

顺义区家长教育系列丛书

教子有方

现代家庭

家长教育手册

小学1—6年级

北京市顺义区社区教育中心 编著



中国出版集团公司
华文出版社

顺义区家长教育系列丛书

教子有方

现代家庭

家长教育手册

小学一二年级

北京市顺义区社区教育中心 编著



中国出版集团公司
华文出版社

图书在版编目（C I P）数据

教子有方. 现代家庭家长教育手册. 小学5-6年级 /
北京市顺义区社区教育中心编著. -- 北京 : 华文出版社,
2017. 9

(顺义区家长教育系列丛书)

ISBN 978-7-5075-4729-0

I. ①教… II. ①北… III. ①小学生—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第178796号

教子有方：现代家庭家长教育手册（小学5—6年级）

编 著：北京市顺义区社区教育中心

责任编辑：刘超平 徐日莉

出版发行：华文出版社

社 址：北京市西城区广外大街305号8区2号楼

邮政编码：100055

网 址：<http://www.hwcbbs.com.cn>

投稿邮箱：hwcbbs@126.com

电 话：总编室 010-58336239 责任编辑010-63421689

发行部 010-58336270 010-58336267

经 销：新华书店

印 刷：三河市嘉科万达彩色印刷有限公司

开 本：710mm×1000mm 1/16

印 张：10

字 数：140千

版 次：2017年9月第1版

印 次：2017年9月第1次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5075-4729-0

定 价：29.80元

版权所有，侵权必究

编委会成员

主 编 刘克祥

副 主 编 张军堂 李建军

编写组成员 李 银 李长海 田 杰 栗 树 秦 蓁

2015年2月17日，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在2015年春节团拜会上发表重要讲话，讲话内容强调了家教、家风的重要性：“家庭是社会的基本细胞，是人生的第一所学校。不论时代发生多大变化，不论生活格局发生多大变化，我们都要重视家庭建设，注重家庭、注重家教、注重家风。”

2016年1月12日，习近平总书记在十八届中央纪委六次全会上的讲话中再次强调了家风、家训在当前中国人价值观培养中的重要作用：“家训是家庭的核心价值观，家规是家庭的‘基本法’。家风是家族子孙代代恪守家训、家规而长期形成的具有鲜明家族特征的家庭文化，是一个家族最宝贵的财产，是每个家族成员自豪感的源泉，是每个家庭成员‘三观’的基石。”

习近平总书记的讲话使“家风”“家教”等问题引起了前所未有的关注。习近平总书记强调的家风教育，不仅针对共产党员，也针对每一个家庭、每一对父母、每一个中国人。中国素有重视家风、家教的传统。在当前孩子的教育中，家庭教育也占据着重要地位。特别是小学阶段，家庭教育是决定孩子未来的关键因素之一。

五六年级是小学的最后阶段，也是孩子真正告别儿童期，步入青春期的伊始。一般认为，小学低年级是孩子的儿童期，四年级末期到五年级初期是孩子从儿童期到青春期的过渡，六年级之后孩子真正进入青春期。据研究表明，如今孩子青春期的来临时期普遍提前，一般在10—11岁，正是孩子五六年级、面临小升初考试的时候。升学考试的压力和青春期的心理变化，决定了这个阶段的家庭教育至关重要。家长必须运用足够的耐心及智慧，才能引导孩子平稳度过这个重要的人生十字路口。

家长会发现，孩子上五六年级时在家里变安静了，在学校变暴躁了。无意中的一句话不小心触犯了他的禁忌，孩子顿时火冒三丈，把家里变成硝烟味十足的战场。家长可能还会发现，孩子背着家长做很多事情，觉得孩子并不是变坏了，不乖了，只是孩子有了自己的心事。他们的自我意识和独立意识空前发展，小小的脑袋里闪过一个个复杂的人生课题：友情、爱情、学业、自我、理想、未来……孩子渴望大人体谅他们的内心，但有时他们自己都看不懂自己的心事。

