特别寒假里的
家庭教育故事
上海教育报刊总社
江苏教育报刊总社
浙江教育报刊总社
安徽省教育宣传中心
联合征集

上好这堂人生大课

■沈 艳

儿子上高二，处于人生的一个关键期。女儿上幼儿园中班，一切刚刚起步。父母都是上班族，妈妈在疾控中心工作，经常加班。这就是我们家。

这个假期，计划赶不上变化，原先安排的那些旅游、访友的想法被通通搁置，一时有些手足无措。但冷静下来一想，稳定家庭，上好人生大课，也是为抗疫作贡献。

第一课：防疫抗疫

疫情暴发以来，举国动员，八方支援。我们告诉儿子，这是一场没有硝烟的战争，要“家事国事天下事，事事关心”，不可“事不关己，高高挂起”。我们告诉女儿，今年的春节和往年不太一样，“不能出去玩”，因为在外面，有很多人正在生病，而这种病，来自一种新发现的像皇冠一样的病毒，我们要做好防护，讲卫生，勤洗手。

我们和孩子每天坚持收看新闻联播，被众志成城的氛围感染，因一个个抗疫故事泪目。当共青团东台市委发起抗疫捐款的倡议时，儿子第一时间拿出奖学金捐了出去。

第二课：下得厨房

如今的孩子花大量时间在学习书本知识上，自理能力和生活技能都有些欠缺，这是我们担忧的事情。

我们让儿子在假期分担些家务，他做到了，虽然在质量上有些欠缺，但重在参与。我想起了自己上高中时，父亲常常吩咐我帮家里做些力所能及的事情。事实证明，那并没有影响我的学习。其实，适当做些家务，对学习和身体健康的影响都是正向的。

下厨房是他自己要求的，那源于老师布置的一道作文题。他做了他爱吃的糖醋排骨。原料是爷爷去菜市场采买的，剩下的洗、焯、配料则是在奶奶的指引下做的。系上围裙，戴上袖套，在厨房里忙了一个多小时，一盘看起来不错的糖醋排骨终于摆上了桌。他说真真体会到了做家务的不容易。

吃的时候，他很高兴，获得感、幸福感满满写在脸上。这是他亲手做的第一道美味，为此写了一篇《灶火催生的甜味》的作文。

第三课：网上学习

网上学习是从2月10日正式开始的。

晨起读书，同学们都开着视频。我问，大家都开着，会不会影响学习效果。儿子说，我们平时就是这样的啊，我喜欢这样的感觉！望着屏幕上一张张年轻的面孔，我看到的是希望、是活力。我对儿子说，要善待同学，珍惜同学情谊。

尤其感恩老师们，精心备课、认真讲课，课后跟踪督查。在这期间还开了两次家长视频会，主要是凝聚家校合力，共同为孩子的学习助力。惰性是人的天性，孩子也不例外。

我们给儿子的加课是，描绘理想的大学和理想的职业，并分析当下我们需要为之付出哪些努力。如大禹治水，孩子的教育重在疏导。

第四课：身体锻炼

身体是革命的本钱，老一辈是这么说的。在当前抗疫情势下，锻炼身体显得尤为重要。

我们对儿子的要求是，课间休息时要远眺，课后要有些适度的力量训练。晚上有空的时候，我们会全家总动员，跳十几二十分钟的健身操。这是修养身心，也是提高免疫力的有效措施。老二则跳着幼儿园的运动操，操练跆拳道的一些简单招式。

第五课：心理疏导

在一个空间久了，坚持一种生活方式时间长了，会烦躁，成人和孩子都如此。儿子想看电视、聊天、听音乐，去吧！女儿要人陪着讲故事，一本哥哥用过的《西游记》，翻烂了，还要再讲。

