

爱 子 互 动 课 堂 健 康 快 乐 成 长



家长课堂

1 年级 家长必读

青 岛 出 版 社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



写在前面的话

亲爱的家长朋友：

孩子上小学了，学校环境变化了，学习时间变化了，规章制度变化了，教学形式变化了，老师的教学风格变化了，师生关系变化了，学习要求变化了，家长的期望值也变化了。作为家长，您准备好帮助孩子应对这些“变化”了吗？

《家长课堂·一年级家长必读》从关爱心灵、亲子游戏、美文欣赏、应知应会、超级资料包五个方面，为一年级学生的家长辅导孩子准备了充足的素材。“关爱心灵 健康成长”板块从心理学角度出发，采用案例故事分析的方法，对一年级孩子可能发生的心理问题进行了剖析，案例典型，分析透彻，针对性强。“亲子互动 快乐分享”板块寓教于乐，具有较强的可操作性，解决了孩子“学玩结合”的问题，加强了家长与孩子的亲情互动，融洽了亲子关系。“美文欣赏 心灵旅程”板块集中了精选的诗歌、散文、随笔等，并配有注音、字词解释等条目，非常适合亲子阅读，利于两代人共同提高文学素养。“应知应会 有效拓展”板块对一



年级学生学习中的重点、难点进行了归纳整理与适度拓展,是家长轻松辅导孩子学习的法宝。“家长必备 超级资料包”板块融汇了必背古诗、成语故事、寓言故事、科普知识等内容,免去了家长为孩子寻找阅读材料的辛苦,有助于拓宽孩子的阅读视野,加强孩子的知识储备。

家长朋友,如果您正在为孩子不能适应小学学习生活而发愁?正在为孩子出现的焦虑情绪而无措?正在为帮孩子养成良好的学习习惯而四处寻找良方?那就请您读一读《家长课堂·一年级家长必读》这本书吧!它是为您量身定做的家长辅导书,相信它定会使您和您的孩子一起好好学习,天天向上!

编 者



* 目 录



关爱心灵 健康成长

- 孩子上小学了,您准备好了吗? / 3 /
- 孩子被同学欺负了怎么办? / 9 /
- 孩子爱吮吸手指怎么办? / 13 /
- 和孩子一起面对宠物的死亡 / 18 /
- 如何面对孩子的焦虑情绪 / 22 /
- 孩子总说谎怎么办? / 26 /

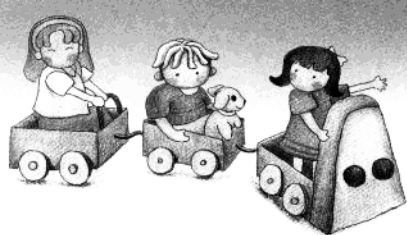
亲子互动 快乐分享

- 和孩子一起玩益智扑克 / 33 /
- 和孩子一起画画 / 36 /
- 和孩子一起读故事书 / 40 /
- 和孩子一起做游戏 / 43 /
- 借个孩子去旅行 / 47 /
- 与孩子一起做储蓄罐 / 51 /
- 和孩子一起读《窗边的小豆豆》 / 54 /

美文欣赏 心灵旅程

- 可爱的秋娃娃 / 59 /





请太阳 / 62 /

站一下,没关系 / 65 /

狗尾草 / 67 /

一朵不结果的桃花 / 70 /

该让爸爸睡好觉 / 72 /

草地上的饮料罐 / 74 /

应知应会 有效拓展

语文学习知识要点 / 81 /

数学学习知识要点 / 92 /

英语学习知识要点 / 105 /

家长必备 超级资料包

一年级学生必背古诗 / 115 /

应知成语故事 / 126 /

智慧的寓言故事 / 129 /

科普知识,趣味阅读 / 134 /





关爱心灵 健康成长

孩子的成长道路上，会遇到许多躲也躲不过的坎坷。心理状况是影响孩子健康成长的重要因素。作为父母，不仅要时刻关注孩子的身体健康，还要对孩子的心灵世界给予温暖的呵护，给孩子撑起一片晴空，让他学会做人、做事，学会自尊、自信、自强。