自我意识的觉醒带来了青春期特有的烦躁和不安。孩子可能会时常陷入各种情绪失控的状态，表现为大人眼中的叛逆行为。孩子通过叛逆来向别人证明自己对这个世界有着独立的思考，但这种反抗是盲目的、迷茫的。虽说叛逆是青春的苹果中品之不尽的甘甜，但这股滋味酝酿得过于厚重，就会影响正常的学习和生活，还可能使孩子误入歧途。如果平安走过这个十字路口，孩子的综合能力会得到快速提高，实现小小少年的“第二次洗礼”，从此踏着缤纷绚丽的青春彩虹，迈向人生的成功之路。

家长作为孩子的引导者，责任重大。这一阶段若没有家长的正确引导，孩子可能会留下难以挽回的遗憾。很多教育工作者在多年的工作经验中总结出一个深刻的道理：小学五六年级的教育出现差错，孩子未来的道路可能遍布坎坷，满途荆棘！

家长要指引孩子，就要遵守孩子成长发育的客观规律，并且要会聆听孩子的心声。站在孩子的角度看问题，了解孩子的心理，这是现代教育学强调的一条重要原则。家长首先要懂得孩子的成长是有其内在秩序的，所谓秩序就是生理发育的必经过程，生理发育的规律决定了青春期的心理需求，这种心理需求是孩子青春期热情、拼搏和叛逆的动力源泉。每个孩子都是独一无二的，他们的秩序和需求，以及二者交织成的轨迹也是独一无二的。这就要求家长要有足够的耐心和包容，理智地看待孩子的一些小问题，给孩子的成长留出足够的时间和空间。可以说，家长要想培养出一个杰出的孩子，都必须读懂孩子的内心。

因此，我们在这本书中详细剖析孩子在小学五六年级这个关键时期所表现出的种种普遍现象，以及背后反映出的心理问题。我们希望通过这本书为广大家长提供一些有用的参考意见。五六年级是小学生活的终点。这两年的学习生活，不仅决定了孩子将进入哪所中学就读，还影响了孩子的青春之歌响起怎样的前奏曲。每位家长都希望孩子这段时期在学习上再接再厉，考取理想的中学，生活快乐充实。家长究竟该怎样做才能当好这个引路人，我们不能给出完整的答案，但相信这本书能给广大家长某些有益的启发。

本书选取孩子的内心视角，对孩子的心理进行解读，以科学的教育理论为基础，联系实际，给出详细的解释和具体的方法指导。实用性、通俗性、科学性是我们编写本书时遵循的原则，我们真心希望这本书能够帮助广大家长更好地了解自己的孩子，帮助孩子顺利度过小学五六年级这个关键衔接期。

最后，因笔者水平有限，书中如有疏漏，敬请专家、读者批评指正。

第一章 呵护孩子“革命的本钱”

健康的体魄是孩子“革命的本钱”。小学五六年级的孩子正在长身体，学习压力很大，有个健康的身体非常重要。相信每一位家长都很重视孩子的健康，但很多家长缺乏相关的生理健康知识。本章将介绍孩子在饮食和生理发育上需要注意的问题。

如何保证孩子成长所需的营养	2
第一次来月经的女孩需要知道什么	6
男孩应该知道的生理卫生知识	10

第二章 和孩子一起迎接青春期

在小学五六年级，孩子正式敲响了青春期的大门。青春期不仅考验孩子，也考验家长。孩子生理和心理上的一系列变化，容易造成亲子间的冲突，为家庭教育带来新的挑战。那么，家长要如何做，才能顺应孩子的变化，和孩子携手迎接青春期的到来？

青春期来了，家长要有心理准备	15
如何对待对异性产生好感的孩子	19
孩子产生“性好奇”，家长如何引导	23

第三章 心理转型期如何与孩子沟通

孩子进入小学高年级后，如何与孩子沟通成了家长最大的苦恼。高年级的孩子不会轻易地接受他人观点，因为他们有自己的主张和思维方式。这种时候，家长要关心孩子在想什么，才能打开有效沟通的大门。

