

**上海市妇女联合会  
上海市教育委员会 文件  
上海市精神文明建设委员会办公室**

沪妇〔2022〕6号



**上海市妇女联合会 上海市教育委员会  
上海市精神文明建设委员会办公室关于印发  
《上海市家庭教育指导大纲（修订）》的通知**

各区妇联、教育局、精神文明办：

为深入贯彻习近平总书记关于注重家庭家教家风建设重要论述，全面落实《中华人民共和国家庭教育促进法》，满足新时代上海家庭教育发展的新需求，现将《上海市家庭教育指导大纲（修订）》印发给你们，请认真贯彻执行。

(此页无正文)



上海市妇女联合会



上海市教育委员会



上海市精神文明建设委员会办公室

2022年2月24日

# 上海市家庭教育指导大纲（修订）

为深入贯彻落实习近平总书记关于注重家庭家教家风建设重要论述精神，落实立德树人根本任务，推动上海家庭教育指导工作符合时代要求、体现上海特色，依据《中华人民共和国宪法》《中华人民共和国家庭教育促进法》《中华人民共和国未成年人保护法》等法律以及《全国家庭教育指导大纲（修订）》等文件精神，修订《上海市0—18岁家庭教育指导内容大纲（试行）》，形成《上海市家庭教育指导大纲（修订）》（以下简称《大纲》）。

## 一、总体目标与基本原则

### （一）总体目标

为了发扬中华民族重视家庭教育的优良传统，厚植城市精神，彰显城市品格，引导全社会注重家庭、家教、家风，增进家庭幸福与社会和谐，满足人民群众对高质量家庭教育指导服务的新需求，在科学认识各年龄段儿童身心发展特点和规律的基础上，形成各阶段有机衔接、有序上升和全面系统的指导内容体系，构建机制互通、阵地共用、资源共享、工作联动的家庭学校社会协同育人机制，提高上海家庭教育指导总体水平，推进家庭教育在培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人中发挥重要基础作用。

### （二）基本原则

《大纲》所指的家庭教育，是指父母或者其他监护人（以下简

称“家长”)为促进儿童全面健康成长,对其实施的道德品质、身体素质、生活技能、文化修养、行为习惯等方面的培育、引导和影响。《大纲》所指的家庭教育指导,是指相关机构和人员为提高家长教育子女能力而提供的专业性支持服务和引导。

《大纲》主要适用于各级各类家庭教育指导机构、相关职能部门、社会组织、宣传媒体和家庭教育指导者对新婚夫妇、孕妇及其家人、18岁以下儿童家长等开展的家庭教育指导服务行为。遵循以下原则:

**1.立德树人原则。**坚持立德树人根本任务,通过实施科学的家庭教育指导,培育和践行社会主义核心价值观,弘扬中华优秀传统文化、革命文化、社会主义先进文化,培养担当民族复兴大任的时代新人。

**2.全面发展原则。**坚持“一体化”建设理念,构建“五育”并举螺旋上升的指导内容体系,促进儿童全面健康成长,为实现第二个百年奋斗目标、建设社会主义现代化强国和具有世界影响力的社会主义现代化国际大都市奠定坚实的人才基础。

**3.遵循科学原则。**遵循家庭教育规律,促进儿童的生理、心理、社会性成长符合其年龄特点,为家长提供科学化、专业化、规范化的指导服务,家庭教育指导机构和从业人员应具备相应的专业资质和能力。

**4.儿童为本原则。**尊重儿童身心发展规律和个体差异,创设适合儿童成长的必要条件,保护儿童各项权利,促进儿童自然、全面、充分、个性发展,为上海推进儿童友好城市建设、实现儿

童发展水平保持发达国家领先水平提供支持。

**5.家长主体原则。**强化家长在家庭教育中的主体责任，坚持需求导向，积极为家长提供支持和服务，充分调动家长参与的积极性，引导家长注重提升自身素质，注重家庭建设和良好家风传承，有效促进亲子互动和共同成长。

**6.多元互动原则。**注重家长、儿童、学校教师、家庭社会工作者、社区工作者等多元互动，促进家庭教育、学校教育、社会教育紧密结合，协调一致，形成合力。

## 二、分阶段家庭教育指导内容及要求

### （一）新婚期、备孕期及孕期：优生优育

新婚期、备孕期及孕期对孕育健康的新生命具有重要的作用。自男女双方步入婚姻，组建家庭开始，通过婚前医学检查，及时发现并妥善处理妨碍优生的隐患，是优生优育的第一道防线，是促进儿童早期发展的重要环节。准父母的健康水平、生活方式、所处环境、对生育的态度和认知水平等，都会对新生儿健康成长产生深远的影响。

