶彬、陈莺、余力等老师共同撰写。小学4—6年级分册由许宏任主编，由张鑫华、何铭之、周沁、傅超楠、吴嘉楠、章桂芳等老师共同撰写。

由于撰写者都为小学一线教师，理论功底不深，水平有限，书中难免有不妥之处，诚请同行、学者和广大读者不吝指正，以便进一步修订完善。



第一章 幼小衔接

- 孩子上小学了，家长很焦虑，怎么办？ 3
- 孩子不愿去学校上学怎么办？ 6
- 如何做到让孩子上学不迟到？ 11
- 小学里没有专门的午睡时间怎么办？ 16
- 家长错过了放学接孩子的时间怎么办？ 21
- 孩子上小学要带哪些日常物品？ 25
- 家长如何和老师沟通？ 30

第二章 生理成长

- 孩子不爱吃饭，偏食怎么办？ 37
- 如何引导孩子正确认识自己和异性的身体？ 41
- 如何防止孩子出现性早熟？ 45
- 如何预防孩子近视？ 49
- 怎样陪伴孩子锻炼身体？ 53

第三章 生活自理

- 孩子做事拖拉怎么办?63
- 孩子经常丢三落四怎么办?67
- 孩子不会系鞋带怎么办?71
- 孩子总是不经意地咬指甲怎么办?75
- 孩子不会劳动、不爱劳动怎么办?80
- 孩子不敢一个人睡觉怎么办?84

第四章 学习适应

- 如何让孩子喜欢学习?91
- 如何培养孩子的学习专注力?94
- 如何辅导孩子做作业?97
- 如何帮助孩子选择合适的课外书?99
- 如何进行亲子阅读?102
- 如何引导孩子在生活中学习?106
- 如何引导孩子利用电子产品促进学习? 109





第五章 个性发展

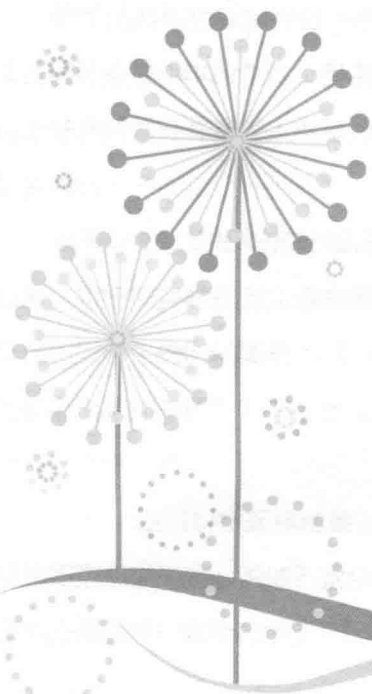
- 孩子不自信怎么办? 115
- 孩子任性不听话怎么办? 119
- 孩子的脾气越来越大怎么办? 121
- 如何根据孩子的个性因材施教? 125
- 如何保护孩子的好奇心? 128
- 如何发现孩子的兴趣爱好? 132
- 如何为孩子发展兴趣提供平台? 135

第六章 社会适应

- 孩子与同学产生纠纷了怎么办? 143
- 孩子不合群怎么办? 147
- 孩子有喜欢的异性了, 该不该管? 151
- 如何安慰竞选班干部失败的孩子? 155
- 如何应对孩子的谎言? 159
- 孩子没有礼貌怎么办? 163

第一章

幼小衔接



读小学，是每个孩子人生中迈出的重要一步，也是每个家庭的一件大事。怎样帮孩子成功地走好这关键的一步呢？相信每个家长对此都非常重视。如果我们能够提前做好幼小衔接工作，就可以让孩子更快、更好地适应小学的生活。

孩子上小学了，家长很焦虑，怎么办？

当家长目送孩子跨入小学大门的时候，心中殷切地期待孩子在漫漫求学路上有一个美好的开端。随着角色的转变和家长期望值的改变，刚开始上小学的孩子或多或少会产生一些不适反应，家长的焦虑也随之产生。

案例

新学期开始啦！妞妞告别了熟悉的幼儿园，背上小书包，怀着紧张、兴奋、好奇的心情迈进了小学的校门，崭新的校园生活展现在她的面前。

妞妞的妈妈也异常兴奋，但同时各种各样的担心也随之而来：妞妞是否能够适应小学的生活？是否能够和同学友好相处？课间会不会及时地上好厕所做好准备？上课是否会专心听讲？如果听不懂怎么办？作业都会做吗？……

这天早上，妞妞妈将妞妞送到学校之后，自己就去上班了。到了单位里，妞妞妈突然想到妞妞衣服穿得太多了，今天的天气有点热，忘了交代妞妞中午的时候要把小背心脱下来，这可怎么办？万一妞妞没脱，可要捂出毛病来的！对了，班主任的电话号码已经告诉家长了，还是给老师打个电话吧！

于是，妞妞妈拿起电话就拨通了老师的手机：“老师，中午能不能帮妞妞把里面的背心脱掉？她今天穿得太多了，我怕她到时候热了，自己不知道脱呢！麻烦老师了！”

放学了，妞妞妈去接妞妞，看到班主任带着队伍出来，赶紧上前问老师：“老师，今天妞妞的表现怎么样？上课有没有开小差？有没有和小朋友闹矛盾呀？……”很多别的家长也都围上来，问长问短，都向老师打听自己孩子的情况。