家长最不该说哪些话	28
与孩子沟通，先做合格的倾听者	32
学会建立朋友式的亲子关系	36
用眼神和动作与孩子进行沟通	40

第四章 塑造人格的关键期

伴随着孩子的成长，一场剧烈的变化正在孩子的内心世界悄悄地进行着。如果说10岁前的孩子像一块柔软的陶土，可以随时改变形状，那么进入高年级后，孩子就像送进窑中的陶胚，渐渐烧制成型，变为一件精致的成品。至于工艺如何，就要看家长会不会引导孩子形成正确的性格与习惯了。

让孩子学会正确地评价自己	45
教孩子有主见，克服“从众心理”	49
明知故犯，不一定是孩子的本意	53

第五章 五六年级孩子的人际交往问题

随着身体的发育成长，孩子的心理也在发生着巨大的改变。在这个阶段，孩子的情感变化会给他们带来人际交往方面的困惑。孩子不知该如何表示，有时候会做出一些令家长无法理解的行为。其实这个时候，孩子非常需要家长的关怀和引导。

与异性交往时，要把握好分寸	58
换位思考让孩子更受欢迎	62
如何应对孩子的“家庭沉默症”	66
孩子爱顶嘴，家长不可针锋相对	70



第六章 智力，孩子成功的重要因素

教育的目的是要使孩子具备成功所需的各种品质和能力。一个人想要取得成功，学历绝不是唯一的因素。如今许多教育工作者都提倡从以分数为中心转向以能力为中心的教育。为了让孩子成为多面强者，在未来迎接更大的挑战，家长要抓住小学高年级这个时期培养孩子的综合能力。

人生规划——指引道路的明灯	75
领导能力——走向成功的阶梯	79
适应能力——勇敢地面对未知	83
决断能力——赢得人生主动权	87

第七章 备战小升初，学习方法和能力

在小升初的关键时期，学习是孩子面临的最大挑战。小学高年级，各学科的学习内容增多，难度提高，不同学科的特点开始彰显，孩子普遍出现不同学科上的成绩滑坡现象。想要扫清升学的障碍，家长要帮助孩子调整学习方法和提升学习能力。

孩子成绩下滑要找对原因	92
试卷发下来，家长应该关注什么	96
学了记不住，是因为方法不对	100

第八章 不同的科目要不同对待

进入小学高年级，各学科的难度普遍上升。孩子面临重重包围，若想冲出险境，转危为安，就要根据各科的不同特点，因科制宜，逐个击破。家长要客观对待孩子在不同学科的能力差异，并引导孩子意识到这种差异的存在，这样才能扬长避短，让孩子在学习上立于不败之地。

语文阅读理解考的是综合能力	105
做题、分析、归纳：数学学习“三部曲”	109
缺一不可，英语学习的听说读写	113
统筹兼顾，制订合理的学习计划	117



第九章 关于考试和升学那些事儿

小学五六年级的孩子，将会面临一个躲不开的问题——小升初考试。这是孩子学业生涯中第一个重要的转折点，家长应该予以重视。这两年孩子同时面临学习和心理上的巨大考验，这对家长的教育方法提出了更高的要求。

让孩子以最佳状态迎接挑战	122
大考来临，消除孩子的紧张感	126
临场发挥，应试技巧很重要	130

第十章 如何安排孩子的假期

假期如何过，这是令很多家长头疼的问题。是让孩子放松一把，还是争分夺秒刻苦学习，或是报几个兴趣班发展特长？升学考试后，孩子面临新的挑战，如何在暑假里给孩子充电？本章将诸多选择一一道来，供您和孩子参考。

假期学习的重点是培养自学能力	135
假期来了，也要有合理的作息	139
报名小升初衔接班切忌盲目跟风	143
别忘了带孩子去看看外面的世界	147

第一章 呵护孩子“革命的本钱”

健康的体魄是孩子“革命的本钱”。小学五六年级的孩子正在长身体，学习压力很大，有个健康的身体非常重要。相信每一位家长都很重视孩子的健康，但很多家长缺乏相关的生理健康知识。本章将介绍孩子在饮食和生理发育上需要注意的问题。