该阶段家庭教育指导的重点是引导夫妻主动接受婚前、孕前医学检查和孕期保健，共同学习优生优育优教知识，并落实到科学备孕、孕期保健和自然分娩等过程中；引导准父母及其家人为新生命的诞生做好心理和物质准备，坚持健康的生活方式，为可爱的新生命创造一个健康的起点。具体指导内容如下：

**1.科学安全备孕。**鼓励新婚夫妇、备孕夫妇学习优生优育优教的基本知识，主动参与婚前、孕前医学健康检查，为新生命的

诞生做好身体、心理和物质准备；提倡科学备孕和适龄怀孕，保持适宜生育间隔；指导备孕夫妇通过补充叶酸等措施预防出生缺陷，并保持良好的生活习惯；引导备孕夫妇参加健康教育、健康检查、风险评估、咨询指导等专项服务；对于不孕不育者，引导其科学诊断、对症治疗，并给予心理辅导。

**2.加强孕期保健。**指导孕妇及其家人掌握优生优育知识，按时进行孕期筛查和产前诊断，做到早发现、早干预；拒绝非医学需要的胎儿性别鉴定和选择性别的人工终止妊娠行为；避免烟酒、农药、化肥、辐射等化学物理致畸因素的影响，预防病毒、寄生虫等生物致畸因素的影响；科学增加营养、合理作息、适度运动，进行心理调适，促进母婴健康；对于大龄孕妇、有致畸因素接触史的孕妇、怀孕后有疾病的孕妇以及具有其他不利优生因素的孕妇，督促其做好产前医学健康咨询、诊断及干预。

**3.倡导自然分娩。**加大宣传力度，让孕妇及其家人充分认识自然分娩的益处，为自然分娩做好相关指导；认真做好产前医学检查，指导孕妇及其家人科学选择分娩方式，协助舒缓临产孕妇的焦虑心理；帮助产妇做好情绪调节，预防和科学应对产后抑郁，保障母婴健康平安。

**4.做好迎接新生命诞生的准备。**指导准父母掌握科学育儿的知识和方法；添置新生儿生活必备用品和保障母婴健康的基本用品；多子女家庭做好已有子女对新生子女的接纳工作；妥善处理好生育、养育与家庭生活、职业发展的关系；统一家庭养育和教育观念，做好父母共同、平等参与子女照料的充分准备和合理分

工，营造安全、温馨的家庭环境。

## **(二) 0—3 岁儿童：养育照护与身心启蒙**

0—3 岁是人生发展的奠基阶段。其体格、神经系统、感知觉、动作能力、语言能力等快速发展，是儿童与家长建立安全依恋关系、形成良好生活行为习惯的关键时期。

该阶段家庭教育指导的重点是保障儿童生存、受保护与发展的基本权利，做好新生儿筛查、儿童健康管理，学习掌握儿童养育和回应性照护的科学方法，为儿童创造卫生、安全、舒适、充满亲情的日常护理环境和充分的活动空间；关注其长远发展，建立安全的亲子依恋关系，培养积极的情绪、良好的生活行为习惯，促进其动作灵活协调、语言和社会交往能力发展、想象力和好奇心得到激发。同时，引导儿童做好入托入园准备。具体指导内容如下：

**1. 提倡母乳喂养及科学添加辅食。**指导母亲加强乳房保健，掌握正确的哺乳方法；产后尽早用正确的方法哺乳，在睡眠、情绪和健康等方面保持良好状态，科学饮食，适当增加营养；母亲适时、科学断奶，纯母乳喂养时间一般不低于 6 个月。对于不具备纯母乳喂养条件或在母乳不充分的阶段，采取科学的混合喂养，购买正规厂家生产、有质量保证、适合不同月龄的婴幼儿奶粉。指导家长适时给婴幼儿添加辅食、科学调配膳食、合理补充营养。