其实，跟妞妞妈妈同样焦虑的家长还真不少呢！你听，在一年级教师的办公室里，“铃铃铃——铃铃铃——”，电话铃声此起彼伏，老师不断地接到家长打来的电话：

“老师，我家孩子今天的水杯是不是没有带啊？我都忘记是否给他准备了！您能不能帮我去看看他？如果他口渴了，怎么办呢？”

“老师，小涛今天早上饭吃得少，现在他会不会饿了？这样上课就不能专心听了。”

“老师，孩子昨天在家里有点小情绪，说新同学他一个都不认识。不知道他今天上课的时候有没有不高兴？您帮我多关注他一下！”

“老师，您帮我看一下东东有没有把家长回执单交上来。如果没有交，要不老师您自己从东东书包里拿？就在他的文具盒里。”

“老师……”

老师对家长的来电一个个耐心解答，并到教室里查看孩子的实际情况，再与家长进行沟通，忙得不可开交。

分析

对于六七岁的孩子来说，踏入小学大门无疑走进了一个全新的天地。孩子的生活环境、活动方式、生活规律都将发生变化，家长们不免担心、焦虑。家长的焦虑主要表现为以下两点：

1. 担忧孩子不能适应新环境。

孩子虽然上过幼儿园，已经具有一些集体生活的经验，但进入小学后，孩子要面对的是全新的环境和陌生的伙伴，而且他需要学会独立解决各种各样的问题。如果孩子因为怕生而不与新同学交往，不敢与老师交谈，那他就会感到孤独、无助和不安。孩子的情绪表现会影响家长。

2. 担忧孩子不能适应学习生活。

小学的学习活动以课堂学习为主。知识量的增加，学习形式的变化，都需要孩子尽快去适应。这对新入学的儿童来说是有一定难度的，对家长来说也是一个考验。

为了缓解入学焦虑，我们需要了解小学的生活，了解小学与幼儿园的不同之处，及早做好思想、行动的准备。

建议

作为家长，我们有责任帮助孩子适应小学生活，使他们顺利度过这一转折期。那么，我们怎样才能让孩子在这个起点上走得更好呢？

1. 正确看待变化，大胆放开手脚。

上小学是孩子成长的必经阶段。家长一定要放下思想包袱，正确看待从幼儿园到小学的各种变化，沉着淡定地应对，让孩子平稳地过渡。家长的焦虑情绪不但解决不了问题，有时候会变成一种心理暗示，反而会影响到孩子，让孩子背上精神包袱，严重的甚至会使孩子产生恐学情绪。所以，家长首先要调节好自己的情绪，积极地面对变化，充分地信任孩子，大胆放开手脚，让他们去适应小学生活。

2. 提前做好准备，考虑细致周到。

家长可以主动地了解从幼儿园到小学有哪些变化，从暑假开始就要提前考虑面临的变化，有计划地做一些必要的准备。孩子上小学之后，家长要和孩子共同做好上学的各项准备，比如，准备第二天要穿的衣服、要带的东西，这样一方面可以培养孩子思考有条理、做事有准备的好习惯，另一方面可以避免家长因为孩子忘带东西而担心。

3. 培养孩子的独立能力，教孩子学会应对困难。

孩子刚进入小学，面临的是陌生的环境、新的学习任务、新的人际交往等，很多事情需要孩子自己勇敢地去面对。家长要提前有意识地培养孩子的独立能力，让他遇到问题能自己动脑筋解决。家长可以和孩子聊聊：“如果上完体育课，你感到很热，怎么办？”

“你要上厕所了，发现没有带纸，怎么办？”“铅笔不见了，怎么办？”“下课了，小朋友在玩游戏，你也想玩，怎么办？”……要让孩子明白，他已经长大了，不能什么事都依赖父母和老师，遇到困难要学会自己想办法解决。另外，要让孩子注意文明礼貌，鼓励孩子多与老师、同学沟通交流，当遇到困难的时候可以主动寻求他人的帮助。

孩子不愿去学校上学怎么办？

每年9月份开学的日子，对于已经有了上学经验的孩子来说，

只是一个新学期的开始，可是对于刚从幼儿园毕业升级为小学生的孩子来说，则是一个全新的开端。有些孩子会出现抗拒上学的情况，那该怎么办呢？

案例

【案例1】青青快要幼儿园毕业了，他的爸爸妈妈很早就开始为他入学做各种准备，每天叮嘱青青要注意这点、注意那点，还在暑假里给他报了三个学前培训班：写字班、拼音班和珠心算班。结果，这些叮嘱和准备让青青觉得压力很大，常常哭着说不愿意去上小学。散步时，邻居见到青青，问他：“青青，你要上小学啦，可以认识很多新同学、新老师，你高兴吗？”青青却大哭大闹起来，说：“我不要去上小学，我不不要去上小学！”9月开学了，青青却害怕跨进小学的校门，也不敢和老师、同学交往，甚至出现了失眠、神经性胃痛等症状。

【案例2】兰兰平时很依赖妈妈，整天像条小尾巴似的跟在妈妈后面。遇到问题，她就喊：“妈妈，你帮我……”“妈妈，你快来……”一天早晨，上课铃声已经响了，可是兰兰还是紧紧地拉着妈妈的衣角不愿放手，她边闹边嘀咕着：“妈妈，我要回家，我要回家，我肚子痛。”兰兰妈又急又恼，自己上班快要迟到了，可是兰兰还是不肯进学校去上课。面对吵闹不休的兰兰，妈妈不停地把她的手拉开，跟她说：“你再不进去，老师一定会骂你的！”这时候，老师也出来劝兰兰，兰兰妈告诉老师：“兰兰什么病也没有，一回家她的肚子就不痛了，马上一切正常了。”