

陪孩子走过 小学6年

蔡万刚◎编著

好家长 伴成长

平稳孩子心理波动

引导孩子正确认知

让家长陪孩子一起度过



国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

陪孩子走过

小学6年

蔡万刚◎编著



国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

内 容 提 要

小学六年，对于孩子而言是刚刚走出家庭、结束幼儿园生涯之后，正式步入义务教育第一阶段。在小学阶段，孩子不但要养成良好的学习习惯，也要学习很多基础知识，未来才能升入心仪的初中学校。

本书旨在帮助那些没有经验的父母，有的放矢地帮助孩子成长，从入学到适应新学校，从学习到身心成长，切实地陪伴和引导孩子，从而保证孩子顺利度过小学时光。

图书在版编目(CIP)数据

陪孩子走过小学6年 / 蔡万刚编著. —北京: 中国纺织出版社, 2019.4

ISBN 978-7-5180-5988-1

I. ①陪… II. ①蔡… III. ①小学教育 IV. ①G62

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第043238号

责任编辑: 闫 星 特约编辑: 李 杨 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: //weibo.com/2119887771

天津千鹤文化传播有限公司印刷 各地新华书店经销

2019年4月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14

字数: 167千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前 言

小学六年到底有多么重要，很多父母都不了解，也常常为此感到迷惘。有的父母认为小学阶段只要养成良好的学习习惯就好；有的父母认为小学应该是玩过去的；也有的父母将小学阶段的学习看得至关重要，常常把孩子盯得很紧，也无形中给了孩子太大的压力，导致孩子在成长过程中快乐很少，焦虑很多。不得不说，这些父母对于小学六年的学习和成长，理解都过于片面了。

小学六年，在低年级阶段，是孩子个性的形成期；而到了高年级阶段，孩子处于青春初期，也是性格的矫正期。在小学六年的时间里，如果父母能够耐心地引导孩子养成好习惯，也引导孩子的个性健康发展，那么孩子的成长就会变得更加顺利，未来也会有更好的人生成就。正因为如此，才有人说小学六年是孩子最有效的教育期。一旦错过这个时期，到了初中阶段，父母再想纠正或引导孩子，则显得很难，甚至会因为没有在小学阶段为良好的亲子关系奠定基础 and 基调，导致父母与孩子的相处始终处于磕磕绊绊的状态。就像一棵树，小学阶段的孩子就是树苗，在树苗阶段，一定要培根固本，树苗长大之后才能耸入云霄，成为参天之时。

细心的父母会发现，有些人在长大成人之后伤风败俗、违反法律，实际上他们的行为并不是偶然发生的，而是在小时候就初露端倪。也有些孩子，在成长的过程中，就没有与父母建立良好的亲子关系，这对于他们成年之后的人生选择有着根深蒂固的影响。因此，父母千万不要小



觑自己在孩子成长过程中的重要作用，在孩子面前，父母要坚持成长，才能给孩子起到更好的言传身教作用。

从知识结构方面来说，孩子在小学六年里所学到的基础知识，将会为他们初中阶段的学习奠定基础。如果没有小学的知识作为铺垫，孩子在进入初中阶段学习时就会面临很大的困境。尤其是在学习的过程中，孩子还要养成良好的学习习惯，才能最大限度地激发自身潜能，增强和提升自我的能力与素养，也得到更好的发展和成长。

正如人们常说的，父母是孩子的第一任老师，孩子是父母的镜子。在引导和教育孩子成长的过程中，父母一定要多多激励孩子，也要给孩子树立最好的榜样，这样才能成为孩子言行举止的标杆。当然，在整个小学阶段，孩子从儿童成长为少年，心理上的发展和变化也是很大的。父母要时刻关注孩子的心灵，与孩子建立亲密无间的亲子关系，这样在孩子感到困惑、迷惘的时候，父母才能有效地引导孩子。

