

# 家教周刊

主持单位:  
长沙市的芳家庭教育指导名师工作室

## 家校同频, “超短学期”不慌乱



春季开学,不少家长发现这个学期有点“紧凑”。以长沙市为例,按照教学规划,春季学期仅19周,叠加假期后实际教学天数不足90天。“超短学期”来了,家长难免焦虑操心:节奏紧凑、学业密集,孩子如何适应?本期,长沙市向芳家庭教育指导名师工作室的教师们共同支招,与家长一起,陪孩子从容地走入“超短学期”。

### 共迎“超短学期”,家长做好智慧“助跑”

长沙市芙蓉区教育科研中心 李承英

开学前,家长们交流最多的就是:“这学期特别短,才三个多月!能学完吗?”“我家娃本来就慢热,跟不上怎么办?”“要不要多报两个辅导班?”

还没从假期松弛状态里抽出来,就要踩上“快进键”。“超短学期”,不仅考验学校的教学策略,也考验家庭的教育智慧。

#### 不传递焦虑,给足情感支持

家长首先要稳住心态,做孩子的缓冲带和安全网。沟通时多倾听、多鼓励,少指责、少比较。每天留15分钟“闲聊时间”,不谈学习,只聊见闻与心情;周末安排体育活动和家庭共处时光,让节

奏张弛有度。孩子表达压力时,先共情疏导,用理解与信任让孩子轻装上阵。

#### 不盲目加压,抓牢核心习惯

不少家长一见时间紧,就不停催促、盲目报班,把日程排满,反而让孩子疲惫抵触。

功夫下在习惯上更有效。时间越紧,越要守住规律作息、专注学习、整理复盘三个要点。保证充足睡眠和运动,在家营造固定安静的学习环境,提升专注度;引导孩子梳理任务,按轻重缓急有序完成,做到日日清;重视每周复习,查漏补缺、强化巩固。这些核心习惯,是孩子应对紧张学习的底气。

#### 不缺位越位,做好家校协同

学期越短,家校越要同频。帮助孩子快速调整进入学习状态,和孩子一起商定具体可达成的小目标;及时了解学校与班级重点安排,积极配合;不随意议论学校和老师,维护教学公信力。孩子学习出现波动,主动与老师沟通,找准问题、精准发力。

学校负责课堂效率,家庭负责配合养习惯、督落实,互相补位,让有限时间发挥最大效果。不必焦虑追赶,做好陪伴、配合与托底,和学校携手同心,帮孩子稳稳度过这个特殊而充满可能的新学期。

寒假里,小言妈妈分享了孩子上补习班的照片。新学期学习时间被压缩,家长怕孩子跟不上,报班“抢跑”,可以理解。但是应对“超短学期”,“抢跑”就是最合适的吗?

应对“超短学期”,拼的不是提前补课,而是科学的学习方法与良好状态。家长怎么做才更能帮助到孩子呢?

**重视学习“热身”和“放松”** 课堂节奏快、容量大,预习如同跑步前的热身,能让孩子快速进入状态。家长可督促孩子课前通读教材,标记疑问;课后及时复习消化,及时解决问题,不让小疑点越积越多。有备而来、及时巩固,才能在快节奏中稳步前行。

**牢牢守住课堂“主赛道”** 课堂才是学习的核心阵地,一味追求校外拔高、忽视校内基础,就是偏离主赛道。家长要提醒孩子专注听讲、紧跟老师思路,坚持每天10分钟复盘、每周梳理知识盲区,把基础打扎实,比盲目补课更有效。

**家长当好孩子的“啦啦队员”** 不随意攀比、不过度施压,多鼓励、少指责;放下手机用心陪伴,关注孩子状态与进步,而不只是分数。孩子累了给予支持,遇到挫折及时鼓励,做他最坚实的后盾。

人生是一场漫长的马拉松,不必过分在意某一阶段的快慢。让孩子轻装上阵、脚踏实地,才能跑出属于自己的最佳节奏。

用对方法,比「抢跑」更重要  
长沙市天心区曙光小学教师 张良琼

### 以长情陪伴,赴短学期之约

长沙市明德金鹰学校 颜欢

寒假期间,有家长私信我:“下学期这么短,孩子面临小升初,学习能跟上吗?要不我给他多报两个辅导班?”家长的焦虑,我懂。时间紧、任务重,要兼顾到孩子的身心健康和学习效果,家庭与学校始终要同频共振。

**科学为纲,以效率替代耗时苦学** 让孩子熬夜刷题是常见的教育误区,青少年成长发育需保障充足睡眠,规律作息与高效专注才是核心。家长要协助孩子坚守作息底线,巧用碎片时间记忆知识点,同时重视学习复盘。

**细节为常,做好习惯的守护者** 孩子成绩波动,往往源于细节缺失。家长不必过度执着分数,应放下焦虑,专注培养良好习惯。比起盲目报班,规律作息、坚持练字、每日阅读运动、随手整理书包等细节,更能为学习筑牢根基,让孩子养成不拖拉、重效率的学习状态。

**心态为本,用陪伴筑牢心灵港湾** 家庭应成为孩子的减压站,家长要多理解、少焦虑。晚餐时聊聊课本故事,睡前倾听孩子心声,周末放下手机陪伴出游,都能给予孩子温暖的心理支撑。若孩子出现情绪波动,及时与班主任沟通,家校携手为孩子化解压力。

学期虽短,却是对家校默契度的一次考验。学校专业引领,家庭长情陪伴,二者同向发力,孩子们一定能在这短暂的春天里,跑出漂亮的加速度。

### 学期虽短,成长不减

宁乡市教师进修学校 蒋丽娟

“超短学期”来临,面对紧凑的节奏、密集的学业,不少孩子易被压力裹挟,滋生焦虑、浮躁情绪。这段特殊时期,家长并非孤军奋战,唯有与学校同频共振,用科学陪伴与引导,才能帮助孩子稳住心态、高效前行。

**家校配合,首要在同步节奏,精准对接** 建议家长每天花几分钟关注班级群,及时掌握学校学习安排与作业要求,在家复刻校内学习节奏,不随意打乱孩子作息,更不盲目加码课外辅导。有家长急于让孩子“赶超”,增加补习,导致孩子漏做学校实践任务,返校后情绪低落、上课走神、作业敷衍。事实证明,抛开学校要求的“自作主张”,只会让孩子左右为难。紧跟学校步伐,统一教育步调,孩子的学习才能更有条理、更高效。

**家校共育,核心在读懂情绪,做好后盾** 短学期压力下,孩子情绪格外敏感,一点小事就易波动。家长的理解与接纳,远胜指责与

催促。当孩子因测验失利、作业繁重抱怨“学不完”时,不妨先共情:“妈妈知道你很难,努力了没看到结果,一定很委屈。”先接住负面情绪,再陪孩子用深呼吸、简单放松等方式平复心情,孩子卸下心理包袱,才能理性面对困难。

**家校协同,关键在聚焦实效,抓实习惯** “超短学期”拼的是效率,更是习惯。学校强调专注课堂、独立作业,家长就为孩子营造安静学习环境,写作业时不打扰、不刷手机;老师要求每日复盘,家长就督促孩子花10分钟梳理知识、标记疑问,鼓励主动请教。同时多与老师沟通,进步时共同肯定,遇问题及时请教方法,家校一致,才能帮孩子筑牢高效学习习惯。

“超短学期”虽忙碌,却是家校共育的试金石。愿家长与学校同心同向,以专业指导搭配暖心陪伴,让孩子卸下焦虑、从容前行,在这段珍贵时光里稳步成长。



扫码查看详情