成才的道路千万条，但有一条，要不遗余力地努力。身体健康，心理强大，无往而不胜。

儿子策划了一个3分钟的视频《感恩生活 祈福武汉》。看到视频中一个个稚嫩的签名、一句句坚定的话语，还有那一颗颗感恩的心……我感到无比欣慰。

窗外，疫情警报还没有完全解除，但已经取得阶段性的胜利。窗内，特殊时期的家庭教育还在延续……

这个春天不虚度

■郭美七 刘萍

终于正常复工了，这也意味着，在这个特别的寒假里，孩子的学习将从第一阶段——“家长全程陪读”转入第二阶段——“全靠自觉”。复工的前一天晚上，我们和孩子共同讨论，达成共识：按老师要求每天保质保量完成各科学习任务；每天额外完成运动、练琴任务，剩余空闲时间自己支配。一周下来，孩子按计划执行得非常好，各科学习徐徐展开，顺利过渡到“全靠自觉”的第二阶段。

之所以这么顺利，得益于第一阶段我们努力做孩子的学伴、玩伴和聊伴。

做学伴——为孩子照亮求学之旅的灯塔。很多家长都说不能让孩子输在起跑线上，不知道大家对这个“起跑线”怎么理解。通过近4年的陪伴、观察，结合自己儿时的学习体会，我认为家长才是孩子的起跑线。优秀学子的背后，大多有尽心尽责的父母在陪伴。就拿阅读来说，我从孩子咿呀学语时开始在家里营造阅读环境，日积月累，孩子已经养成了自主阅读的好习惯。现在我的陪读已经转移到和孩子一起阅读古文。以前我以为，学伴很辛苦，现在我觉得，学伴是我爱参与到孩子的学习中，而孩子恰好不讨厌这样的参与。

做玩伴——珍惜和孩子互动的黄金时间。我和孩子每天定时、定量运动，踢毽子、跳绳、俯卧撑……各种项目轮番展开，流下了汗水，更留下了欢声笑语。虽然孩子已经快10岁了，但“过家家”仍是她乐此不疲的游戏。我们商量一起玩上课的游戏，她做老师，家庭其他成员做学生。我说：“我们数学没学好，你就给我们好好上数学课吧。”于是，我特意挑一些她在数学学习中容易错或是有难度的知识点请她讲解。她认真“备课”，在此过程中逐个攻克了难点。

做聊伴——给孩子的成长注入精神给养。我不想看到饭后父母各自躺在沙发上抱着手机、眼不离屏，孩子肯定不愿看着家长醉心于手机而与自己毫无交流。于是有一次吃完晚饭，我召集全家围坐在餐桌旁，告诉家人：“在我们家，今后餐桌除了吃饭，还有一个功能，就是‘表扬桌、反省桌’。家人围坐一起，先跟所有家庭成员说声感谢，比如，感谢妈妈给我们做饭，爸爸上班辛苦了，姐姐今天学习计划圆满完成，等等。然后再进行自我反省，有什么不足，今后怎么改进，一一向家人倾诉。”从那以后，我们每天和孩子聊当下，聊未来，聊担当与责任、肤浅与深刻……不知不觉中，孩子与父母的关系拉近了，孩子对现实、学习甚至人生，都有了更深切的认识。

疫情下的爱心教育

■范仪鹏

天空与往常一样湛蓝，空气与往常一样清新，但是这个城市的喧嚣却被疫情悄无声息地吞没了。

那天中午，正和儿子一起看新闻，一条“学生开学，可能会引发交叉感染”的新闻引起了我的注意。何不利用这个机会让孩子做点什么？儿子似乎看出了我的心思，笑着说道：“我可以用压岁钱为学校买点口罩啊！”我开心地说：“这是一件最有意义的事情。”但随即我又犯难了，“疫情开始时，我就跑了不下10家药店，基本上都缺货，到哪去弄那么多口罩呢？”“我们可以再去碰碰运气，你也可以托你的一些朋友呀！”听了儿子这句话，我的内心是温暖的，我知道爱的萌芽正在孩子心中茁壮成长。

