

山东省教育科学研究院 组编

家庭教育指导课程丛书

JIATING JIAOYU ZHIDAO KECHENG CONGSHU

小学生

家长手册

王治芳

主编

山东教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

小学生家长手册 / 王治芳主编. — 济南 : 山东教育出版社, 2018(2019.6重印)

(家庭教育指导课程丛书)

ISBN 978-7-5701-0219-8

I. ①小… II. ①王… III. ①小学生-家庭教育-手册 IV. ①G782-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第090743号

JIATING JIAOYU ZHIDAO KECHENG CONGSHU

XIAOXUESHENG JIAZHANG SHOUCHE

家庭教育指导课程丛书

山东省教育科学研究院 组编

小学生家长手册

王治芳 主编

主管单位：山东出版传媒股份有限公司

出版发行：山东教育出版社

地址：济南市纬一路321号 邮编：250001

电话：(0531) 82092664 网址：www.sjs.com.cn

印刷：三河市同力彩印有限公司

版次：2018年6月第1版

印次：2019年6月第2次印刷

开本：710 mm × 1000 mm 1/16

印张：18

字数：190千

定价：38.00元

(如印装质量有问题, 请与印刷厂联系调换) 印厂电话: 0316-3531266

“家庭教育指导课程丛书”

编委会

主 任：李文军

编 委：王宇江 王松壮 王 峰 亓 斌 刘 刚
刘知晓 刘明辰 吕朝阳 陈玉美 张新利
祝成彦 徐继存 秦清春 密守军 强光峰

主 编：王治芳

副 主 编：刘文华 魏淑华 刘立新

本册主编：陈同亮

副 主 编：张红丽 褚庆洋

编 者：徐晓燕 王玉英 刘少华 武际金 傅大坤
吕爱伟 刘增兰 王 雯 张克花 张丽媛
盛建平 安茂盛

统 稿：魏淑华 陈同亮 张红丽

审 稿：李文军 王治芳

前 言

家长朋友们，教育孩子，您准备好了吗？

苏联教育家苏霍姆林斯基说：“无论您在工作岗位的责任多么重大，无论您的工作多么复杂，多么富于创造性，您都要记住：在您家里，还有更重要、更复杂、更细致的工作在等着您，这就是教育孩子。”

好的教育始于好的家庭教育。教育部党组书记、部长陈宝生指出，社会教育、家庭教育、学校教育是教育的“铁三角”，如果哪一方弱化了，都不利于我们培养人才。这不仅强调了家庭、学校、社会教育的一致性和重要性，更强调了家庭教育的特殊性。好的教育首先是教育的方向正确，倘若方向错了，方法越好效果就会越差；好的家庭教育应该“重道而轻术”，否则，就会舍本逐末。

好的家庭教育源于好的家庭。习近平总书记指出：“家庭的前途命运同国家和民族的前途命运紧密相连。”“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。”家庭是孩子成长的摇篮，家庭教育是人生的奠基。好比一棵大树，家庭教育是“根”，孩子是“枝叶”，“根深”才能“叶茂”。父母是孩子的第一任老师。大量的家庭教育案例让我们看到，在每一个优秀的孩子身上，几乎都有父母的烙印；而每一个“问题”孩子的身上，也几乎都能看到父母的“影子”。

家长朋友们，教育孩子是天大的事情。好家庭离不开好家长。好家长需要努力提升自身素养，提高教养知能，致力于家庭建设。您的孩子正值6—12岁这个年龄阶段，处在教育的关键时期，生活范围由小到大，交往范围由窄到宽，而且要经历从幼儿园到小学、从小学到初

中两次过渡。如何让孩子更快适应小学、初中生活？如何心平气和地当好家长？如何做家长学校的好学生？如何配合好学校教育？这些问题需要我们正确处理。怎样培养学生的好习惯？怎样培养孩子的规则意识？怎样让孩子乐观面对生活？怎样引导孩子科学上网？这些难题需要我们智慧破解。夫妻和谐、亲子沟通、研学旅行、传承家风等许多课题需要我们科学行动。

为此，我们在省内外知名家庭教育专家的指导下，依据新时代家庭教育的特点和规律，编写了《小学生家长手册》。本手册由学生发展、教养策略、家庭建设、合作共育四个篇章组成。仔细阅读，您会被鲜活的案例、精准的分析 and 科学的建议所吸引，您会获得许多教育的思考和启迪，您会学习和借鉴到教育孩子的理念和方法。如果我们的努力能够帮助您解决教育孩子面临的现实问题，对我们来说，将是莫大的欣慰！