**2. 掌握生活照料的科学方法。**指导家长掌握婴幼儿睡眠规律、乳牙生长特点与护理、科学用眼及视力保护等知识与技能；按时为儿童预防接种，了解发热、上呼吸道感染、肺炎、腹泻、营养

性和缺铁性贫血等婴幼儿常见病的发病征兆，学会科学应对、及时送医诊治与病后护理；提升安全看护的意识和能力，主动消除居室和周边环境中的危险因素，教导儿童主动远离意外伤害；按时完成相关疾病筛查，做好儿童生长发育监测，对偏离年龄特点的异常表现给予重点关注并尽早鉴别和干预。

**3.促进运动能力发展。**指导家长循序渐进鼓励和支持儿童观察、听闻、触摸、爬行等行为，使其获得充分的感知经验；以儿童实际发展水平为基点，提供抓握、把玩、拆卸等活动空间、机会、工具和材料，逐步培养儿童抓取、捏拿、插放、拍打等小肌肉精细动作，以及翻滚、爬、站立、走、跑、跳、攀、转圈等大肌肉活动能力；为儿童提供整洁有序、充满感知运动刺激的物理空间，提供适宜的玩具材料，使其在与环境的相互作用中得到全面均衡的发展。

**4.促进语言能力发展。**指导家长为儿童创设宽松愉快的语言交流环境，通过日常生活对话、绘本阅读、面部表情、肢体动作等多种方式与儿童交流，并积极回应儿童的言语发展需求；提高家长语言表达素养，为儿童提供良好的语言示范；利用生活中的一切机会，运用多种方法鼓励儿童表达；为儿童提供合适的阅读空间、内容和材料，提高儿童早期阅读兴趣和能力；在睡前或餐后等儿童注意力不易分散且相对固定或有规律的时间，以多样化方式进行亲子阅读，提高早期阅读的趣味性和有效性。

**5.激发想象力和好奇心。**指导家长满足儿童的创造天性，对儿童产生潜移默化的影响，用心欣赏、鼓励儿童看似不合逻辑的

涂鸦、拼装等行为，避免脱离儿童生活和实际能力的专门训练；分享儿童的快乐，满足儿童好奇、好玩的认知需要，激发儿童的想象力和好奇心；利用日常生活环节进行随机教育，帮助儿童认识、体验社区环境中渗透的自然和人文元素，逐渐获得对社区的归属和认同。

**6.培养儿童的社会交往能力。**指导家长高质量陪伴儿童，与儿童建立稳定且安全的亲子依恋关系；学会倾听、分辨和理解儿童的多种表达方式，以鼓励为主的正面教育方法与儿童互动；为儿童提供丰富的游戏和活动，减少屏幕暴露，不用电子产品代替家长陪伴；实施个性化教养策略，采取讲道理、转移注意、冷处理等方法应对儿童的不合理要求；正确应对儿童的“第一反抗期”，关注、尊重、理解儿童的情绪，合理对待儿童过度情绪化行为；通过游戏、阅读等培养儿童初步的性别意识；指导多子女家庭处理好亲子关系、子女之间的关系，营造温馨和谐、充满爱的家庭氛围；支持儿童之间的模仿和交流，提升社会交往能力。

**7.培养良好的生活行为习惯。**指导家长按照本阶段儿童成长特点及规律制定日常生活规则，培养儿童健康生活方式，养成良好的饮食、睡眠、排便及卫生等行为习惯；为儿童观察、倾听、模仿、练习创设良好的环境，培养儿童良好的生活自理能力；为儿童树立良好的榜样，以言传身教影响儿童。

**8.提供充足的户外活动。**指导家长认识户外活动的重要意义，尤其是户外活动时长与视力保护之间的关系，保障儿童户外活动的机会；为儿童选择适宜的户外活动场地，提供适宜的玩具材料

和运动游戏；根据季节、气温选择适宜的时间段，充分利用水、阳光和空气给儿童进行“三浴”锻炼；带儿童亲近大自然，在草地、沙池、泥地、花园、树林等不同的户外环境中充分玩耍和体格锻炼，增强儿童体质。