所谓爱之深责之切，在现代社会，部分父母都已陷入教育焦虑状态，面对孩子的成长，父母更要摆正心态。很多父母坚定不移地认为自家的孩子是最优秀的，但是随着孩子渐渐成长，他们感到越来越失望，因为他们看到了自家孩子的平庸，也看到了别人家孩子的优秀。父母要知道，金无足赤，人无完人，孩子不可能是完美无瑕的，就像父母也不可能十全十美一样。父母既要接纳自己的不完美，更要接纳孩子的不完美，唯有真正做到接纳和悦纳孩子，父母才能最大限度地激发孩子的潜能，才能有效地提升和完善孩子。

父母对于孩子都有一颗殷切的心，都望子成龙、望女成凤。那么在陪伴孩子成长的过程中就要坚持。唯有坚持，才能最大限度地增强孩子的信心和力量；唯有耐心陪伴，才是对孩子最长情的告白。很多父母



努力为孩子提供优越的条件，也总是给予孩子最大的成长空间，帮助孩子健康快乐成长。今天父母多付出一些，多多陪伴孩子，和孩子一起钻研和探索，少低头看手机等电子产品，未来孩子的人生之路就会更加平顺，这是对父母最大的回报，也是父母在养育孩子过程中最大的收获。作为父母，你准备好和孩子一起迈入小学的校门，陪伴孩子一起度过小学六年宝贵的光阴了吗？这样的时光不会再来，一定要珍惜啊！

编著者

2018年11月

目 录

- 第1章 幼升小衔接期，和孩子一起作好入学准备 || 001
- 作好准备，陪孩子入学 || 002
 - 幼儿园到小学的过渡期很重要 || 004
 - 原来，小学比幼儿园更有趣 || 006
 - 教会孩子面对入学焦虑 || 008
 - 孩子入学，父母也要“断奶” || 010
 - 把家变成小小的校园 || 012
 - 校园，何尝不是一个微缩社会 || 014
- 第2章 新学校适应期，帮助孩子应对环境变化 || 017
- 认识很多新的人 || 018
 - 熟悉和了解校园环境 || 019
 - 和孩子一起制订学习目标和计划 || 022
 - 帮助孩子发展兴趣 || 024
 - 调整时间，适应小学作息规律 || 026
 - 与同学吵架怎么办 || 029
- 第3章 专注课堂学习，帮助孩子提升注意力 || 033
- 遵守课堂纪律，养成良好的听课习惯 || 034
 - 学会预习，提升学习效率 || 036