为了确保本手册的编写质量，我们多次邀请国内知名家庭教育专家和一线教育工作者开展专题研讨，确保以现代教育理念和家庭教育的最新研究成果作为编写指导。本手册由陈同亮担任主编，张红丽、褚庆洋担任副主编，具体编写分工如下：陈同亮（第一篇第四节、第二篇第七节），张红丽（第二篇第二、九节，第三篇第一、六节），褚庆洋（第四篇第五节），徐晓燕（第一篇第三、六、八节，第三篇第五节），王玉英（第三篇第七节，第四篇第二、三节），刘少华（第一篇第十节，第二篇第三、十节，第三篇第二节），武际金（第二篇第六节、第四篇第一节），吕爱伟（第一篇第一、二节，第二篇第八、十一节），刘增兰（第一篇第五、七节，第二篇第五、十二节），傅大坤（第一篇第十一节、第二篇第一节），王雯（第一篇第九、十二节），张克花（第三篇第三、四节），张丽媛（第三篇第八节，第四篇第四节），盛建平（第二篇第四节），参与编写工作的还有安茂盛等。本手册由魏淑华、陈同亮、张红丽统稿，由李文军、王治芳审稿。编写过程中参考了国内外大量书籍、期刊与网络资料，得到了有关单位的支持和配合，谨此致谢。由于成书时间短，我们真诚地希望您提出宝贵意见和建议，以便于我们继续改进和完善。

本书编写组
2018年5月

目 录

第一篇 学生发展

001

| |
|----------------------|
| 前 言 / 001 |
| 第一节 迈好入学第一步 / 002 |
| 第二节 积极融入班集体 / 009 |
| 第三节 规则意识处处有 / 014 |
| 第四节 为他人的成功喝彩 / 021 |
| 第五节 不知礼，无以立 / 027 |
| 第六节 为人做事讲诚信 / 034 |
| 第七节 乐观的孩子更幸福 / 040 |
| 第八节 让孩子学会学习 / 047 |
| 第九节 向校园欺凌说“不” / 054 |
| 第十节 优秀传统文化伴成长 / 060 |
| 第十一节 拥有善于发现的眼睛 / 066 |
| 第十二节 初中生活早知道 / 072 |

第二篇
教养策略

079

- 第一节 男孩女孩不一样 / 080
- 第二节 放手让孩子自己来 / 086
- 第三节 延迟满足也是爱 / 093
- 第四节 生命教育不缺席 / 099
- 第五节 揠苗助长不可取 / 105
- 第六节 慎重选择兴趣班 / 111
- 第七节 以身示范做榜样 / 119
- 第八节 成长比成绩重要 / 125
- 第九节 心平气和当家长 / 132
- 第十节 家务劳动有分工 / 140
- 第十一节 亲子沟通有方法 / 146
- 第十二节 允许孩子犯错误 / 153

第三篇
家庭建设

161

- 第一节 爸爸下班后去哪儿了 / 162
- 第二节 妈妈不放弃自我成长 / 168
- 第三节 夫妻和谐是教育 / 174
- 第四节 优良家风世代传 / 180
- 第五节 悦纳家庭新成员 / 185
- 第六节 由“阅读”到“悦读” / 192
- 第七节 晒晒亲子日记 / 199
- 第八节 网络生活家庭公约 / 206

第四篇
合作共育
……
213

- 第一节 做家长学校“好学生” / 214
- 第二节 家校教育的“同盟军” / 220
- 第三节 实施“三进” 合力育人 / 228
- 第四节 研学旅行真快乐 / 234
- 第五节 家校沟通有策略 / 240

附 录

- 一、家庭教育基本知识问答 / 247
- 二、小学生心理发展特点问答 / 268

参考文献 / 277

／ 第 一 篇 ／

学生发展

孩子上学啦，如何养成好习惯？

如何与小伙伴一起玩耍？

如何懂得规则的重要？

这些貌似小的不能再小的问题会是问题吗？

孩子越来越大了，会遇到诚信问题吗？

会遇到校园欺凌吗？

会遇到懊丧悲观的事情吗？

这些貌似很大的问题怎么处理呢？

走进第一篇，

我们不仅看到孩子的成长，

还会看见真实的自己。

第一节 迈好入学第一步

离开幼儿园，背起新书包，我们的孩子走进校园，成为一个“小小读书郎”。这本是一件令人兴奋的事情，但有的孩子却表现出了很多的不适应：上课不能说话，下课没有大型玩具玩耍，课间没有加餐，中午没有那么长的时间午睡……没有了幼儿园老师的悉心照顾，要求他们自己的事情自己做。这对很多孩子来说都是一大挑战，对于家长们来说也是一道坎儿。如何有效应对这种状况，帮助孩子迈好入学第一步呢？

