

雪域青苗守护手册

——内地西藏中职班藏族女生
家庭教育指导小册子



石家庄装备制造学校
2024年6月

主编：王玉民、赵晓彦

参编：季 航、路 明、吴志花、周懿斋、

张 敬、董 侠、周婉婷、黑勇慧

前言

亲爱的家长朋友们：

你们把年幼的女儿，跨越千里从西藏送到河北石家庄读书，远离家乡、远离亲人，让孩子在内地学习幼儿保育专业，希望孩子学一门手艺、拥有更好的未来，这份用心，老师全部都懂。

我们的孩子天性善良、心思单纯、为人真诚，有着雪域儿女最干净的本心。不过孩子正处于 15-18 岁青春期，加上异地求学、原生家庭、过往成长经历等影响，慢慢出现了脾气差、不合群、不爱沟通、遇事想不开等小问题。

最重要的一句话：孩子的教育，从来不是学校一个人的事。

很多家长觉得：孩子交给学校，一切都该学校管。其实老师只能管孩子在校的学习、纪律和日常相处，孩子内心的委屈、性格的短板、情绪的伤疤，只有爸爸妈妈能治愈，只有家庭能兜底。

这本小册子，没有难懂的专业术语，没有生硬的大道理，全部结合咱们藏族女生真实在校情况编写，分为孩子常见问题解读、家庭教育常见误区、暑假手把手教育方法、亲子沟通万能话术、常见疑问解答五大板块，通俗易懂、一看就懂、学了就会、用了有效。

请各位家长暑假在家闲暇时随手翻看，多读懂一点孩子，多包容一点孩子，和学校一起，守护女儿平安度过青春期，让孩子学成返乡，做一名有爱心、有格局、性格阳光的幼儿教师，建设家乡、回报祖国。

扎西德勒！

石家庄装备制造学校

2024 年 6 月

目 录

第一章 读懂我们的孩子：女儿在校真实表现，看懂行为背后的心事.....	01
第二章 自查自纠：家长最容易犯的3个教育误区.....	06
第三章 暑假必学：四类不同性格女儿，专属家庭教育办法.....	08
第四章 万能沟通话术：和女儿聊天不用愁，照着说就有效.....	12
第五章 红线禁忌：和孩子相处，这4件事绝对不能做.....	15
第六章 家校同心：开学后，家长和学校配合最简单的方式.....	16
第七章 家长常见疑问解答.....	17

第一章 读懂我们的孩子：女儿在校真实表现，看懂行为背后的心事

咱们所有藏族女生，没有坏孩子，所有的脾气、冷漠、小心眼，都是内心脆弱的外在表现。结合全校日常管理、一对一谈心记录，把孩子分为四类，家长可以对照自家孩子，看清孩子内心。

第一类：被家人过度溺爱，任性蛮横、爱发脾气孩子在校表现

和同学相处，只允许别人迁就自己，不肯退让半步

老师正常批评教育，立刻生气抵触，不肯承认自己的错误

稍有不顺心就发脾气、闹情绪，做事以自我为中心

背后根源（家庭原因）

家长因为不能经常陪伴孩子，内心愧疚，于是无条件补偿孩子：孩子想要什么就买什么，孩子犯错从不批评，孩子发脾气全家都哄。长期没

有规矩约束，孩子慢慢变得不懂尊重、不懂换位思考。

暖心提示：家人无底线的疼爱，不是爱孩子，而是害孩子。未来孩子上班、走入社会，没有人会一直包容她的坏脾气。

第二类：家庭缺少关爱，性格孤僻冷漠、无所谓的孩子孩子在校表现

不爱说话、不爱交朋友，总是一个人独处，不愿意和老师谈心

学习不上心，对任何事情都不在乎，一副什么都无所谓的样子

表面安静乖巧，从不惹事，但是内心自卑，从不吐露心事

背后根源（家庭原因）

孩子来自单亲、离异、重组家庭，或是自幼缺少父母陪伴。从小没有家人耐心引导，受了委屈没人安慰，遇到困难没人帮忙，慢慢关上内心大门，用冷漠保护自己。

暖心提示：长久缺少陪伴与关怀的家庭环境，会让孩子筑起心墙自我封闭。长大步入集体与社会后，难以主动信任他人、倾诉心声，很容易独自承受压力，错失温暖的人际与成长机会。

