

小小少年品学兼优、多才多艺，荣誉证书贴满墙……

优秀背后是父母高质量的陪伴



于昊然和父母的合影

读书、朗诵、打球、做家务…… 这个寒假他过得很充实

今年，广大中小学生迎来了“双减”政策落地之后的第一个假期。课业负担减轻后的漫长寒假如何度过？对于昊然来说，是有了更多时间去做自己喜欢做的事情——阅读。他喜欢《哈利波特》中的科幻世界，《西游记》中活灵活现的人物，也喜欢《装在口袋里的爸爸》中亲子之间的温情……寒假期间的大多数时间，于昊然都在家人的陪伴下读书。

走进于昊然的家，到处洋溢着浓浓的书香味。为了让他有更好的学习空间，父母将原本是餐厅的位置做成了“书房”。墙上于昊然在学校和参加比赛获得的各种奖状、证书，书架上堆满了各类书籍，各种形状的乐高拼图整齐有序地摆放，篮球、吉他……一方小小天地，是于昊然的成长乐园。

才上六年级的于昊然已经能完整背诵《小石潭记》《隆中对》《长恨歌》等对同龄人而言比较晦涩难懂的古文，还能声情并茂地朗诵出来。父母将其朗诵的视频发布在二三里资讯平台，也获得很多点赞好评。对于记忆文言文，于昊然总结出了自己的方法。“首先我爸爸会给我讲

解古文的意思，明白了意思后，我第一天熟读文章，第二天分小段背诵，第三天整合背诵，一篇古文基本三天就可以背诵下来。”背诵并不是最终目的，明白文言文的内涵才是关键。

从二年级开始，于昊然就经常主持学校及我市很多大型活动，他还是延安革命纪念馆优秀的小讲解员、“小桔灯”延安故事宣讲团优秀团员、宝塔区朗诵协会会员，先后获得中央电视台少儿主持与才艺大赛特等奖、全省家风建设好少年、省十佳小记者、省红领巾讲解员大赛一等奖、省朗诵大赛二等奖，市朗诵大赛连续三届一等奖……同时，其家庭还荣获宝塔区“书香家庭”称号。去年的十四运期间，他作为特邀小记者参与采访、报道延安站火炬传递盛况和乒乓球赛事。

“这孩子的学习成绩比较优异，各科成绩也一直很稳定。”班主任贾老师介绍。于昊然性格开朗、活泼，做什么事情都很积极，对待老师有礼貌，乐于帮助同学，大家都很喜欢他。“在学习上，同学们有什么困难，他也总是积极地去帮忙辅导。”贾老师说。

妈妈辞职专心陪伴 爸爸和孩子一起锻炼一起读书

高质量的陪伴，就是最好的教育。于昊然如此喜欢朗诵、阅读，与爸爸妈妈的陪伴是分不开的。在很多父母忙于应酬之际，他们尽量挤出时间陪伴孩子成长。“我们回到家后很少看电视、玩手机，更多的是陪伴孩子学习。在学习的过程中，我和她妈妈也会阅读书籍，抄写古文、诗词，培养孩子良好的学习习惯。”于增荣说。

在于昊然上一年级时，他的妈妈去学校开家长会，班主任的一席话令妈妈孔丽娜印象深刻。“现在的很多家长都在努力挣钱，为的是给孩子创造更好的成长条件，但如果不能培养孩子形成一个好的学习、生活习惯，将来有父母哭的一天。”听完老师的话，孔丽娜咬牙辞掉了工作，专心陪伴孩子的成长。

“孩子小的时候，就表现出一些语言天赋和运动优势，记忆力也比较好，所以我们给他报了口才班和街舞班，他学习一次街舞需要3个小时，我就站在教室旁边陪他3个小时。我虽然不会跳，但是知道哪里有问题，孩子回家之后练习街舞动作时我可以指导他。”在孔丽娜看来，陪伴便是最好的教育。于昊然上二年级就开始担任小小讲解员的工作，也经常外出参加一些比赛活动。孔丽娜一直陪伴左右，给孩子满满的安全感。

“生活中彬彬有礼，舞台上自信从容，街舞舞热情四溢。”妈妈孔丽娜这样形容儿子的多面性。“孩子常常要外出参加各种比赛和讲解活动，这些会不会影响他的文化课？”面对记者的担心，于昊然自己觉得并没有落下功课，他认为在参加讲解、朗诵的过程中，还学到了很多有用的知识，促进了自己的课业学习。从小到大，于昊然并没有参加过文化课的校外补习班，父母除了重视对他学习习惯、兴趣的培养外，还特别注重他的身体素质。今年寒假，于增荣还特意买了小型乒乓球案台放置在家中，每天坚持和孩子一起进行体育锻炼。