情景回放

一年级新生开学啦。学校门口传来一阵哭声：“妈妈，我不想上学，你别走……”一个刚上一年级的学生边哭边喊，眼泪像断了线的珠子一样流下来。

这个小女孩叫姗姗。姗姗刚从幼儿园毕业、听说自己即将成为一年级学生时，她兴奋极了，感觉自己要长大了。假期当中，姗姗和妈妈一起准备开学后的学习用品，又买这又买那，忙得不亦乐乎，准备以饱满的姿态迎接新学期的到来。

开学这天，妈妈带着姗姗来到学校。看到好多陌生人，没有熟悉的小朋友，也没有老师熟悉的背影，姗姗突然心里发慌了。面对这样的一个大环境，既新鲜又陌生，她该怎么办呢？

她的小手不自觉地抓住了妈妈的衣角，小小的身躯也不由自主地躲在了妈妈的身后。把姗姗交给班主任老师之后，姗姗妈妈才依依不舍地向校

门口走去。

没想到，看见妈妈离开的珊珊突然大哭，不顾周围人的阻拦，飞奔到妈妈身边，紧紧扯着妈妈的衣服不松手。于是，出现了开头的一幕。

“珊珊，你和小朋友在一起，等到中午放学了，妈妈就来接你。妈妈保证第一个来接你。”妈妈向珊珊承诺。

“不行，我不进去。”珊珊拗起来。

“再不听话，妈妈要生气啦！”妈妈拿出了“杀手锏”。

“我就不！”“杀手锏”对珊珊也失去了效用。

最后，经过班主任老师的劝解，珊珊才止住哭泣，勉强答应不跟妈妈走了。一整天，珊珊都嘟着嘴，闷闷不乐的。

案例剖析

对于刚迈进小学大门的珊珊来说，学校是一个陌生的环境，不知道将来会发生什么，内心会有恐惧，甚至会有对新学校的排斥。毕竟开学第一天，很多人都会有期盼和拒绝、紧张和兴奋的复杂心理。

对于陌生的环境或者是事物，一个成人都会产生或多或少的畏惧心理，何况是珊珊这样一个刚刚入学的孩子。入学，标志着孩子们从此需要独自面对很多事情，是他们人生历程的重要一步。

一般来说，六七岁的孩子上学了，他们的生活会有很多变化，主要表现为以下三点：

第一，主导活动的变化。入学前，他们的主导活动是玩、做游戏，没有学习上的压力；入学后，主导活动变为学习，他们的生活内容发生了重大变化。这时候，家长需要多花时间去陪伴他们，一定要帮助他们养成良好的学习习惯。比如：严格遵守作息时间和规章制度的习惯，保持正确的坐、立、走姿势的习惯，爱想、爱问、认真倾听和积极发言的习惯，爱护书本及学习用品的习惯，文明礼貌的行为习惯，课外阅读的

习惯等。

第二，社会角色的变化。入学前，他们是需要成人寸步不离照看的孩子。入学后就不同了，他们是集体的正式成员，必须严格遵守学校和班级的规章制度，如按时上学、认真完成作业等。学生不仅要对自己负责，还要为学校 and 班级争取荣誉。所以，一年级小学生看到自己角色的转变，是既高兴又紧张，既自豪又担忧。这种矛盾的心理状态特别需要家长给予高度重视。

第三，人际关系的变化。孩子入学前与家庭成员的依附关系密切。入学以后，他们每天都要离开家长在学校独立生活，这将促进他们从依附向独立转变。他们的人际交往范围也扩大不小，不再局限于家庭内的几个成员。