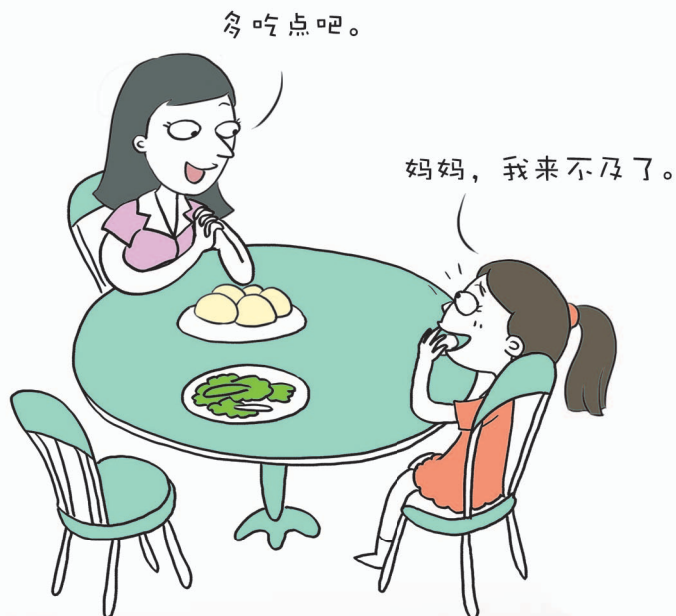
如何保证孩子成长所需的营养

在小升初的关键时期，家长一定要保证孩子的身体健康，身体好才能高效率地学习。然而，小学生常会有偏食和饮食不规律的问题。饭吃得不好，孩子的健康很可能会受到影响。那么，家长应该怎样为孩子安排健康、营养的饮食呢？

对于吃饭问题，家长一定要学会照顾孩子的心情。强迫孩子吃饭会影响孩子的进食心情，既不利于消化，又容易引发孩子的厌食情绪。那么，如何既让孩子胃口大开，又能保证孩子摄入成长所需的各种营养？这就要求家长成为孩子的健康专家，为孩子精心编排一份营养均衡的食谱。

情景再现

开学两周多了，可丹丹就是不爱吃早餐，这让妈妈很担心。六年级作业多，丹丹完成作业后睡得比较晚，每天早上要睡到七点。但是她八点就上课了，所以七点二十就要出门。因为时间紧迫，导致她根本没有时间吃早餐。她要么喝两口粥，要么吃一个鸡蛋，有几次甚至一口都不吃。



妈妈还以为早餐不合丹丹的胃口，所以每天晚上都会提前问丹丹明天早上想吃什么，早点起来给她准备。但是这十多天来，妈妈将各种中式、西式早餐都做了一遍，可丹丹还是吃得很少。妈妈劝她多吃，她却说“不饿”“快迟到了”等。

丹丹空着肚子去上学，直到中午才能吃午餐。放学后，妈妈问丹丹上午饿不饿，丹丹总是点头。妈妈很心疼，让她把早餐带到学校，留到课间吃，可丹丹拒绝了，说怕老师和同学笑话自己。又因为课间休息时间短，丹丹也来不及去小卖部买些饼干、面包，只能饿着。

妈妈很担心，孩子正在长身体，学习压力又大，不吃早饭怎么行？丹丹平时的饭量挺大的，也不挑食，就是不怎么吃早餐，这该如何是好？

案例分析

现在有很多孩子不爱吃早餐，大多源于两个原因：一是早上太匆忙，二是起得太早所以不饿。案例中的丹丹则是两种原因都有，然而，无论是哪种原因，长期不吃早餐会给孩子的身体带来伤害。

研究表明，早餐对小学生一天的营养摄入具有非常重要的作用。不吃早餐的孩子，一天之内的注意力、记忆力都处于较低水平。因为大脑工作的能量来自血糖，不吃早餐或早餐吃得少，会使血糖浓度降低，大脑一上午得不到充足的能量供应，影响学习效率。此外，长期不吃早餐容易患消化道疾病，体内胆固醇增高，容易患上胆结石。

除了不爱吃早餐，有些孩子的午餐和晚餐也吃得很少；有些孩子严重偏食，遇到喜欢的菜就暴饮暴食，对于不喜欢的菜则懒得动筷子；还有些孩子只喜欢吃肉，不爱吃蔬菜……这些习惯都不利于孩子的发育。在五六年级这个关键时期，家长一定要做好“后勤部长”，纠正孩子不良的饮食习惯，并且时刻注意孩子膳食的营养搭配。

