



海口市秀英区长滨小学六年级学生展示劳动成果

图说劳育

劳动课现在这么上



惠君信箱

hnlhj@126.com

家长怎么说
青春期孩子才会听？

惠君老师：

您好！我是一名初中生家长。孩子进入青春后期，在家里除了紧闭房门外，心门也关闭了。他平时非必要不开口，与我们几乎无话可说。作为家长，我们既沮丧又无奈。请问应该如何打开亲子沟通之门？请赐教，谢谢！

——一名苦恼的家长

苦恼的家长：

您好！家有青春后期孩子，父母常常会遇到许多前所未有的挑战。例如，家长权威被挑战，亲子沟通时常常发生冲突等。在这个孩子探索自由边界、学习走向独立的重要时期，家长要做好相应的心理建设，了解青春后期孩子的特点，调整亲子互动的方式，积极响应孩子的需求等。许多有青春后期孩子的家庭之所以冲突不断，主要是家长不了解青春期的特殊性、没有及时调整与孩子沟通的方式导致的。

首先，家长要了解青春后期孩子的特点，积极关注孩子的身心变化。青春后期是人生中心身发展最迅速、矛盾冲突最剧烈的时期，也是从依赖性走向独立性的关键期，年龄段一般从10岁到20岁。青春后期孩子有三大突出变化：第二性征发育，激素水平剧增和大脑神经回路的“修剪重组”。此外，他们常常还有自我认同的冲突和学业压力要应对。

青春后期孩子常常有以下表现：对成年人封闭抗拒、具有强烈的边界意识和自主需要、容易冲动等，这些表现常常被贴上叛逆的标签。面对这些身心矛盾，他们内心迫切得到父母的支持与帮助。家长只有了解青春后期孩子的特点，体谅孩子的不易，及时捕捉并回应孩子求助的信号，才能采取适当的方式与孩子进行有效沟通和建立联结。日常生活中，家长应尊重青春后期孩子的独特性，看清孩子异常行为背后的原因与诉求，与孩子一起探讨应对策略。请记住，懂得和体谅是赢得孩子信任的重要前提。

其次，要营造滋养型家庭环境，不断提升自我。有研究发现，父母与孩子交谈时使用的语言的数量与质量，是决定孩子未来发展非常关键的因素。高质量、高频率的亲子阅读和亲子沟通，是建立良好亲子关系、促进孩子健康成长的关键词。沟通语言丰富的父母，能给予孩子充足的能量支持。很多时候，青少年拒绝与父母沟通，主要原因是缺乏安全畅通的沟通环境，以及父母的语言缺乏新意，不能给予滋养。有些家长居高临下的唠叨说教，让孩子感到郁闷憋屈，很容易产生嫌弃和排斥心理。创建安全、平等、开放的沟通环境，做一名学习型、成长型家长，提升亲子交流的质量，是为人父母的自我修炼之道，也是获得孩子信任的有效途径。

家长进行家庭教育时，应坚持和善、坚定的正面管教原则，建立清晰、明确、平等、民主的亲子沟通规则，营造顺畅的沟通环境。热爱生活、喜欢阅读、运动、艺术，拥有良好品德的父母，能提升亲子沟通的信任度与“含金量”，为增进亲子关系和提升家庭教育加分助力。

再次，要善于运用积极沟通方式，提升亲子沟通的质量。印度哲学家克里希那穆提曾说过：“不带评判的观察，是人类智力的最高形式。”日常生活中，亲子沟通的雷区里布满了父母的主观评判与指责。学习和善于运用非暴力、积极的沟通方式，是打开沟通之门的良方，具体方法如下：

沟通前，家长要有平等、和善的沟通态度，确认沟通时机是否适宜。此时，不妨进行三问：一问事情是否属实，二问此时谈话是否合适，三问沟通是否出于善意。如果以上三问的答案都是肯定的，就可以顺利开启谈话。

沟通过程中，家长要遵循非暴力沟通和积极关注的原则。例如，先安抚情绪，再解决问题；按非暴力沟通的四个步骤（描述观察——表达感受——了解需求——提出请求）进行沟通等。沟通时，家长要先听少说，充分肯定后再提出建议；要特别关注孩子的感受，引导孩子发现自己可利用的资源与优势等。沟通后，家长要提供后续帮助和情感支持，不断巩固和增强亲子关系。

我想给渴望提升亲子沟通质量的家长推荐三本书：《非暴力沟通》《如何说孩子才会听，怎样听孩子才肯说》和《父母的语言：3000万词汇塑造更强大的学习型大脑》。

最好的亲子关系，就是父母与孩子一起成长。愿您能在不断阅读和学习中，找到更多打开亲子沟通之门的钥匙。

惠君
(作者系海南省心理健康教育特级教师)

完善评价体系 激发学生劳动热情

“上好劳动课十分重要，不仅能让孩子掌握劳动技能、培养生活自理能力和劳动习惯，还能让他们从劳动实践中感知生活的不易。”翻看孩子本学期的新课表，海口市民黄妮感到欣慰之余，心里也有一个疑问：“劳动课的效果应该如何评价？”

有专家认为，劳动课程的评价是劳动教育的重要组成部分，是一种过程性综合素质评价。劳动课程不能简单用一两次考试的成绩来评价，而是要重点考查学生的劳动实践过程，关注每个学生劳动技能的提升和劳动习惯的养成。