第三类：过去受过伤害，敏感多疑、害怕与人相处的孩子孩子在校表现

极度敏感，同学一句无心的话、一个无意的动作，都会觉得别人针对自己

害怕老师管理、害怕和同学产生矛盾，遇事容易情绪崩溃、偷偷难过

不敢主动交朋友，对身边所有人都有防备心

背后根源（成长过往）

孩子在西藏本地读小学、初中时，曾经遭遇过同学欺凌，或是受到过老师不当的批评对待。这段过往留在孩子心里，形成了心理伤疤，来到内地新学校依旧没有安全感。

暖心提示：心底留下的伤痛会让孩子时刻警惕周遭，长期带着防备生活，很难真心接纳身边的善意，很难坦然融入集体、轻松与人相处。

第四类：心思单纯直白，遇事钻牛角尖、心胸不够开阔的孩子孩子在校表现

为人没有坏心眼，但是想问题太直白，非黑即白，不会多角度思考

小事记很久，和同学发生小矛盾不肯原谅，喜欢冷战内耗

遇到误会容易想不开，自己独自难过，不愿意主动和解

背后根源

这是咱们藏族孩子普遍的特点：天性单纯、直线思维，没有复杂心思。但是青春期本身情绪管控能力差，再加上异地求学孤独，就容易变得小心眼、不懂包容。

暖心提示：心思纯粹本是难得的优点，但遇事一味钻牛角尖、凡事只认一面，只会困住自己，长久独自内耗，也会疏远身边的伙伴，错失和睦相处的美好。

第二章 自查自纠：家长最容易犯的 3 个教育误区

孩子出现所有问题，不止是孩子自身的原因，家庭教育的误区，会加重孩子的性格问题。请各位家长对照自查，有则改之，无则加勉。

误区一：甩手教育，把孩子全权交给学校

家长常见想法：孩子送去内地读书，国家和学校负责一切，我距离太远，管不了也不用管。

错误危害：学校只能管学习、管纪律，管不了孩子内心的缺失和长久的安全感。青春期的孩子最需要父母的关爱，老师永远替代不了爸爸妈妈。

正确认知：学校负责教知识、守规矩；家庭负责养性格、安内心。家校各管一半，缺一不可。

误区二：打电话只问钱和成绩，从不关心孩子开不开心

家长日常通话话术：钱够不够？考试考了多少分？有没有好好上课？

错误危害：孩子会觉得家人只在乎成绩和花钱，不在乎自己的情绪和委屈，慢慢不愿意和家人沟通，亲子关系越来越疏远。

正确认知：对于异地求学的青春期女孩，心情比成绩重要，安全感比生活费重要。孩子心理健康，未来才能当好幼儿教师。

误区三：孩子在校出事，要么一味骂孩子，要么一味护孩子

第一种极端：不分缘由批评孩子，觉得孩子只会惹麻烦，让孩子再也不敢和家长说心里话。

第二种极端：无条件偏袒自家孩子，永远觉得孩子没错，都是同学和老师的问题，纵容孩子任性的脾气。

第三章 暑假必学：四类不同性格女儿，专属家庭教育办法

暑假是修复亲子关系、改正孩子性格问题的最佳时间，下面分类型给出最简单、最好操作的居家教育方法，不用懂教育理论，照着做就有效。

一、针对爱发脾气、任性自我的女儿：立规矩、收溺爱、懂体谅 居家具体做法

1. 停止无底线迁就：孩子无理取闹、乱发脾气时，家人不要立刻哄劝，安静等待孩子冷静，明确告诉孩子：可以生气，但是不能乱发脾气伤害别人。

2. 安排简单家务：让孩子自己收拾房间、洗衣服、帮忙做家务，体会家人日常辛苦，改掉以自我为中心的习惯。

3. 建立简单家规：规定每日玩手机时长、固定作息時間，做错事主动道歉，全家人统一标准，不搞特殊对待。