认真听讲，才能保证听课效果 || 038

上课，要以老师的思路为主导 || 040

积极回答问题，与老师互动 || 043

记好笔记，便于课后复习 || 045

多多提问，学习不是填鸭 || 046

第4章 提高孩子情商，自信乐观的孩子更善交际 || 049

情商对于孩子的成长很重要 || 050

让孩子落落大方，不卑不亢 || 052

让孩子独立解决社交问题 || 054

远离嫉妒，孩子才能更快乐 || 057

帮助孩子认知自我，提升自信 || 059

让孩子感受成功，信心倍增 || 061

第5章 投资课余时间，让孩子在玩耍中学习 || 065

给孩子创造条件阅读更多好书 || 066

培养孩子细致的观察力 || 068

坚持写日记，培养孩子的表达能力 || 070

今日事今日毕，才能提升效率 || 072

让孩子融入人群 || 074

让孩子走进大自然 || 076

还给孩子一个精彩的假期 || 078



第6章 讲究方式方法，让孩子愿意学习 || 083

培养孩子的专注力 || 084

创造条件让孩子爱上学习 || 087

给孩子更多学习的自由 || 089

正确面对孩子的考试成绩 || 091

培养孩子的能力，比提升孩子的成绩更重要 || 094

让孩子学会平衡玩耍与学习的关系 || 096

养成早睡早起的好习惯 || 098

努力学习，并且学以致用 || 100

玩中学，激发孩子的学习内驱力 || 102

第7章 在试错中成长，培养孩子的自理能力 || 105

不占便宜的人也不会吃大亏 || 106

让孩子独自旅行 || 108

增强孩子的独立生存能力 || 110

当丢失了心爱的东西怎么办 || 113

教会孩子制作美食 || 115

让孩子练就“火眼金睛”，远离伤害 || 117

户外环境中，孩子要学会使用地图 || 120

培养和提高孩子的财商 || 122

引导孩子合理消费、正确购物 || 123



第8章 培养抗压能力，让孩子在挫折中学会坚强 || 127

让孩子坚强勇敢 || 128

孩子要有热情的人生态度 || 130

面对抉择，孩子要果断 || 132

面对危急情况，孩子要保持冷静 || 134

培养孩子宽容的心 || 136

自律，给孩子成长的力量 || 139

学会对孩子的困境作壁上观 || 141

第9章 培养自控能力，让孩子拥有管理自己的力量 || 145

有自控力，孩子才能管理好自己 || 146

学会引导自己，比尊重规则更重要 || 148

不娇纵，让孩子能够控制情绪 || 150

在游戏过程中管理自己 || 153

孩子有力量管理好自己吗 || 155

努力训练，让孩子更加坚定执着 || 157

第10章 青春期，关键注意孩子心理问题 || 159

孩子需要乐观积极地面对人生 || 160

愤怒是人生的负面情绪 || 162

青春期如何面对早恋 || 165

网络游戏对于青春期孩子的影响 || 166

理性对待孩子的异性朋友 || 169



什么才是真正的义气 || 171

女孩，要学会保护自己 || 173

男孩也有可能面临性骚扰和性侵害 || 174

第11章 和孩子共同成长，父母也要成为更好的自己 || 177

父母以身作则很重要 || 178

家庭教育中，父母要注意方式方法，并统一口径 || 180

父母要对孩子一诺千金 || 182

失败是人生进步的阶梯 || 185

宽容有爱，孩子才能快乐成长 || 187

宽容他人，就是宽宥自己 || 189

大智若愚，才是真智慧 || 191

第12章 小升初的指南，为孩子升学择校把脉支招 || 195

必须了解的小升初规则 || 196

父母是孩子最好的心理咨询师 || 198

引导孩子合理制订复习计划 || 200

不要盲目追求名校、特色学校 || 202

公办学校与民办学校 || 204

走读好，还是住宿好 || 207

父母做好三点，小升初顺利度过 || 209

参考文献 || 212

第1章

幼升小衔接期，和孩子一起作好入学准备

从幼儿园升入小学，不仅孩子的生活和学习环境发生了改变，而且孩子所面临的学习任务日益艰巨，学习要求也日益提高。为此，从幼儿园到小学，孩子需要经过一定的适应阶段，只有在父母的帮助下孩子才能顺利适应小学阶段的生活和学习。此外，能否顺利适应，对于孩子在整个小学阶段的成长也会有很大的影响。所以父母一定要慎重对待孩子的幼升小衔接期，也要尽己所能地和孩子一起在小学阶段健康快乐地成长。





——作好准备，陪孩子入学

豆豆读幼儿园大班，很快，他就要升入小学一年级，开始小学阶段的学习和生活。为此，妈妈早早就开始帮助豆豆作准备，也希望豆豆能够顺利适应小学生活。

原本，豆豆是特别喜欢睡懒觉的，每天早晨，豆豆都是最后一个到幼儿园，因为他醒来之后还要在床上逗留很久，才会慢吞吞地起床、洗漱、吃饭。和最初上幼儿园的时候不同，豆豆对于幼儿园已经没有那么大的新鲜感和热情，也不再积极地早早起床奔赴幼儿园。但是妈妈很清楚，一旦进入小学，豆豆必须更早地起床，而且不能有丝毫耽搁，如果天天迟到一定会引起老师的反感。为此，妈妈决定从幼儿园毕业之前3个月开始，就帮助豆豆调整作息规律，也让豆豆养成早睡早起的好习惯。妈妈规定豆豆：每天晚上8点准时洗漱，八点半准时睡觉，早晨六点半准时起床、洗漱、吃早饭，然后七点半出门去学校。