孩子上小学了，您准备好了吗？

从幼儿园进入小学，孩子将面对人生中第一个转折。怎样帮助孩子尽快适应改变了的环境，让他更好地融入学校生活呢？这是家长们在孩子入学前就应该做好的功课！



小鹏今年7岁了，在幼儿园上学时的表现很好——遵守纪律，尊敬老师，与小朋友和睦相处，乐于助人，老师和小朋友都很喜欢他。对于即将到来的小学生活，小鹏心里充满了期待，他相信自己在小学校园里也能够表现得很出色。

入学的第一天，小鹏兴奋地随母亲跨入了新学校的大门。但是，到操场上做过课间操之后，小鹏因找不到教室而上课迟到了，受到了老师的批评。傍晚回到家，小鹏闷闷不乐，对父母的询问也一概不理。

入学的第二天，小鹏在学校里玩耍时，与同学发生了口角。回到家后，他跟父母说自己再也不想上学了，并以哭泣和扔东西

来表达自己的不满情绪。

第三天早上,无论父母怎样劝说,小鹏都不肯再去学校了。

小鹏身上出现的问题是很多小学新生都会遇到的问题——适应问题。孩子从幼儿园的小朋友变成小学里的小学生,这种角色的转变客观上带来了一系列的变化:学习时间变化了,规章制度变化了,教学形式变化了,教师教学风格变化了,师生关系变化了,学习要求变化了,家长的期望值也变化了。这些变化都给小学新生造成诸多的不适应。

如果孩子入学之后不能迅速改变不适应的状况,就会对学校生活产生一定的抵触情绪,这是正常的。面对这种情况,家长不应该呵斥、指责孩子,或逼迫孩子去上学,因为那样做很容易激发起孩子更强的抵触情绪,导致其厌学。家长首先应该多向孩子讲述学校生活的精彩之处,增强学校对孩子的吸引力。其次,家长还应告诉孩子:上学是人生的必经阶段。引导其勇敢地面对,而不是逃避。家长可以向孩子讲述自己刚刚踏入校园时发生的故事,让孩子在心理上接受“自己遇到的挫折是正常现象,过一段时间会好起来的,自己要努力去适应”这些道理。再次,家长还要主动与孩子的班主任老师沟通,共同商定办法并配合实施,使孩子尽快适应小学生活。

家长对孩子的哭闹行为不应过分关注。孩子的这些行为不过是希望得到他人的响应、关注、认可或赞许,如果家长不予理会,孩子发现“哭闹”这个法宝不管用,就会学着自己去克服困难,



逐渐转变行为习惯,慢慢适应学校生活。



京京入学已有一个半月了,可是,据他的班主任老师说,京京仍然不太适应小学的学习生活。老师们都说京京很聪明,反应快,发言积极,可就是上课听讲不专心,经常做些小动作,不遵守课堂纪律。家长每次跟京京讨论这些问题时,京京的态度都很好,可就是屡教不改。在咨询了有关专家之后,家长开始有意识地纠正京京身上的不良习惯,帮助他培养学习兴趣和良好的学习习惯。首先,全家人决定对京京多表扬、少批评,努力从京京生活、学习的点滴表现中发现他的优点,并及时对其进行鼓励和表扬。比如:发现京京今天的作业做得比昨天有进步,家长就说:“京京今天表现好棒哦,作业写得又好又快。加油啊!”而不是像以前那样开口闭口就是“怎么这么粗心?光知道玩”。其次,让京京有成功的体验。家长尽可能抽时间帮京京提前预习学习内容,使他在课堂上能够更加快速地掌握新知识,这样既增强了他的自信心,又使他体验到了学习的快乐。最后,家长通过与京京一起读书来磨炼他的耐心。一起阅读后,家长向京京提出问题,京京如果回答正确,就会得到奖励;如果他回答不出来,家长就与他共同探讨。通过实施这些有针对性的措施,京京的学习积极性大大