一句话核心原则

疼爱有底线，包容有边界，温柔有原则。

二、针对冷漠孤僻、不爱说话的女儿： 多陪伴、少说教、给偏爱 居家具体做法

1. **少讲大道理，多肢体陪伴**：一起散步、一起做饭、一起聊天，不用刻意追问心事，安静陪在孩子身边就足够。

2. **直白表达爱意**：经常和孩子说：爸爸妈妈永远爱你，不管家里是什么情况，你永远是我们最疼爱的孩子。

3. **不逼迫孩子开朗**：允许孩子安静、允许孩子低落，不用强迫孩子主动社交，慢慢融化孩子内心的寒冰。

一句话核心原则

缺爱的孩子，最需要的是陪伴，不是道理。

三、针对内心受过伤害、敏感胆小的女儿：接纳伤痛、给予安全感

居家具体做法

1. **温和谈心，不强迫回忆过往：**闲暇时慢慢和孩子聊天，不要逼迫孩子说出过去受伤的经历，顺其自然即可。

2. **坚定站在孩子身边：**如果孩子愿意说出过往委屈，第一时间安慰孩子：这不是你的错，爸爸妈妈一直保护你，现在学校老师和同学都会善待你。

3. **消除孩子对校园的恐惧：**告诉孩子，内地学校氛围温暖，老师公平公正，不会出现过去不好的情况，慢慢放下防备。

一句话核心原则

抚平心里的伤疤，比纠正孩子的行为更重要。

四、针对心思直白、爱钻牛角尖、小心眼的女儿：教包容、学释怀

居家具体做法

1. 借助小事引导换位思考：日常聊天举

例：同学说话无心，不是故意针对你；人和人相处，都会有小误会，不必放在心上。

2. 结合民族文化引导包容：咱们藏族向来心怀善意、待人宽厚，引导孩子守住本心，放宽心胸。

3. 结合专业引导成长：告诉孩子，未来你要做幼儿园老师，需要温柔包容每一个小朋友，自己先要心胸开阔。

一句话核心原则

善良之外，多一份大度，孩子会收获更好的人际关系。

第四章 万能沟通话术：和女儿聊天不用愁，照着说就有效

很多家长不会和青春期女儿聊天，一问就吵架、一问就沉默。下面整理**禁用话术+推荐话术**，家长直接替换，轻松打开孩子心扉。

1. 孩子情绪低落、心情不好时

✕ 错误说法：这点小事有什么难过的，别矫情。

✓ 正确说法：我看你心情不好，是不是受委屈了？愿意和爸爸妈妈说说吗？

2. 孩子和同学发生矛盾之后

✕ 错误说法：肯定是你不懂事，不然别人不会和你吵架。

✓ 正确说法：和同学闹矛盾你心里也不好受，你慢慢说，我们一起想办法解决。

3. 孩子不愿意沟通、沉默不语时

✕ 错误说法：你怎么天天不说话，到底在想什么？

✓ 正确说法：不想说话也没关系，爸爸妈

妈陪着你，什么时候想说都可以。

4. 想要关心孩子在校生活时

✕ 错误说法：钱够不够？考了多少分？

✓ 正确说法：离家上学辛苦吗？宿舍住着习惯吗？学习能跟上吗？和同学老师相处的怎么样？有没有想要和爸爸妈妈说的事情？



暑假每日固定聊天模板（每天抽出一定时间聊天，坚持就见效）

1. 今天都干了些什么？过得开心吗？
2. 有没有想起学校开心或者难过的事情？
3. 暑假期间有什么想做的事情？
4. 有没有什么心里话藏了很久，一直没人听你好好说？
5. 你心里有没有小小的心愿，需要爸爸妈妈帮你实现？有没有想念老师、班里要好的小伙伴？
6. 如果有一件烦心事，抛开顾虑，最想和谁倾诉？
7. 如果开学回到学校，你最期待和同学一