听说要这么早睡觉，豆豆当然不愿意，他和妈妈讲条件：“我上小学之后会很早起床的，我保证，现在就不要让我这么早起床。”妈妈态度很坚决：“现在不养成早睡早起的好习惯，将来怎么按时起床呢？你马上就是小学生了，不是幼儿园的小朋友啦！”在妈妈的坚持下，豆豆渐渐改掉晚睡晚起的坏习惯，对于动画片的观看，也有所收敛。

对于幼儿园的孩子而言，一旦成为一年级的的小学生，不管是在生活作息上，还是在学习内容和方式上，都将面临巨大的改变。父母要想帮



助孩子作好入学前的准备，就要调整整个家庭的生活节奏和作息方式，以身作则，坚持少看电视，早睡早起。

从幼儿园到小学，可以说是孩子学习生涯的第一个转折点，毕竟幼儿园是以帮助孩子养成良好的习惯为主，而小学则是以学习和提升为主。有些父母觉得小学一年级没关系，偶尔迟到也无所谓，其实不然。对于孩子而言，也许迟到一次两次没关系，但是如果经常迟到，孩子就会形成错误的时间观念，渐渐地迟到就会成为习惯，这会给孩子的学习生活带来糟糕的影响。所以，父母一定要重视初入小学阶段对于孩子好习惯的培养，只有养成好习惯，孩子将来才能快乐地度过小学阶段，才能在学习上有所收获和成长。

除了作息方面的调整之外，还要激发孩子对于小学阶段的渴望和憧憬，以及孩子的求知欲。在整个小学阶段，孩子所面临的学习任务会越来越重，为此对于知识怀有渴求之心，对孩子来说是非常重要的。为了激发孩子对读小学的憧憬，父母还可以帮助孩子做好身体上的准备工作，让孩子多多锻炼身体，增强体质。此外，给孩子准备喜欢的书包和各种文具，也会让孩子对小学生的生活充满好奇。

在幼儿园阶段，幼儿园布置的作业都是充满趣味性的；到了小学阶段，作业则是一项需要在家里完成的任务，也是帮助孩子复习巩固课堂所学知识的手段，所以父母要为孩子精心布置一个可以静心完成作业的空间，这样孩子才能全心全意地完成作业。当然，在幼儿园即将毕业的时候，父母可以让孩子每天写简单的数字等，写什么不是主要目的，重要的在于帮助孩子养成全心全意完成作业的好习惯。

总而言之，孩子从幼儿园升入小学，需要做的准备很多，父母一定要引导孩子从身心、生活、学习等各个方面作好准备，才能让孩子顺利



适应小学阶段的生活，这对于孩子整个小学阶段的学习都有利而无弊。

幼儿园到小学的过渡期很重要

在幼儿园里，豆豆一直深受老师的喜欢，不管幼儿园举行什么活动，豆豆总是能够代表班级展示才艺。可以说在幼儿园豆豆是焦点人物，是在众星捧月下长大的。为此，豆豆总是非常有信心，也习惯了被人瞩目。

然而，进入小学之后，因为豆豆就读的小学是重点小学，所以学校里人才济济。爸爸妈妈虽然提前引导豆豆养成良好的作息习惯，却忽略了给豆豆做思想工作。为此，在进入小学之后，豆豆还想像以前一样得到大多数人的瞩目，但是很多同学都比豆豆优秀，所以豆豆显得不那么引人注目。

才开学没多久，有一天放学回家，豆豆郁郁寡欢。妈妈纳闷地问豆豆：“豆豆，你怎么了？”豆豆撅起嘴巴，说：“妈妈，我不想在这个学校上学，我还想回到幼儿园！”听到豆豆这种奇怪的想法，妈妈惊讶地张大嘴巴：“但是你已经长大了，到了上小学的年纪，不可能再上幼儿园啊！”豆豆闷不作声，妈妈心中灵光一闪，意识到豆豆也许是不喜欢这个学校，因而问豆豆：“豆豆，你为什么想回到幼儿园呢，可以告诉妈妈吗？”豆豆对妈妈说：“这还用问吗？肯定是不喜欢这个学校呗！”妈妈又问：“那么，你为什么不喜欢这个学校呢？”豆豆难过地说：“在这个学校里，老师都不喜欢我。老师今天表扬了另外一个小朋友，昨天、今天都没有表扬我。”听了豆豆的解释，妈妈恍然大悟：原