在对孩子的培养上，我始终认为，做一个有爱心的人，比增加一项技能对这个社会更有帮助。从平时在街上遇到乞讨者时我以身示范的帮助，到引导孩子用压岁钱资助两个贫困儿童，爱在孩子心中不断成长。每年过年，拿了压岁钱，孩子做的第一件事情就是提醒我给两个贫困的小朋友转过去，至今已坚持4年了。

趁着孩子有热情，我提议：“我们现在就去买口罩！”

屋外寒风凛冽，空荡荡的马路印证了这场疫情的严重性。刺骨的风和冷清的马路并没有使儿子动摇。他裹了裹身上的羽绒服，走得比我更快、更焦急。但我们连续找了6家药店，都断货了。我看看儿子，他像蔫了的枯叶，再也没有出发前的满腔热情了。

这个时候，我耐心跟他讲：“在湖北的那些可敬可爱的白衣天使们，他们舍生忘死，跟病毒‘零距离’接触，却连个‘不’字都没有说，难道我们因为买口罩遇到困难就要退缩吗？”儿子听了我的话，使劲点点头，又迎着风，继续踏上买口罩的路途。

到了第7家店，店主告诉我们：夜里12点会到一批口罩。儿子顿时欢呼雀跃。

回家等待。儿子掰着手指数时间，脸上写满了焦躁。好不容易熬到11点多，我们连忙赶到药店。可是，药店前已经排起了一百多米的长队。时间一分一分过去了，30分钟后，前面还有很长的队伍。我反复搓着手，儿子却反过来安慰我：“没事，我们买到多少算多少，不行我们明天再出去找。”最终，由于限购，我们每人只买到50只口罩。

接下来几天，我和儿子又满大街寻找。我不停地打电话、托朋友，终于凑齐了1000只口罩和8桶消毒液。我替孩子把防疫用品送到学校去的时候，看到他笑得那么灿烂，那么温暖……

《庚子春·中国人》 昆山市玉峰实验学校 单宇

温“心”家庭在行动

■张琰玲

这个假期，如何利用疫情让孩子在真实的情境中习得知识、能力，培养好品格，是我们家长需要思考的问题。善待生活，呵护孩子，是温“心”家庭的必备“品格”。

眼见美，致敬逆行者

离汉通道关闭后，医务工作者、军人、警察、建筑工人等纷纷请战，逆行出征。他们与时间赛跑，鼎力守护这座城市，留下了许多令人感佩的故事。于是，我们全家总动员，寻找英雄的故事。每晚设置“英雄直播间”，凝聚“微”行动，分享“爱”的故事。女儿小榴榴将自己的所见、所想写进了日记，分享给家人。每当说及“武汉加油”的视频时，每当看到“新增病例”数据不断下降时，每当忆起“英雄守护家园”的感人瞬间时，她总会热泪盈眶地说：“这些英雄好棒！”小小的她对英雄的致敬已悄然萌芽。

行有矩，幸福每一天

我们和孩子一起讨论、制订了居家学习生活的方案，把一日生活、学习安排具体化为一张作息时间表，清楚列出起床、学习、运动、阅读和家务时间。这张表需要全家人共同遵守。

对于生性调皮的小榴榴而言，有作息表的约束，是有些痛苦的。坚持了一段时间，她就常常跟我讨价还价，“今天我的眼睛不舒服，阅读可以少半小时吗？”“我的计算得了100分，可以增加看电视的时间吗？”“我太累了，今天不想运动！”于是，我们又推行了“奖励卡”制度——所有人轮流做“监督员”，一天内高效、有序完成任务的，获得奖励卡一张，集齐21张，全家其他成员要帮助他（她）完成一个心愿。如此适时鼓励，不断坚持，逐步提升了孩子自我管理、自主学习的能力。