“学校采取学生自评、互评，教师评价和家长评价相结合的多元评价方式，评选出校园‘劳动小标兵’‘劳动小能手’等。”王先云认为，劳动教育应强化过程评价，不能只看结果，要对学生的劳动能力、劳动态度、劳动习惯等进行综合评定，通过评价的积极引导，实现劳动教育的育人价值。

邢海珍认为，要真正上好劳动课，不能全靠学校。学校应注重与家庭、社会多方联动，开展不同形式的劳动教育。

“开学以来，学校开展了形式多样的劳动实践活动，许多家长也积极参与。在巧手包‘饺’耳、双减促‘劳’育活动中，学生们在老师、家长的指导下揉面、切面、擀皮、包馅，忙得不亦乐乎。此类活动不仅让家校联动更加紧密，也让家庭亲子关系变得更加融洽。”孔转说。

今年疫情防控期间，丹州小学为居家学习的学生布置做一道菜、整理家务等家庭劳动作业，让劳动融入日常生活，并让家长成为孩子的劳动导师和劳动监督员，家校共同监督。

要上好劳动课，前提是学校、家庭、社会形成教育共识。王先云建议，家长应从小培养孩子的劳动意识，引导孩子养成劳动习惯，尊重劳动成果。这样的劳动教育才能达到家校衔接、事半功倍的目的。



海口市西湖实验学校学生包饺子。学校供图
三亚市民族中学学生制作的手工作品。本报记者 徐慧玲 摄



『花式』劳动课来啦！

新学期 新课标 新样态

劳动课的N种打开方式

“这一堂课，我们学习移栽菜苗！”10月21日16时30分许，丹州小学五年级一间教室里传出学生们的欢呼声。

“移栽菜苗前，要先翻好地，这样才有利于菜苗根系生长”“起苗时，不要用力过猛，要确保菜苗根部没有损伤”……听完老师的详细讲解，丹州小学五年级学生李淑垚和同学们迫不及待地奔向教学楼大露台上的菜园，体验种植的乐趣。

秋雨过后，菜园里弥漫着泥土的气息。“我把菜苗固定好，你来填土”“种下后要控制浇水量”……学生们穿上雨鞋，三五成群，团结协作，欢笑声此起彼伏。

“这是我们前段时间种的韭菜，不久就能摘了！”李淑垚自豪地向海南日报记者展示他们的劳动成果。在一方小小的菜园里，和大自然进行亲密接触，让学生们充分体会到辛勤耕耘、多劳多得的道理。劳作过程也是李淑垚写作的“灵感源泉”，“详细记录一粒种子的破土、萌芽和成长，特别有意义。”

“新学期开启后，我们学校的劳动课更系统、更专业。”丹州小学副校长周珍介绍，该校根据不同年级学生的实际情况，分层设计不同内容的劳动课。此外，还为中高年级学生开辟了专门的劳动基地。学生在教师指导下管理自己种植的茄子、韭菜、辣椒、丝瓜等瓜果蔬菜。农作物成熟后，各班还会举行义卖活动，让学生体验田间劳动的全过程。

根据新课标要求，中小学劳动课程共设置十大任务群，分为日常生活劳动、生产劳动和服务性劳动三大类。海南日报记者近期采访发现，除了田间地头的劳动课外，我省中小学劳动课的形式还有很多。

海口市西湖实验学校教导处副主任孔转介绍，该校将劳动教育内容从原来的综合实践劳动课中独立出来，每周至少安排一节劳动课，针对不同年龄的学生设置不同的劳动课内容。例如，该校新华北校区低年级学生主要学习整理与收纳、清洁与卫生，包括整理书包、衣物，洗红领巾、洗手等内容；中高年级各班都有卫生区域，由学生定期进行大扫除。此外，学校还开设了劳动教育基地和专业的烹饪教室，开设烹饪课程，引导学生学习新技能，增强劳动能力。

校园劳动基地里，植物生机勃勃；美术教室里，学生发挥奇思妙想用废弃纸箱制作渔船模型；午休床上，叠放着整齐的被褥床单……这些都是海口市秀英区长滨小学学生近期的劳动成果。

“学校开设了系列劳动教育拓展型校本课程，包括田园种植、南药种植、教室绿植养护、烹饪、水果拼盘制作和‘我是校园志愿者’等内容，切实让孩子们在实践中爱上劳动，感受劳动的喜悦。”长滨小学校长王先云说。

雨后土地松软、水分充足，三亚市吉阳区丹州小学学生在老师的指导下，把菜苗一株株移植到菜地里，“种”下新希望；烹饪教室里，海口市西湖实验学校八年级学生将自己亲手包好的饺子放到锅里，在烟火气中感受生活；手工课堂上，三亚市民族中学学生发挥奇思妙想，让枯枝败叶“重获新生”……

从今年秋季学期起，劳动课正式升级为义务教育阶段必修课程。我省各地中小学校通过形式多样的劳动课，帮助学生树立正确的劳动价值观，培养良好的劳动习惯和品质。新课标下，如何上好劳动课，备受社会关注。海南日报记者近日对此进行采访。



展示校园劳动成果。
三亚市吉阳区丹州小学学生
本报记者 徐慧玲 摄