“家庭教育是一个潜移默化的过程，我们大人一定要为孩子做好榜样，要求孩子做的事情自己先去做好。”于增荣喜欢历史与文学，在陪伴儿子的过程中，他和妻子都有各自的“作业本”，上面工整地抄满了经典的文章与诗词。“我们家很重视教育，但并不是想让孩子将来成为多么了不起的人，只是想让孩子成长的过程中培养有益于他一生的学习、生活习惯，将来他无论做什么工作，都会是一个对社会有积极贡献的人。”于增荣说。

(记者 贺卓)



于昊然参加活动留念



有一种孩子，叫老师的孩子

在我108次对着小周咆哮之时，周先生爆发出20年来第一次的怒火：又在叫什么？天天这么吼，干嘛？有用吗？孩子都被骂痴了。别的老师是不是也这样天天对孩子大吼大叫？

一下愣住了，有外行这么不分青红皂白指责内行的吗？谁天天吼了？不是约定好在教育孩子的问题上，意见一致，绝不内斗给小周可乘之机的吗？行，接着交给你，我不管了。最终还是落入俗套，按照既定孩子教育问题的固定版本出演。

在小周的教育上，早就有言在先，我是他亲妈，是这个世界上无条件最爱他的人，所以教育的主导权在我。一旦有分歧，私下谈，不当着孩子面。从小周出生，周先生从来都坚定站在我身后，秉承男孩严教的宗旨，没有任何反对意见，最多在小周被训得流眼泪时，唉声叹气团团转，或者在书房将椅子移动得咯噔响，大声咳嗽几声。

倒是爸妈，一改对我们姐弟俩从小说不一二的严格要求，一惯用祖辈的慈祥衬托出做娘的“心狠手辣”，威严的父亲学会对女儿循循善诱：小孩子要骗骗，不要把对学生的要求用在孩子身上。要不就板着脸教训：你说什么就是什么，像个法西斯！他们都忘记对我们的教育。

长大后，我和陈小一直谈论的话题之一，就是原生家庭对我们的影响，他反复提醒我：不要重复，不要重复。妈妈是老师，乡下人少，四乡八里的都认识，我们的整个小学和中学阶段，一言一行皆在她的实时监控之中。“不要丢我的脸”“你是老师的孩子”“要做别人的榜样”，这是她时常挂在嘴边的话。

我们最反感的就是身为老师的孩子，觉得没有自由，不能犯错，好是应该的，不好是绝不能容忍的。课上偷看小说，一下课，妈妈已经在办公室阴着脸等候。期末考试刚结束，想松口气，家里桌上一模一样的试卷摆着，再做一遍，核对答案算出成绩。

我记得那样的经历，一直注意不给小周施加诸如老师的孩子要怎样的压力，不想因为自己的职业给他额外的负担。他有进步，或犯错，我从不拿老师这个身份说事儿。

但是，周先生的话让我警醒，作为一名老师，职业特点已经深入骨髓。教过那么多学生，优秀的见过许多，即使普通的孩子身上也有闪光点，老师善于总结，喜欢随时随地揪着细节说事儿，从小处说开，延伸、挖深，习惯以小见大，并顺藤摸瓜，兼之记性好，自家孩子犯过的错记得牢，一一拎起来点评，直到把他骂蔫了，还意犹未尽，一脸怒其不争的气愤。

在校面对一群学生，令行即止，提出的要求除了少数孩子都能做好，尤其是学习上，听课、书写、

订正、考试，每一样，大部分孩子都无需反复说。回到家，看看小周的作业，眼前自然就出现其他孩子的，这种比较几乎是条件反射，不需要任何准备，在你不自觉的时候，就已经这样做了。然后再看具体答题：计算过程跳步子、草稿纸乱涂画；短文答案偷工减料，错误不及时订正；英语不是少字母，就是忘记大写。

接着，我又开始唠叨：“说多少遍了？为什么作业发下来不先订正错误？错误不过夜。认真写字正确率才会高，书写态度就是学习态度！我们三年级的孩子都不要这样反复提醒，你多大了？长耳朵了吗？做作业带头脑了吗？”我没有说“你是老师的孩子就该……”的话，可话里话外，处处点出了这一点。

老师的孩子，意味着面对妈妈教过的所有班级最优秀的孩子，所有孩子的优秀方面；意味着犯的错，提醒一次就不要再有下次，最好主动在妈妈没说话之前自行解决；意味着一直有刺可挑，永远直接对着老师妈妈的怒火与批评。老师的耐心与鼓励、惊喜与等待，在学校好像都用光了。对着自己的孩子，只有不满与嫌弃，还有紧皱的眉头和急躁的语气。