教育支招

1. 了解几类营养丰富的食材

小学高年级的孩子刚步入青春期，正是快速长身体的时候，必须保证各种营养的均衡摄入。这里，给家长简单介绍几类营养成分丰富的食材。第一，鸡蛋。鸡蛋的蛋白质含量非常丰富，特别是蛋黄，含有卵磷脂等多种脑细胞所必需的营养物质。营养学家建议，正常人应保证每天食用一个鸡蛋。孩子从小



爱吃鸡蛋，对记忆力的提高有好处。第二，牛奶或豆浆。牛奶、豆浆富含人体容易吸收的蛋白质。睡前一杯热牛奶，有助于提高睡眠质量。第三，贝类。贝类的碳水化合物及脂肪含量非常低，可以激发大脑能量，提高大脑的功能。第四，鱼类。鱼类可以向大脑提供优质的蛋白质和钙。第五，玉米。玉米胚中富含多种不饱和脂肪酸，有保护脑血管和降血脂的作用。第六，菠菜。各种蔬菜之中，菠菜含有丰富的维生素A、C、B₁和B₂，以及大量叶绿素，具有健脑益智的作用。

2. 保证营养均衡，不能只吃大鱼大肉

为了犒劳拼命学习的孩子，很多家长生怕孩子营养不足，每天猪牛羊肉、鲜鱼大虾地给孩子滋补。鸡鸭鱼肉确实含有丰富的营养成分，但肉类和鱼类食物多含酸性物质，过多食用会破坏孩子体内的酸碱平衡，降低大脑活力、使记忆力减退。因此，大鱼大肉虽然美味，但不可餐餐如此。孩子如果吃太多鸡鸭鱼肉，还会引发肥胖等问题。

家长为孩子准备的膳食要本着全面、适量与均衡的原则，谷类、水果蔬菜和肉蛋奶三大类食物要科学搭配。具体来说，每天摄入的鱼肉类以200克为宜，配以时令蔬菜、瓜果和各种粮食，一定要保证谷类等主食摄入充足。主食中的淀粉能转化为人体可直接吸收的葡萄糖，这是大脑工作的主要能量来源。主食最好粗细搭配，粗粮中含有大量膳食纤维，有助于消化和排出体内毒素。粗粮中还含有丰富的维生素和矿物质，这些都是孩子的智力发育所必需的营养成分。

3. 不可盲目给孩子服用保健品

很多家长担心孩子营养摄入不足，买来许多保健品为孩子补养身体，这种做法其实不妥。如今市面上的保健品种类繁多，并非每一种保健品的质量都合格。一些保健品其实根本不含有说明中所标注的营养成分，甚至含有某些有害物质。

有些保健品确实货真价实，但由于每个孩子的体质不同，服用后未必能吸收，都可能引发腹泻、过敏等不适症状。服用乳制品、蜂王浆等还会导致体外激素的摄入，引发性早熟、肥胖等一系列副作用。家长可以适当地给孩子服用保健品，补充各种维生素和矿物质，但种类和数量都不宜过多，更不可盲目迷信这些保健品宣传的功能。

4. 引导孩子改正不吃早餐的习惯

从早餐中摄入的能量和营养物质，是孩子高效学习的基础。不吃早餐或早餐食用量不足，不仅会导致全天的能量摄入不足，还会造成某些矿物质如钙、铁、镁、维生素A等摄入量偏低，严重者会导致营养不良，引发贫血和其他营养缺乏症。此外，不吃早餐也是导致青少年肥胖的原因之一。有些孩子通过不吃早餐来减肥，实际效果却相反。因为不吃早餐，中午会出现强烈的饥饿感，午餐在不知不觉中吃得很多，从而摄入过量脂肪。

早餐的营养搭配也有很多讲究，科学的早餐应以低脂、低糖为原则，家长应选择猪瘦肉、禽肉、蔬菜、水果、低脂奶等富含蛋白质、维生素及微量元素的食物，再配以谷类。有些孩子早起不饿，所以早餐不用吃得太多，只需搭配合理即可。