提高了,上课听讲专心了,作业也写得认真多了。

从幼儿园到小学,对孩子来说意味着很大的挑战。这个时期的孩子面临多方面的问题:孩子眼中的老师,由保育、教育兼备的呵护照顾型,变成了以教育为主的要求引导型;学习方式也由幼儿园时的在玩耍中学习变成了强制学习;各项行为规范、规章制度的增多,给孩子形成压力;家长期望值的增大,使孩子感觉父母也比以前苛刻了。

京京能这么快就适应一年级的学习生活,与家长的正确引导是分不开的。家长的鼓励和肯定给了京京莫大的动力,于是,为了得到更多的鼓励和肯定,京京不自觉地就朝着老师和家长期望的方向前进了。在这种潜移默化中,他逐渐改掉了以前的坏习惯,渐渐爱上了学校生活,学习上取得进步也就是顺理成章的事情了。



1. 家长应该在孩子入学前做一些准备工作,以帮助孩子更好地适应小学生活。

家长可以提前向孩子讲述小学阶段的学习和幼儿园阶段的学习不同,让孩子做好心理准备。给孩子讲明上学是件愉快的事

情,告诉孩子上小学可以认识好多新朋友,学很多新知识,让孩子对学校产生好奇,有一种要成为小学生的渴望。当孩子已经知道自己将要进入哪所学校时,家长可以提前带着孩子去参观他的新学校,让他熟悉一下新环境,从心理上产生一定的亲切感。家长要教导孩子懂得珍惜时间、做事认真,帮助孩子逐渐养成适应学校生活的良好习惯。

2. 让“上学”与孩子的快乐情绪手拉手。

家长千万不要用“上学”和“老师”来吓唬孩子,以免孩子无形中对学校和老师产生一种畏惧感。家长要让孩子知道自己已经长大,能成为一名小学生有多么的了不起;可以天天在美丽的校园里和同学们一块儿学习、游戏;可以在学校的舞台上尽情展示自己;可以学到更多的知识,懂得更多的道理,等等。总之,要让上学的正面意义始终围绕着孩子,让他时刻感受到学校生活的快乐。

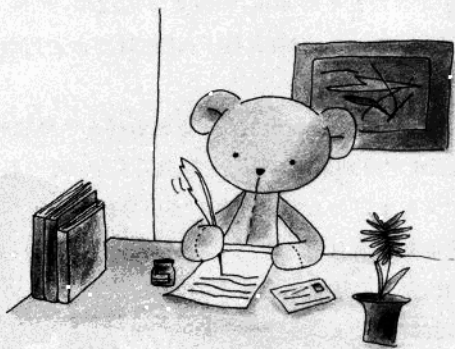
3. 让孩子在学校里感受的喜怒哀乐有一个释放的渠道。

孩子放学回到家后,家长应多多关心他,问一下:“今天不开心?”“又发生了什么好玩的事?”要引导孩子多讲讲在学校里的表现,陪他共同面对学校生活中的快乐与悲伤。孩子遇到不开心的事情时,家长要认真倾听孩子的诉说,并帮助他分析原因,找出解决问题的方法。

4. 及时与老师沟通,共同给孩子创造一个和谐友爱的成长环境。

学校生活是集体生活,家长应在孩子入学前即教会孩子与人

友好相处的道理与方法。现在,独生子女们是每个家庭的核心,受到的宠爱不言而喻,有些孩子因此养成了事事要拔尖、喜欢斤斤计较的个性。而学校是个大家庭,朝夕相处的孩子们之间难免会出现摩擦,这是很正常的,家长要有心理准备。一旦孩子与同学之间发生了矛盾,家长应及时与老师沟通,既要相信老师能把这件事处理好,也要对孩子进行相应的教育,让孩子在和谐友爱的环境中成长。



孩子被同学欺负了怎么办？



得知自己的孩子在学校经常被同学欺负后，家长应该怎么办呢？是怒发冲冠地去找学校理论，还是冷静分析后去找老师商量？是怂恿孩子报复，还是鼓励孩子多跟同学交流沟通？是责骂孩子无用，还是帮孩子重新树立自信？……怎样处理才更利于孩子健康成长呢？