起做什么事？

8. 这段时间有没有学到新东西、发现自己哪些小进步？

第五章 红线禁忌：和孩子相处，这 4 件事绝对不能做

以下 4 件事，哪怕再生气、再着急，家长也千万不要做，会永久伤害孩子内心：

1. 禁止拿孩子和别人对比：不要说“别人家孩子懂事，就你不听话”，每个孩子成长节奏不同，对比只会打击孩子自信心。

2. 禁止翻旧账指责孩子：不要反复提起孩子在校犯错的过往，过去的事情既往不咎，避免加重孩子逆反心理。

3. 禁止冷暴力不理孩子：不要因为孩子不听话就不接电话、不回消息，异地求学的孩子本身极度缺乏安全感。

4. 禁止否定孩子所有情绪：孩子难过、生气、敏感都是正常情绪，不要否定孩子的感受，学会接纳孩子的所有心情。

第六章 家校同心：开学后，家长和学校配合最简单的方式

暑假陪伴结束后，孩子重回内地校园，家长做好4件小事，就能很好配合学校教育，不用耗费过多精力：

1. **每周一次简短沟通**：不用长时间聊天，每周和班主任简单问一句孩子近期情绪状态，不止询问成绩。

2. **相信学校、理性沟通**：孩子在校发生人际摩擦、老师正常管教孩子时，先听老师客观说明情况，不盲目护短、不盲目指责孩子。

3. **关注女儿青春期身心变化**：女生青春期的情绪波动大，生理期容易烦躁，家长多关心身体，做好自我保护安全教育。

4. **树立长远育人观念**：孩子学习幼儿保育专业，未来要守护家乡幼儿成长，先养好自己的性格，再学好专业技能。

第七章 家长常见疑问解答

Q1：孩子放假回家一直玩手机，管不住怎么办？

A：不要直接没收手机引发争吵，和孩子约定每日玩手机时长，白天多带孩子出门散步、帮忙家务、聊家乡趣事，用现实陪伴替代手机陪伴，循序渐进管控。

Q2：孩子从来不和我说学校的心事，我该怎么办？

A：不要强行追问，孩子沉默是害怕被批评。家长先改变说话语气，多安慰、少指责，慢慢放下家长的架子，孩子感受到安全感，自然会主动倾诉。

Q3：孩子心思太单纯，容易被同学影响，如何引导？

A：肯定孩子善良的本心，同时教会孩子守住底线，分清好坏；告诉孩子遇到解决不了的问题，第一时间找班主任、找心理老师求助，不要自己默默承受。

Q4：距离太远，平时没办法陪伴孩子，怎么弥补孩子？

A：不用昂贵的物质补偿，固定每周视频通话时间，通话时多关心心情、少追问成绩，让孩子知道：哪怕相隔千里，爸爸妈妈一直牵挂她、爱着她。

附加板块：暑假 21 天陪伴打卡表

不用复杂安排，每天抽出一定时间即可，坚持 21 天，亲子关系明显变好，孩子情绪更稳定：

1. **每日必做 1：暖心聊天**：不问成绩，只聊心情、日常、趣事。

2. **每日必做 2：共同家务**：一起做饭、打扫卫生，拉近亲子距离。

3. **每日必做 3：手机管控**：白天休闲娱乐用时控制在 3 小时以内，睡前将手机统一收好，避免熬夜玩手机影响睡眠与情绪。

4. **每周必做 1 次：户外散心**：散步、逛家乡周边，放松孩子心情。

5. **每周必做 1 次：耐心倾听**：让孩子自由吐槽学校、生活，家长只听不批评。

附加板块二：警惕！女儿心里难受，不会开口说，只会出现这 5 个信号

咱们藏族孩子内敛害羞，受了委屈、心里难过很少主动诉说，家长看到以下表现，一定

要主动关心：

1. 突然变得不爱说话，吃饭、做事、独处全程沉默。
2. 频繁玩手机、熬夜刷手机，靠手机逃避内心烦恼。
3. 脾气突然变差，一点小事就烦躁、想哭。
4. 不愿意提起学校、同学、老师，一提就抵触。
5. 食欲不振、失眠，作息变得混乱。

暖心提醒：出现以上信号，不要追问、不要指责，安静陪伴，温柔开口即可。

结尾寄语

家校同心，山海同行。让我们跨越千里距离，携手守护雪域少女平稳度过躁动青春期，守护孩子善良纯粹的本心。愿每一位女孩都能内心向阳、格局开阔，扎实学好幼儿保育专业技能，未来满载学识与温暖回归西藏故土，守护家乡孩童成长，建设美丽家乡，回馈祖国与家人！

扎西德勒！