每次长篇大论后，精疲力尽的其实是自己，心里明白，许多问题要有时间去消化，要等待孩子自省，时机未到，说多少都没有用。亲爱的小周，你每次听我谈起教过的那些优秀的孩子的厉害之处，总是赞叹，你记得好些孩子的名字，是不是心里其实也在暗暗对照自己？老师妈妈的压力无处不在。

你给生气中的妈妈写信，说三木成森，一家三口就像三棵树，只有紧密相连才能成为森林。林肯也说过，开裂的房子是站立不住的。所以希望一家人永永远远不分开。

我明白小周的担忧，周先生难得一见的生气和我反常的沉默，令他不安。

信上还告诉我施老师夸奖他笛子吹得有进步，教练表扬球技大增，吴老师也说素描的构图很不错。他知道妈妈想要看到的无非就是他的进步。

感谢文字，每次吵得两败俱伤后，让我和小周还可以心平气和的纸上交流，许多难以言说的情感可以诉诸笔端。谢谢小周，每一次，毫无条件很快原谅我，即使自己已经很后悔，得到理解还是很宽慰。

以此文提醒自己：老师的孩子也只是普通的孩子而已，参照物只能是他自己，不能是许多别人家的孩子自己的学生。

谨记。

(陈燕)



寒假尾声！

这份“开学攻略”请收好

寒假已到尾声，开学在即，每年寒假后刚开学的那段时间里，总有一大波学生不在状态，上课的时候要打哈欠，要么愣神，心不在焉，一到放学就活蹦乱跳没事了……这些情况，其实都是开学前的收心工作没做好，孩子无论身体还是心理，都没有调整过来！

本期成长周刊为大家准备了一份“开学攻略”，家长不妨和孩子一起看看，适时调整自己。新学期，新开始！一起加油！

1. 总结，回顾假期生活

家长和孩子可以一起把假期生活“倒电影”式地回放一遍，对照假期计划，看哪些已经完成，哪些尚未完成。可以一起分享下收获和遗憾（读书、休息、娱乐、交往等各方面），并及时总结经验或分析原因，相信通过这种“复盘”形式，会有更多收获。

2. 收心，回归日常状态

假期中的孩子，心态通常较为松弛，而开学后则相对紧张，两种状态的转换往往需要一段时间。对此，家长不能操之过急，应循序渐进地帮助孩子把心收回来，否则会给孩子太大的心理负担。在此阶段，尽量少安排大型活动，让孩子的心慢慢沉静下来。

3. 作业，及时查漏补缺

检查回顾作业的完成情况，还有哪些未完成，尚有时间予以完成。很多孩子经常将作业拖延至正式开学前一晚，挑灯夜战，通常在身心俱疲的状态下草草应付。因此，建议家长和孩子一起合理规划和安排开学前期的这段时间，及时查漏补缺，高质量完成作业。

4. 作息，调整假期生物钟

很多孩子在假期形成了晚睡、晚起等不良生活习惯，如果不提前调节，开学之初通常会出现注意力不集中、精神不佳的状态，影响孩子的学习适应。假期尾声，不妨和孩子一起制订一个和学校生活接近的作息时间表，按照平日上学的时间起床、睡觉、学习、运动，有规律地作息，从而更好地适应接下来紧

张的学习生活。

5. 读书，逛图书馆或书店

开学前，家长们可以结合新学期计划，陪孩子去图书馆、书店等地方，感受一下浓浓的书香，也可查阅和购买一些孩子喜欢的书籍资料，培养孩子的读书兴趣，也为新学期适当做些准备。

6. 衔接，适度复习、预习

经过一个寒假，孩子可能对上学期的知识有所遗忘，不妨抽空回顾一下主要知识内容。同时，也可以提前浏览新学期的教材，适当做些预习，有利于实现新旧知识的顺畅衔接。但提前预习要适度，不建议提前把新知识学一遍，这样容易致使孩子在正式学习时丧失新鲜感和兴趣。

7. 防疫，提前了解、积极配合

当前，新冠肺炎疫情状况严峻复杂，开学前这段时间的防控不可掉以轻心。家长应自觉做好本人及孩子的体温监测工作，若出现高烧或其他疑似症状，应立即做好防护并到医院就医。另外，提前与老师联系，了解学校的防疫政策，积极配合执行。

开学在即，希望孩子们在新的学期都能有新的收获！