小小今年上一年级，她从小就性格内向，总是表现得胆小、怯懦。在学校里，同学们常常欺负她——扯她的辫子啦，捏她的脸蛋啦，抢她的学习用具啦……小小自己从不敢报告老师，也不敢反抗，只是回到家后对着妈妈哭。周末出去玩时，一旦有不认识的小朋友对小小粗声说话，或是对她做威胁动作，小小就会被吓得大哭大叫。看着女儿胆小怕事的样子，爸爸妈妈真是“哀其不幸，怒其不争”，担心长此以往，小小的身心健康会受到侵害。

遇到孩子经常受欺负这种情况,家长不应过分焦虑。首先要冷静下来,进行各方面的分析:第一,孩子在学校里不敢反抗欺负他的同学,只能回到家里跟大人诉说,说明孩子缺乏独自面对困难的勇气。家长要引导孩子逐步学会自己去面对困难和比自己强大的同伴。孩子在这个过程中会慢慢成长起来,行为上渐渐独立,内心也会逐渐坚强和自信起来。第二,家长应该多为孩子创造与同伴交往的机会,鼓励孩子大胆地与同伴交往,并教给孩子一些与人交往的技巧,培养孩子适应新环境的能力。第三,家长应及时与孩子的老师进行沟通,请老师创造机会让孩子跟同学们一起游戏,以便孩子在与同学们的平等交往中建立自信。



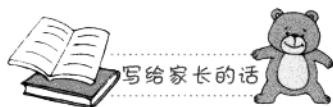
宁宁和同社区的辉辉从小就经常在一起玩耍,现在又成了同班同学。一天,宁宁放学后哭着对妈妈说:“辉辉总找我的事,有时还骂我、打我,我再也不愿意和他一起玩了。”宁宁的妈妈和蔼地对宁宁说:“妈妈有办法让你们俩重新成为好朋友,而且他以后再也不会欺负你了。相信妈妈,好不好?”

第二天放学后,宁宁的妈妈诚恳地邀请辉辉来到家中,并让宁宁拿出她的玩具和零食与辉辉分享,还请辉辉留下来吃晚饭。吃饭时,她对两个孩子说:“你们俩一直是好朋友,不能因为发生

了一点小矛盾就不在一起玩了啊！”然后，宁宁的妈妈就鼓励宁宁和辉辉说说对彼此的看法。两个孩子充分诉说了心里对彼此的不满。心里的隔阂破除了，慢慢地，两个孩子又很开心地在一起玩了。

从那以后，宁宁再也没有说过辉辉欺负她之类的话，他俩成了真正的好朋友。

宁宁的妈妈在听到宁宁诉说的委屈后，没有意气用事，而是选择了坦然面对，她不但用自己的实际行动让宁宁学会了宽容，还帮助辉辉纠正了欺负其他同学的不良行为。宁宁妈妈的做法非常值得家长们借鉴。



1. 尽量从孩子那里了解详情，并安慰孩子受伤的心。

当孩子受到欺负后，家长应运用交流的技巧从孩子那里了解具体情况，弄清事情的来龙去脉，同时给予孩子安慰，让孩子明白：他能够在爸爸妈妈这里得到慰藉和支持，他不是孤单面对困难的。

2. 不要责骂孩子，而是采取谈心的方式帮助孩子分析原因。

家长得知孩子在学校被其他同学欺负后，骂孩子胆小怕事，

或怒发冲冠地去找老师及孩子同学的家长理论，这都不是明智之举，只会使小事变大。正确的做法是：帮孩子分析明白“是谁的错”。如果错在别人，那么先弄清别人的这种行为是失误还是故意，再采取措施应对；如果错在自己的孩子，教育孩子向对方道歉，并要求其以后应正确地与同学交往。

3. 多为孩子与同学的交往创造机会，鼓励孩子大胆地与同学交往。

可以让孩子邀请要好的同学一起到家里举办派对，请每个小伙伴准备一份小礼物，然后在愉快的气氛中互相交换礼物。孩子在送给别人礼物的同时也得到了别人的礼物，这种惊喜可以帮助他走出正常社交的第一步。让孩子们轮流表演唱歌、跳舞或朗诵等，最好是孩子有兴趣或擅长的节目。鼓励孩子和同伴分享家里的食物、玩具、图书等，让他学会与人交往，进而学会自我保护之道。