**9.重视发挥家庭成员不同角色的作用。**指导父母共同、平等参与，加强对儿童的生活照料和教育引领；理性认识代际联合教养的正面价值，适度发挥祖辈参与的辅助作用；加强对祖辈家长的家庭教育指导，帮助其掌握科学的教养理念和实用的教养方法；加强代际沟通，保持家庭成员的教养观念、教养方式协调一致；指导家长认识儿童社会性发展的重要性，重视托儿所、幼儿园教育的作用；让儿童多融入同龄人的活动，减少儿童对家人的过度依赖，避免横向攀比和追赶性训练。

### **（三）3—6岁儿童：行为塑造与认知发展**

3—6岁儿童处于身心快速发展的时期。儿童的身高、体重稳步增长，大脑、神经、动作技能等获得长足进步，对事物有较强的兴趣和理解欲望，爱问各种问题，认知水平进一步提高。喜欢与同伴一起游戏，具有丰富的想象力；情绪易激动，变化快，易受外界环境支配和周围人情绪影响。个性倾向开始萌芽，逐渐表现出性格、兴趣、能力等方面的个人特点，坚持性和自制力逐步提升。

该阶段家庭教育指导的重点是引导家长帮助儿童逐步适应幼儿园的集体生活；带领儿童感知家乡与祖国的美好，培养儿童初步的规则意识；保护儿童的好奇心和求知欲；重视儿童的身心健

康发育，帮助儿童养成良好的卫生等生活习惯；培养儿童安全意识，避免意外伤害；注重亲子陪伴，关注儿童的个性发展。具体指导内容如下：

**1.做好入园适应。**指导家长做好心理调适，定期了解儿童入园后的适应情况，关注儿童在家中的情绪、睡眠等情况，与保教人员保持沟通，共同帮助儿童适应新环境，平稳度过入园的分离焦虑期；让儿童多融入同龄人的活动，逐步培育儿童通过沟通解决同伴交往问题的意识和能力；培养儿童一定的生活自理能力及对简单规则的理解能力；帮助儿童建立良好同伴关系，让儿童在集体生活中感到温暖，心情愉快，形成安全感、信赖感。

**2.创造机会让儿童感知家乡与祖国的美好。**指导家长通过和儿童一起外出游玩、观看影视文化作品等多种形式，了解有关家乡、祖国各地的风景名胜、著名建筑、独特物产等，感受家乡与祖国的变化和发展；适时向儿童介绍国旗、国歌、国徽的含义，带领儿童观看升国旗、奏国歌等仪式，带领儿童体验与领略上海城市文化特色，增强儿童对城市的认同感与归属感，通过多种方式培育儿童热爱祖国的朴素情感。

**3.培养规则意识。**指导家长结合儿童生活实际，为儿童制订各种日常生活规范、游戏规范、交往规范，教育儿童遵守家庭基本礼仪；培养儿童尊重长辈、关心同伴的美德；要求儿童完成力所能及的任务，培养责任意识和认真负责的态度；有意识地带儿童走出家庭，接触丰富的社会环境，提高社会适应性；在儿童社会交往遇到困难时，以鼓励、疏导的方式给予必要的帮助与支持；

引导儿童建立初步的性别意识，认识男女在生理上的差异。

**4.保护并满足儿童好奇心和求知欲。**指导家长善于发现儿童的兴趣和特长，保护并满足儿童的好奇心和求知欲，发掘儿童的优势潜能；保护儿童对身边常见事物和现象的特点、变化规律产生兴趣和探究的欲望，鼓励儿童大胆提问，表达自己的想法和感受；理性对待儿童因好奇而导致的破坏性行为，并为儿童提供科学探索的机会；指导家长采取多样化的阅读指导方式，引发儿童对阅读的兴趣。

**5.丰富儿童感性经验。**指导家长重视生活教育的价值，为儿童创设丰富的教育环境，带领儿童关心周围事物及现象，参观各类场馆，开阔儿童的眼界，丰富和积累儿童的感性经验；引导家长支持和满足儿童在玩中学，在游戏中发现、在操作中探索，增强儿童学习的内驱力。指导家长培养儿童学会欣赏周围环境和生活中美好的事物，潜移默化地增强儿童对美的感受，用美好的音乐、童话、诗歌、绘画等艺术形式滋养儿童的心灵。

