带娃成长

家长带娃时“头疼”的问题，我们约资深教育专家为大家细细解答。

如果说父母是一种职业，那它应是世界上最难的职业。因为它没有岗前培训，没有岗中培训，既不能辞职，也不能退休。

有人说，做父母就是一场修炼。有的人，修炼得好，收获了一个个果实；有的人，修炼得不够好，期待的花儿迟迟不开。我们希望，每一位父母的修炼都有或大或小的果实，那么，修炼的方法和过程就变得非常重要。

2020年，我们陆续开设了“对你说”“育儿经”“家长帮”等栏目，邀请心理专家、教育专家坐镇，一同来解剖孩子种种表现、父母种种困惑背后的指向，告诉你科学的育儿和交流方法。作为宁波主流媒体首家教育专刊，我们还依托甬上教育APP平台建立首家“家长成长学院”，录制近100节微课堂。在带娃成长的这条路上，让我们互相陪伴，一同前行。

□现代金报|甬上教育
记者 钟婷婷

A 学习

注意力不集中、写作业拖拉这些都有方法“治”

养孩方知父母恩。真正做家长后，我们才深刻理解了这句话的内涵。

孩子注意力不集中怎么办？怎么陪孩子写作业，才不会上演“灾难片”？女儿考试总是不够优秀怎么办？我们在和身边家长们聊天时，发现总是绕不开这些话题。

姜妈妈的女儿桃桃上小学三年级，她向我们吐苦水：孩子在课堂上听课不专心，数学课拿出修正带在课桌上涂画，有时候又会把笔从笔袋里一支支拿出来然后又一支支放回去，被老师反映多次注意力不集中，几次三番让孩子不要再玩了，可孩子总是改不掉这个习惯。“老师已经向我反映好多次了”，这位妈妈很发愁，不知道该用什么办法，让孩子改掉这个坏习惯。

和身边很多家长聊天，或多或少都会有相同的烦恼。“不辅导作业母慈子孝，一辅导作业鸡飞狗跳。”个中滋味，不言而喻。

作为一个教育记者，义不容辞，我们得帮大家找个对策。多位心理专家、教育行业浸润多年的一线教师剖析问题后，给了家长许多可操作性强的建议。

“对你说”栏目开篇，我们就推出《孩子上课小动作频频 多次被批评改不过来 家长非常苦恼：怎么办？》，邀请宁波市新城第一实验学校教师丁岑维，以桃桃喜欢上课玩修正带的事情为例，给了家长具体的应对策略。让家长明白应该引导孩子了解原因，让孩子自己探索解决问题的办法。

姜妈妈感激地说：“看了这篇报道，给了我新的思路。现在，我不会总是在集中注意力上面下功夫，而是教孩子适时调整，在注意力的放松和集中之间进行较好地转换。现在桃桃已经不玩修正带了。”

要让孩子养成良好的行为习惯，就要从娃娃抓起。省市两级班主任工作室领衔人、来自宁波市实验小学的茅燕琴特别推崇的番茄工作法又让家长们学了一招。

洋洋的妈妈学以致用，极大地提高了刚读一年级的孩子的学习效率。“现在洋洋做作业、吃饭、洗澡，她都用计时器进行计器。比如这件事节省了5分钟，那件事节省了10分钟，都用小卡片记下来，积攒到一定多的时间周末奖励一次外出游玩等。这使得孩子的学习积极性很高。”洋洋妈妈如是说。

B 亲子沟通

和孩子说话 打击式教育要不得

天下父母，没有不爱孩子的。随着家庭教育越来越受重视，许多家长也知道要进行正面管教，多鼓励孩子。道理都懂，可有时候做起来却会偏离初衷。

“打击式教育要不得”，我们在梳理今年的家庭教育话题时，发现这是老师们时常会提到的一句话。但父母苦口婆心，孩子无动于衷，这让爸爸妈妈们非常恼火，一气之下更容易放出狠话，从而激化矛盾。经常被父母打击的人，会极度自卑，常常会陷入强烈的自我怀疑和自我否定的情绪中不可自拔，这就是“负向心理循环”。

12月中旬，我们携手宁波市百优班主任、鄞州区名班主任、横溪镇中心小学老师俞瑜，面向该校200多位五年级学生，做了一份有关亲子沟通的调查，引起广泛关注。

这次调查，让许多爸爸妈妈知道孩子考试考砸后，可以说：“你考差了，你一定很难受，妈妈愿意听听你对这次考试的感受”，或者“考试检验我们最近学习状态的试金石，妈妈想跟你一起来总结一下问题的原因出在哪里”。而不是“这点事情都做不好，你是干嘛的？”“你看看别人考了多少，看看你！”

对青春期阶段的孩子，父母该如何有意识地运用“正向心理循环”，避免“负向心理循环”。

我们向多位老师征求建议，提醒家长做亲子沟通时，要认识到孩子的独立性，站在孩子角度理解他，以平等的身份尊重他，以理谈事说服他；既指出问题，又给足面子，既找到不足又善于肯定。

亲子沟通怎样才不会把天聊死？鄞州区名班主任做校园调查后，回答了这个问题。