来，豆豆习惯了在幼儿园里当焦点人物，所以对于小学阶段老师关注的人更多，无形中忽略了他，感到不满意。妈妈语重心长地对豆豆说：“豆豆，老师没有表扬你，不代表老师不喜欢你。你想啊，幼儿园里一个班才十几个小朋友，现在你的班级里有四十多个小朋友，所以老师需要关注更多的人。老师也不可能每天都表扬每个小朋友，只有有突出表现的小朋友，老师才会重点表扬。所以你要耐心，好好表现，认真学习，相信老师总有一天会当着全班四十多个同学的面表扬你的。”一听到自己将会被老师当着四十多个同学的面表扬，豆豆无限憧憬。

为了帮助孩子顺利适应小学阶段的生活，在孩子进入幼儿园大班时，爸爸妈妈就应该帮助孩子作准备了。也许爸爸妈妈在别的方面准备得很充分，却忽略了帮助孩子进行心理上的准备。对于孩子而言，唯有从各个方面作好幼升小的准备，才能更加从容地迎接小学生活的到来，适应小学生活的节奏。

很多孩子都和事例中的豆豆一样，在最初上小学的时候满怀信心，然而，他们并没有忘记自己作为幼儿园里的小明星的角色，也认为这所有的名誉和光环都将伴随着他们一起进入小学。在这种心态的影响下，等到真正进入小学开始学习，他们就会产生巨大的心理落差，甚至因为无法得到预期的荣耀，而产生厌学心理。

从幼儿园升入小学，从老师关注的焦点，到被老师忽视，孩子很容易就会产生挫败感。父母要未雨绸缪，为孩子作好心理准备，在家庭生活中也要避免总是把孩子当成中心和焦点。此外，在感受到孩子的沮丧情绪之后，父母还要有意识地帮助孩子放松心情，让孩子更加自信，也能够坦然迎接一切。总而言之，孩子的内心是稚嫩的，一下子面临生活和学习上的巨大转折与改变，有情绪完全情有可原。父母既要理解和接



纳孩子的情绪，也要引导孩子积极主动地面对改变，才能帮助孩子消除厌学情绪，真正地喜欢上更具有挑战性的小学生活。

原来，小学比幼儿园更有趣

在妈妈的安抚下，豆豆终于消除了厌学情绪，开始努力认真地继续小学生活。开学没多久，学校要举行秋游活动，目的地正是豆豆最喜欢去的绿博园。绿博园是个美丽的公园，靠在长江边上，而且绿博园里还有很多游乐设施，老师说每个孩子都可以挑选三个游乐设施玩耍。听到这个消息，豆豆高兴极了。当天下午一放学，豆豆就和妈妈一起去超市购买秋游用的食品，而且妈妈还同意豆豆自己选择喜欢吃的零食呢！

次日，秋高气爽，豆豆穿着校服，背着背包，和同学们一起坐上大巴车。这是豆豆第一次和同学们一起出去玩，看到了学校秋游浩浩荡荡的队伍，豆豆兴奋不已。这次秋游，让豆豆体验到集体活动的快乐，他回到家里兴致勃勃地告诉妈妈：“妈妈，小学真好玩，我觉得比幼儿园有趣多了。幼儿园里，我们从未出去玩过，现在上小学，我们还可以不需要爸爸妈妈陪着，和同学们一起出去玩。听说，春天的时候还有春游呢，我简直等不及啦！”看着豆豆兴奋的样子，妈妈趁热打铁，对豆豆说：“是啊，幼儿园的孩子还小，不能离开爸爸妈妈的监护，但是你上了小学已经长大了，所以不用爸爸妈妈看着，可以和老师、同学们一起玩，这意味着你成了大孩子。”豆豆意犹未尽地说：“长大真好，我盼望再长大一些！”妈妈调侃豆豆：“现在还想回到幼儿园吗？”豆豆嗔怪妈妈说：“妈妈，我已经不想回幼儿园了，你不要再说啦！”妈妈抚