**6.加强营养保健和科学运动。**指导家长重视儿童的健康管理，根据儿童个人特点进行“食育”，形成适合儿童的膳食方式；科学搭配儿童饮食，做到营养均衡、比例适当、饮食定量、调配得当；注意培养儿童良好的饮食习惯，科学管理儿童的体重；带领儿童开展符合儿童身心发育特点的家庭游戏、体育活动，增加户外活动时间，让儿童多在阳光下玩耍、多呼吸新鲜空气，在自然环境中锻炼儿童的体质，促进儿童感统协调和机体动作的灵活性、协调性、平衡性，提高儿童的应变能力，提升儿童的体能素质；定

期进行视力检测与检查儿童的体质发展情况。

**7.建立科学的生活常规。**指导家长与儿童共同制定合理的家庭生活作息制度，培养儿童建立良好的作息习惯，创设安静温馨的睡眠环境，每日睡足10小时；教育儿童养成良好的个人口腔卫生习惯；培养儿童良好的用眼护眼习惯，为儿童提供良好的居家视觉环境，避免让儿童长时间观看电视、电脑、手机等；引导家长在日常生活中尽量减少使用各种电子产品，利用各种日常用品和活动开展寓教于乐的家庭亲子游戏，增加亲子交流，做儿童快乐的玩伴。

**8.培养自理能力和劳动意识。**指导家长鼓励儿童做力所能及的事情，学习和掌握基本的生活自理方法，不包办、代替、苛责或限制；鼓励儿童参与简单的家务劳动，采用游戏、角色扮演、奖励等多种方法，在生活点滴中启发儿童的劳动意识，保护儿童的劳动兴趣。

**9.加强安全教育并减少意外伤害。**指导家长掌握食物中毒、吞咽异物、烫伤、溺水等突发事件的急救措施；提高安全意识，消除居室和周边环境的伤害性因素；结合儿童生活和学习，在共同参与的过程中对儿童实施有针对性的居家、在园及社会生活等安全教育，特别提示儿童内衣内裤遮蔽之处不得让他人触碰；提高儿童自我保护的意识，初步掌握生存与自救技能，减少儿童伤害。

**10.创设良好的家庭氛围并加强对隔代抚养的指导。**指导家长传承良好家风、家训，优化家庭生活，为儿童提供健康有爱的家

庭氛围；重视发挥家庭各成员角色的作用，适度发挥祖辈参与的作用；引导祖辈树立正确的教养观念和掌握科学的养育方法，与父母教养保持协调一致。

#### **（四）6—11 岁儿童：习惯养成与社会适应**

小学阶段儿童的生理发展处在相对平稳、均衡的时期，但又是儿童思维发展的关键期、情感发展的丰富期和行为习惯的养成期。小学低年级儿童好动，情感易外露，自制力较差，喜欢活动和游戏，善于模仿；思维开始活跃，以具体的形象思维为主；语言能力发展迅速；容易被新颖的内容所吸引，注意力不够稳定、不易持久；尊重与服从教师和家长的权威，能按要求遵守规则，逐步养成行为习惯。小学中高年级儿童，身高和体重加速增长，大脑仍在持续快速发展；个性差异变大，情绪易不稳定；思维发展上逐步向抽象思维过渡；注意力能集中，但不易持久；社会交往能力逐渐增强，集体意识开始形成，有较为稳定的同伴关系；辨别是非的能力有限，自我意识不断增强，能逐步客观进行自我评价，希望获得他人尊重的需求日益强烈。

该阶段家庭教育指导的重点是指导家长培养儿童朴素的爱国情感和良好的道德品质；帮助家长理性确立儿童的成长预期，营造和谐美好的家庭氛围，培养儿童学习兴趣，养成良好的学习和生活习惯；形成尊重和珍惜生命、尊重自然的意识。具体指导内容如下：

**1.做好小学的入学适应。**指导家长从社会、生活和学习等方面入手，和儿童一起做好入学身心准备。引导儿童建立积极的入

学期待，形成积极的情绪体验，初步了解小学生活；帮助儿童调整一日作息，逐步树立时间观念，增强自理能力，做好个人生活管理；指导儿童扩展交往范围，逐步增强规则意识；保护儿童好奇心，培养儿童倾听能力、阅读兴趣和表达能力。

**2.培养朴素的爱国情感。**指导家长通过讲故事、实地参观等亲子实践活动形式，帮助儿童了解家乡习俗、建设成就和中华民族的共同习俗，过好中国传统节日和现代公共节日，感知中华优秀传统文化，培养儿童朴素的爱党、爱国、爱集体、爱人民、爱社会主义的情感。

