

H 话题



海南省农垦总局机关幼儿园学生参加植树活动。  
本报记者 李天平 摄

# 从幼儿园到小学是一道重要的『坎』

本报记者 计思佳 实习生 谢茹梦



“孩子马上就要上小学，他能快速适应吗？”“幼儿园阶段的孩子，需不需要提前学拼音、算术？”“上小学，是选择私立学校还是公立学校？”……幼小衔接指的是幼儿教育和小学教育两个阶段的衔接，也是儿童成长过程的一个重大转折。近期，海口市教育局以“共话幼小衔接·家园携手同行”为主题举行交流会，邀请专家和家长对孩子行为习惯培养、亲子阅读、学校选择等热点教育话题进行探讨。

划好重点，帮助孩子做好情感、技能两大衔接

“我不想上小学，因为作业很多”“上学迟到、做错事会被老师批评”……交流会一开始，主持人就通过一段对幼儿园孩子的随机采访视频，展现了他们对小学生活的真实想法。

“孩子还没上小学，就对学校有这样负面的印象。这些信息是从哪里来的？我认为要么是来自他们身边的哥哥、姐姐，要么是来自家长。”海口市市长滨小学校长王先云认为，帮助孩子尽快适应小学生活，家长要提前做好情感、技能两大衔接。

王先云说，在情感方面，如果孩子还没进小学就对学校充满恐惧，那么他上小学后就容易哭闹，有的孩子这种状态可能会持续很长时间；在技能方面，家长要帮助孩子意识到小学的学习环境、作息规律、教师角色、学校规则、人际关系等都发生了变化。例如，一节课变成了40分钟，约束性规则增多等。

海口市教育幼儿园园长丁颖表示，该园每年都会举行“我要上小学”的主题活动，组织孩子们去小学体验半天的学习生活，感受真实的小学生生活。

海口市滨海第九小学教师王秀玲，连续多年担任小学一年级班主任，在幼小衔接方面拥有丰富的经验。她建议，孩子刚上小学时，家长首先要给孩子做好心理疏导。例如，每天在上学路上或入睡前，和孩子聊聊学校里的学习、生活，通过沟通发现和解决问题。同时，还要提前帮助孩子养成良好的行为习惯，包括适应课堂规则、学会收纳整理等。

王秀玲表示，孩子刚上小学一年级时，可能会出现许多需要应对的新情况。“作为家长，应该以平和的心态接受孩子可能出现的不完美情况，耐心地引导和帮助孩子顺利度过过渡时期。”

海南省军区幼儿园的孩子们学打篮球。

本报记者 张茂 摄



深感沮丧的家长：

您好！读了您的来信，我的脑海里冒出一句话：有一种问题，叫妈妈觉得你有问题。这段时间以来，几位家长接连向我求助，她们困扰的问题与您类似。在这些妈妈眼中，自己的孩子一身毛病、一无是处。但事实果真如此吗？很多时候，都只是因为妈妈们太焦虑了。她们在情绪失控的状态下，因为对问题的关注，无形中强化和固化了问题，将原本正常的行为泛化为问题，并将问题严重化、极端化、糟糕化，主要有以下表现：

将孩子正常的表现当成问题。比如，内向的孩子不爱说话，不喜欢热闹的社交场合；青春期的孩子随着独立性的增强，会变得不太“听话”，显得很有主见。这些都是正常现象。但是，在您和一些家长看来，却成了孩子“不听话”的证据。

把小问题放大。每个人在成长的过程中，都会出现大大小小的问题，许多都是合理的存在。比如，孩子对某学科的抵触，不喜欢向老师提问，不好动等，这些本就是不同的兴趣爱好和个性使然，但有些家长却喜欢拿着放大镜看待这些情况，用想象力将问题放大化，以致乱了自己的阵脚，干扰了孩子的成长节奏，破坏了亲子关系。

过度包揽干涉和越俎代庖的关怀。这种过分关爱，剥夺了孩子自主成长的空间和机会。孩子按自己的节奏可以完成的事，孩子自己可以解



惠君信箱

hnlhjun@126.com

惠君老师：  
您好！我是一名高中生的妈妈，最近跟孩子闹得很僵。回顾我与孩子相处的过程，感觉孩子现在有一身的毛病，在家跟父母冲突不断，在学校也是状况百出。随着年龄的增长，我有一种失控的感觉。我希望重塑亲子关系，却不知从何入手。请您支招，谢谢！  
——深感沮丧的家长

## 有一种问题叫妈妈觉得你有问题

决的问题，家长却非要十万火急地催促，甚至插手代劳，给孩子增添了所谓的压力与焦虑。

以上种种“妈妈觉得你有问题”的表现，究其原因是部分家长强迫症+过度焦虑+控制欲旺盛的具体表现。要改变这种现状，恢复对孩子的信任和修复亲子关系是关键。我的建议是化关怀强迫症、过度焦虑和控制欲为积极关注、积极支持，具体做法如下：

1. 做一个平和理性的家长。所谓平和理性，指的是遇事冷静平和，能客观看待孩子成长中遭遇的各种问题，作出理性反应。理性平和的处事态度，能避免将问题泛化和恶化，可以给孩子营造安全的成长环境，有助于其稳定情绪和理性思维的发展。