孩子的这些变化是否被家长理解和接纳，取决于父母对孩子入学这件事情的认识。一般来说，父母普遍存在以下误区：

一、孩子去了一所好学校，就万事大吉了

有的家长认为给孩子找一所好学校、一个好班级或一个好老师，就万事大吉了。尤其是一些事业型的父母，两人工作都很忙，无暇顾及孩子的学习，认为由老师全权代劳就行了，平时也不与老师沟通。一旦孩子出现问题就急了，甚至打骂孩子，如此教育往往适得其反。

二、只要老师找家长，就是孩子有问题

刚上学，一些孩子会出现这样那样的不适应。听到老师的反映后，家长们往往一上来就给孩子“扣帽子”，什么多动症、自闭症、缺乏自信等等。这些“帽子”会给孩子暗示，使孩子形成消极心理，导致最后可能真的“应验”。

三、习惯养成没那么重要，“树大自然直”

“树大自然直”，无论是过去还是现在，持有这种观点的人都不在少数。他们认为“是龙不是虫，是虫成不了龙”，把自己对孩子应尽的陪伴和

教导职责抛在脑后，凡事都追求“顺应天性”。

孩子年龄小，可塑性极大，模仿能力强，是家长培养孩子良好习惯的好时机。试想一下：如果我们不给孩子提供一个良好的学习环境，整天无所事事，怨天尤人，孩子真的能“树大自然直”吗？即便我们给孩子提供了良好的物质条件，但对孩子的学习和生活不闻不问，放任自流，这棵“树”能成材吗？

还记得孩子刚刚学走路的情景吗？我们总是尽可能地陪伴他，看护他，鼓励他，直到他能自己走稳。孩子上小学了，我们也需要像当初陪伴他学走路一样，帮助他，鼓励他，直到他顺利度过入学适应期。

策略建议

小学低年级是孩子养成良好行为习惯和培养健全人格的关键时期。面对刚刚入学的孩子，父母应该给予怎样的帮助呢？

一、做好心理上的准备

小学是人生正规学习生活的开始。刚入学，孩子容易出现学校适应不良、学习跟不上、人际关系不良等现象。这些现象会导致孩子自信心不足、自我评价过低，产生厌学、叛逆、违纪等心理和行为。因此，做好孩子入学前的心理准备非常重要。

1. 引导孩子对学校产生向往和期待

家长要循序渐进地给孩子讲些学校的事情，让孩子对小学有所了解；也可以给孩子讲一些小学生的学习生活故事，带孩子到学校门口看看，熟悉一下周围情况。要让孩子明白自己就要成为一名光荣的小学生了，学习将成为今后生活中的主要内容了。上学后不但要学知识，还要懂得讲礼貌、守规矩，要和同学友好相处等。家长还要让孩子做一些力所能及的事，培养他适应新环境和独立处理问题的能力。

2. 培养孩子对新的学习生活的兴趣

引导孩子了解学校的学习活动，让孩子知道，学校会安排很多课，老师会讲各种有趣的知识，要认真学习。也可以做模拟练习，让孩子当老师，家长当学生，练习怎样遵守课堂纪律、听讲、回答问题、写作业等，激发孩子对未来学习生活的兴趣。

通过以上的引导和心理准备，孩子在心理上会产生对上学学习的兴趣和对学校的好奇和期待，产生渴望早日成为一名小学生的愿望，形成上学要好好学习、当个好学生的积极意向。孩子入学后就会主动尝试并融入其中，就可以减轻对学校的恐惧、焦虑和不适应。

二、做好生活上的准备

1. 与孩子共同准备学习用品

双肩书包。书包的选用应轻便、舒适，够用为宜，不要太大、太重。此外，书包里的兜不宜太多，书本用品集中放，这样找起来方便，避免很多小学生因找不到东西而手忙脚乱。

文具盒。文具盒的功能不要太多，简单为好，以免分散孩子上课的注意力。文具盒里每天至少有5—6支削好的铅笔（套好铅笔套）、尺子、橡皮、刨笔刀。

铅笔。以HB为最好，因为软硬适中，铅的颜色也不是太黑。同时在铅笔上用不干胶贴上自己孩子的姓名。家长可以采取“回收短铅笔换长铅笔”的方法，避免每天放学后教室里捡到许多无人认领的短铅笔。

橡皮。买绘图用的较软的一种。不要用修正液，因为修正液是化学合成品，不仅有损身体健康，而且容易弄到桌子、手和衣服上。

削笔刀。最好用转笔刀，不要用小刀，一年级学生用小刀削破手的事情经常发生。家长要教会孩子正确使用转笔刀，铅笔应该在前一天晚上削好。这样，孩子才会有充足的时间听课写字。