温馨提醒



家长要培养孩子定时、定量地吃饭，一是让孩子少吃零食，二是要让孩子了解合理饮食的重要性，这需要家长耐心与孩子沟通。若孩子比较偏食，家长可在早餐中加入一些孩子喜欢的食物，让孩子把喜欢的、不喜欢的一起吃下去，保证摄入的营养均衡。



第一次来月经的女孩需要知道什么

小学五六年级是青春期早期，这时女孩往往发现自己的身体发生了一些变化，如身材突然长高了、平坦的胸部开始隆起、月经初潮等。有的女孩会变得惊慌失措或紧张、害羞。这时家长应该告诉孩子这是人体的自然生理现象，不必紧张，并教给孩子一些基础性的生理保健知识，避免孩子感染疾病。

女孩第一次来月经时，一般会有些害怕，不知所措，甚至以为自己生病受伤了。这时妈妈应该巧妙地向女儿解释，消除女儿的恐慌，然后教女儿必备的经期保健知识。这一关是女孩迈入青春期的开始，家长必须为女儿奠定正确的生理及心理基础。

情景再现

刘女士这几天感觉女儿玲玲怪怪的。玲玲本是个活泼开朗的孩子，可这几天寡言少语，似乎有什么心事。家人和她说话，她也躲躲闪闪的，好像心里藏了什么秘密，怕被父母知道似的。有几次，刘女士发现玲玲有话要对自己说，可当自己对上玲玲的视线后，女儿却红着脸把头扭了过去。

孩子，你长大了，妈妈祝贺你。



刘女士知道玲玲一定有什么心事，但她并没有强迫女儿说出来，只是暗中留意。直到昨天，刘女士准备洗衣服时，玲玲突然向妈妈提出，以后自己的衣服自己来洗。刘女士一下子明白了怎么回事。她没有点破，而是找了个机会和玲玲坐在一起，对她说：“孩子，你长大了，妈妈祝贺你。”

原来妈妈已经知道自己的秘密了。玲玲脸红着低下了头，小声地说：“可是我感觉很不舒服，不知道怎么对您说。”刘女士搂住女儿：“不是这样的。成长是这世界上最美好的一件事，这没什么可羞耻的，妈妈为你感到高兴。”接下来，刘女士便向女儿讲解了这方面的知识。渐渐地，女儿眼中的恐慌消失了。

► 案例分析

女孩常常对初潮毫无准备，除非事先有这方面的知识，否则她们此刻的心理是非常复杂的：恐惧、惊慌、尴尬、羞怯……家长对于孩子的初潮必须镇定，如果家长惊慌，必然会加重孩子的恐惧心理，认为这件事非常可怕。其实此刻是最好的性教育时机，家长要告诉孩子月经是正常的生理现象。如果有可能，家长最好在孩子来初潮前就告诉孩子相关知识。

家长不仅要教给孩子相关的生理知识，还要注意呵护孩子的心灵。不要让孩子觉得月经是“羞耻”或“倒霉”的事，应该让她们为此感到高兴，因为这意味着她们成了大姑娘了。家长可以高兴地告诉孩子：女儿，你长大了，你进入了人生的一个新阶段。你应该比过去更懂事、更独立。家长还要告诉孩子，以后再遇到这种时候，不必瞒着妈妈，妈妈会告诉她该注意哪些卫生问题。

► 教育支招

1. 给孩子讲明白月经是怎么回事

家长是孩子性教育最好的老师。女孩来月经后，家长要及时告诉孩子原因，以消除孩子的恐慌。随着青春期到来，女孩子会出现周期性出血，一般为每月一次，这种现象称为月经。经血是脱落的子宫内膜与少量血液的混合物，月经是每个身体健康的女孩都会经历的正常生理现象。

由于如今信息发达，有些女孩可能早早听说过和月经有关的事，甚至问大人：“我什么时候会来第一次月经？”家长应该告诉孩子这种事要顺其自然，因为每个女孩月经初潮的时间不一样。一般来说，女孩初潮的年龄在8—16岁，