2. 对孩子抱有合理的期待。所谓合理期待，具体表现为家长能根据孩子的实际情况要求孩子，能指导孩子制定适合自己的目标，鼓励孩子尽力所能及的努力，给予孩子力所能及的建议和帮助。当孩子遇到困难时，家长可以提醒孩子注意以下问题：此刻，我能为自己做什么？我做什么可以更有力量地应对问题？怎么做才能迅速从混乱情绪中摆脱出来，进入合理的思考和行动模式？如何笃定地做自己能做和该做的事，按自己的节奏努力向上生长？

3. 看到问题背后的可用资源。所有问题发生的时刻都是教育的最

佳时机。每个问题的背后，都蕴藏着丰富的成长资源。比如，青春期亲子沟通不畅是问题，也是帮助彼此成长的有利时机，父母若能借机反思和调整亲子相处模式，了解青春期相关知识，与孩子沟通共同相处之道，就能将问题化为成长资源。面对问题，家长要做的就是陪伴孩子向问题学习，利用好问题发生时的教育最佳时机，与孩子一起去寻找问题背后隐藏的资源、经验与机会。

4. 学会积极的沟通技巧。积极的沟通至少包括以下内容：一是及时回应，二是有共情，三是有温度，四是给予希望和信心。家长与孩子沟通时，若能及时回应孩子的问题与求助，能在回应中给予情感的体谅与共鸣，让孩子感受到关爱与支持，就是给孩子营造了一个抱持性的成长环境。这样的环境不仅可以增进和强化亲子关系，还能让孩子安心且有力地直面成长中的问题。

“妈妈觉得你有问题”，是一个强化问题的魔咒，自证预言效应会让担心加剧焦虑，制造更多的困扰与问题。所以，与其担心问题会雪上加霜，不如用积极暗示与祝福给予孩子能量。从积极的视角入手，淡化问题、关注资源，才是陪伴和指导孩子积极应对问题的最好态度。

惠君  
(作者系海南省心理健康教育特级教师)

## H 留学生在海南

### 科摩罗留学生那达斯：“中国功夫让我爱上中国文化”

■ 本报记者 徐慧玲

舞台上，科摩罗留学生那达斯穿着橙色的武术服，气场十足地向观众表演了一套少林棍法，他的精彩表演获得众多掌声……在去年12月举行的第九届“琼州杯”国际学生汉语与才艺大赛上，那达斯刚劲有力的动作惊艳全场，获得大赛二等奖。

27岁的那达斯是海南热带海洋学院国际教育学院的一名留学生。到中国学习近2年的那达斯，中文说得相当流利。谈及选择少林棍、少林刀参加才艺展示的原因，那达斯笑着问：“我是习武之人，我爱中国功夫。”

那达斯从小就对中国功夫感到新奇和向往。他小时候常常观看电视里播放的有关中国功夫的影片，成龙等功夫明星是那达斯心中的偶像，正义凛然、惩恶扬善的英雄精神让他对中国功夫充满了崇拜之情。

“我没来中国之前，还误以为每个中国人都会功夫。”那达斯告诉海南日报记者，为了圆自己心中的“功夫梦”，他2016年只身前往海南嵩山少林寺习武，短短几个月的学习，让那达斯收获颇丰，“中国功夫不仅让我强身健体、磨炼意志，还能收获内心的平静。”

中国功夫为那达斯开启了学习中国文化的又一扇窗，他很早就被窗外的风景所吸引。2019年，那达斯辞去科摩罗的稳定工作，到中国继续学习。

在广西民族大学学了一年汉语后，那达斯去年顺利通过海南热带海洋学院社会工作专业硕士的招生考试。那达斯在海南结交了许多中国朋友，还“解锁”了不少新技术。

“太极拳和我在少林寺学的武功不一样，太极拳更轻柔、舒缓，但柔美中又透着一股刚劲。”那达斯说，在导师方礼刚的教导和指点下，他越来越深刻地感受到中国武术文化的博大精深。方礼刚是海南热带海洋学院人文社会科学院副院长，也是武式太极拳第六代传人。

习武先习德，方礼刚为学生传授太极拳时，不仅为学生讲解基本招式，还特别重视太极拳的基本理念和内涵的讲解。不过，对于没有太多中国文化背景的外国人而言，学习并非易事。“我以为那达斯坚持不了多久，没想到他的学习越来越投入。”方礼刚说。

“方老师讲的太极拳历史和故事，非常有意思。他还指导我学习书法、写对联，中国文化太有魅力了。”那达斯说。

除了学习中国传统文化，在老师的指导下，那达斯还曾为三亚芒果等农产品直播带货。

“这个芒果甘甜可口，是三亚的特产，我们到种植基地考察过，大家可以放心购买。”日前，在2021第二届热带水果产业博览会暨三亚芒果产业大会上，那达斯和海南热带海洋学院国际教育学院3名留学生组成直播团队，向网友直播推销三亚农产品，直播间最高收看人数一度超过2万人。

海南热带海洋学院国际教育学院院长牛健介绍，此次直播带货活动是校方联合三亚一家公司开展的社会实践活动，旨在帮助留学生们了解中国文化，感受三亚魅力。

首次成功直播后，那达斯学习的劲头更足了，他现在常常观看直播视频，学习网红主播的直播技巧，“希望通过我们的直播，让更多外国人了解海南的特色农产品。”

“在师友的指导和帮助下，我在海南的学习和生活收获颇丰。接下来，希望自己能顺利完成学业，为中科友谊和海南自由贸易港建设做一些力所能及的贡献。”那达斯说。



那达斯在学校举办的2021迎新年联欢会上进行武术表演。

受访者供图