2. 在家里为孩子布置一个学习的小天地

书桌、椅子的高度要适中，在桌子上摆上课程表、小台灯、小闹钟、

地球仪等，为孩子创设一个固定的学习场所和舒适的学习环境。

家长可以准备一个小书橱，教会孩子将故事书、课本、练习本等分类摆放，在柜子上方贴上一些动物小标识，营造出一个儿童小世界的氛围，吸引孩子喜爱和珍惜自己的“小天地”。

3. 培养孩子自己收拾学习物品的习惯

教会孩子每天按照课程表自己整理书包，收拾文具，带齐学习用品。孩子自己整理书包和文具盒，开始会手忙脚乱、丢三落四，家长要有耐心，从旁多加指点，可先给孩子做示范，手把手地教他，再让他重复着做一遍。久而久之，孩子就不再依赖父母了。

4. 培养孩子规律作息的习惯

准备一个小闹钟，并教会孩子看时间。父母要有意识地规划好孩子的作息时间，引导孩子养成自己准时就寝、准时起床的习惯。家长最好能与孩子共同制作一张作息时间表，并贴在孩子看得到的地方，要求孩子按照时间表去做。

5. 培养孩子自己检查作业的习惯

为孩子制作一张作业正确率统计表，将表贴在墙上。做完作业由孩子自己检查，全对的，给孩子画一颗星，不要代孩子检查作业。家长可以每周或每月与孩子共同小结一次，并给予适当的奖励，以激发孩子学习的兴趣。

6. 营造良好的家庭学习氛围

刚入学的孩子，一般注意力时间较短，稳定性也差。所以当孩子看书写字时，家长要尽量避免在一旁大声讲话或看电视，最好是坐在孩子身边和他一起看书。这样既可以起到督促作用，又营造了一种学习的氛围。久而久之，对孩子注意力的养成可以起到潜移默化的作用。

孩子进入小学阶段，是人生的第一次转折。家长一定要充分重视孩子的“开学第一步”，要从心理上和生活上做足准备工作，使孩子的学习生活有一个良好的开端。

拓展延伸

爸爸写给一年级孩子的一封信

亲爱的宝贝：

你正式成为一名小学生了，爸爸妈妈心里比你高兴，同时还有些怜惜和舍不得，高兴的是你又长大了，舍不得的是你从此要更加独立地去面对自己的学习和生活。看着你小小的身体背起大大的书包，独自从校门口走进的那一时刻，欣慰的同时心里又有种莫名的失落。

亲爱的宝贝，自从你呱呱坠地，转眼过去六年多了。你是上天带给我们的小精灵，从盼望着你喊第一声爸爸妈妈、蹒跚学步的歪歪扭扭，到今天懂事乖巧、漂亮伶俐的小丫丫，你的每一次成长都带给我们无比的欣慰和满足。最喜欢看着你吃饱喝足躺在襁褓中嘟着小嘴的样子，最激动你第一次发出爸爸妈妈的含糊声音，最担心你第一次离开妈妈怀抱自己走路时的跌跌撞撞……爸爸妈妈没有太多的钱，但是我们可以给你无忧的童年和金子般的品格。为了你的成长，有时候我们不得不狠下心来冲你发点脾气。看着你泪水涟涟的样子，其实爸爸妈妈心里也委屈着呢。真的希望，因为今天的委屈，明天你不再会流泪，像阳光下的向日葵一样快乐。

宝贝，从现在开始，你要真正地独自面对自己的世界了。虽然爸爸妈妈早就学会了放手，你也早就学会了自己处理自己的一些事情——独自睡觉，起床，穿衣服，洗漱，吃饭，整理自己的东西，可我们心里总还是放不下。从接到你的入学通知书开始，我们就开始忙乱了，连我们自己也不知道忙乱什么，呵呵，这个，你长大以后会懂的。

宝贝，爸爸只是希望你能够永远坚强快乐。你第一天从学校回来，看着你小本子上老师给的两面小红旗，爸爸很开心，这是一个很好的开始！相信你的人生会很精彩，就像爸爸给你的新春寄语里写的一样：“今年的春天并不像往常那样温暖，可是我们依旧能看到在雨雪中慢慢抽绿的树芽，美丽的广玉兰迎风待放，黄灿灿的迎春花肆意绽放，生命并不会因为