乐思辨，追寻“爱”未来

面对复杂的疫情，孩子常常会问：“妈妈，为什么会有疫情？那些可怕的蝙蝠是从哪里来的？怎样让这一切彻底消失？”为了解答孩子众多的“为什么”，我和孩子一起阅读绘本故事《多多老板和森林婆婆》。森林婆婆说：“拯救的方法只有一个——用你们对未来世界和人类的爱！”是啊，许多病毒的传播，都是人与自然的问题。而野生动物是生物链中重要的一环，所以我们需要友善地与野生动物相处，与大自然和谐相处。要让孩子懂得，这么做不只是保护动物与大自然，更是保护人类自己。

悦游戏，互动“觅”时光

玩是孩子的天性。特别是宅在家中的他们，最需要舒展身体。于是，我们利用空余时间，收集各类好玩的游戏，如美术涂鸦——我们和孩子一起寻找生活中的材料：棉线、纸牌、蔬菜、叉子、吸管涂鸦，让孩子在操作中感知艺术来源于生活；数独、迷宫、纸牌等小游戏，都足以帮助一年级的孩子巩固20以内的加减法，提升他们的思维水平；水中悬蛋、五彩胶片、泡泡云雨等炫酷小游戏，则能激发孩子对科学奥秘的探索。每天2小时的游戏时间，孩子在游戏中不断成长。

作为家庭的一分子，孩子有被需要的愿望。这个不能到处溜达的假期，我鼓励榴榴做爸妈的家务小帮手，解锁家中各类家务活。孩子变被动为主动，“我来叠衣服”“我来擀面条”“我来洗碗盘”。其间，她经历许多失败，如洗碗时碗盘碎了、端碗时菜汤泼了……面对乱七八糟、时常发生的糟糕现场，我们总是耐心、有步骤地引导她。每次她整理好桌子时，我们总会大声赞美：“宝贝，谢谢你整理好了桌子，现在大家都可以吃饭了。”无论孩子做得如何，都要让孩子知道，他做的每件小事都很重要，他是家中不可缺少的一员。

这个假期的陪伴，注定是我们生命印记里重彩的一笔。对于孩子而言，生活教育是丰富而可靠的。对于家长来说，陪伴是最深情的养育，需要我们郑重地揽下“责任清单”。

幼人之幼 亦不忘吾幼

■刘娇

因为深知母亲对孩子的一生起着至关重要的作用，因此从孩子出生的那一刻起，我就明白自己要承担的教育责任。但自己是一名教师，平常的教学工作占据了我太多的精力，致使我为自家孩子付出有限。这次疫情，我认识到原来自己平时是多么忽视孩子。

那天晚上，孩子做完作业，想让我帮她检查的时候，我正在跟班上的一位学生家长说她家孩子的情况。等到我终于将那位家长的疑问都解答清楚之后，孩子已经困得不行了。第二天，我主动提出给她检查作业，但她很不情愿。明明前几天还很开心地跟我分享她在学习上的收获，怎么今天就变了？我细细回想了前一晚的情形，才恍然大悟：孩子这是在向我发出无声的抗议，抗议我对她的忽视啊！

认识到自己的疏忽之后，为了让孩子理解我的工作，我跟孩子约定，让她做一天我的小老师，教我读她最喜欢的故事书《父与子》。她认真地备课、上课，耐心回答我的问题……亲自体验了一番之后，她小声地在我耳边说：“妈妈，我明明已经看过这本书这么多次了，可是在你问我问题的时候，我还是解答不好。妈妈，你的工作实在太辛苦了，对不起，我以后不会再因为你陪我少而发脾气了。”

听了孩子的话，我很惭愧。平时总想着教育好学生，当自己的孩子需要我时，我却总是忽视她，致使孩子因为缺乏与父母的沟通而萌生出很多情绪。于是，我向女儿承诺，以后无论多忙，一定每天都抽出一定的时间陪她。听了我的话，她高兴地点点头。

本报地址：南京市草场门大街133号 邮编：210036 广告登记：32000000238 承印：江苏鸿兴达邮政印刷有限公司 地址：南京市栖霞区和燕路440号 印刷投递质量监管中心：025-86275689 订阅：全国各地邮局 全年定价：180元