**3.初步培养儿童道德和法治意识。**指导家长明确道德和法治意识培养是家庭教育的重要任务，通过生活实际，帮助儿童初步建立规则意识，理解遵守法规、公平正义的意义，建立法律面前人人平等的观念；鼓励家长以身作则，通过故事、身边的榜样等，帮助儿童建立对宪法的法律地位和权威的初步认识，并能在生活实践中，教育儿童遵守社会公共秩序，理解诚实守信和与人友善的价值和意义。

**4.理性确定成长预期。**指导家长树立正确的成才观，尊重儿童身心发展规律和个体差异，克服社会性别刻板印象，设置合理期望，不攀比；用全面、发展的眼光看待、评价儿童的学习状况，注重儿童学习兴趣的培养，不加重儿童学习负担；关注儿童发展潜能，鼓励点滴进步，提高自信水平。

**5.培养良好的学习习惯。**指导家长为儿童提供相对安静、独立、舒适的固定学习区域；引导家长加强自身学习，通过言传身

教为儿童营造浓厚的学习氛围；引导儿童自主整理学习用具，认真对待学习，养成集中注意力、按时完成学习任务的习惯；鼓励儿童成为学习的主人，敢于提出问题和发表自己的看法，养成及时总结、不懂善问的习惯；开展亲子阅读，激发儿童的阅读兴趣，培养儿童良好的阅读习惯。

**6.培养良好的饮食睡眠用眼习惯。**指导家长以身作则，培养儿童良好的饮食习惯、睡眠习惯和用眼习惯。根据儿童生长发育特点，科学搭配饮食，养成良好的用餐习惯，学会用餐礼仪，营造良好的用餐氛围；营造温馨舒适的就寝环境，确保儿童身心放松、按时安静就寝，保证10小时的睡眠时间，帮助儿童养成规律作息的健康生活方式；了解科学用眼护眼知识，以身作则，带动和帮助孩子养成良好的用眼习惯，并尽可能提供良好的居家视觉环境。

**7.积极开展家庭体育和美育。**指导家长科学认识体质健康的影响因素和体育卫生知识，注意运动安全；开展趣味家庭体育锻炼活动，培养儿童对运动的兴趣爱好和良好的运动习惯，锤炼意志，增强体质；注重儿童体质健康测试结果和视力、听力等健康体检结果，及时掌握儿童健康信息；带领儿童亲近自然，感受人与自然和谐共生的美；借助家庭、学校、社会等各种美育资源，提高儿童体验美发现美创造美的能力，丰富儿童的想象力，培养儿童的创新意识。

**8.培养儿童劳动习惯并进行生涯启蒙。**指导家长培养儿童热爱劳动的意识，引导儿童自己的事情自己做，学会与年龄相适应

的生活技能；指导儿童参加力所能及的家务劳动、公益劳动，初步学会与他人合作劳动；珍惜劳动成果，养成勤俭节约的习惯。关注儿童的生涯启蒙，通过让儿童观察、模仿、游戏等活动，引导儿童初步认识社会各类职业，逐步让儿童走进社区，提高人际交往能力，在实践中深化认知体验。

**9.培养生命安全意识并学会自我保护。**指导家长积极创造机会拓展儿童视野，引导儿童了解和感受生活的快乐，养成开朗乐观的生活态度；通过日常生活事件，对儿童进行交通出行、防欺凌、防诈骗、防溺水、防坠落等安全教育，帮助儿童掌握居家安全使用水火电煤等技能及自护自救的方法；对儿童开展初步的性别教育，学会尊重和保护自己的身体；帮助儿童认识传染病的影响，了解突发公共事件的个人应对方法和社会管控措施。

**10.科学合理使用电子产品及网络资源。**指导家长培养儿童广泛的兴趣爱好，学会合理安排时间，适当合理应用电子产品和网络资源，做好家庭近视防控；履行教育职责，给儿童树立榜样，多陪伴、多交流，引导儿童正确对待手机等电子产品，预防儿童沉迷网络和游戏成瘾。

**11.情绪管理和协同育儿。**指导家长构建和谐愉悦的家庭关系，营造安全、温馨的家庭氛围，开展游戏活动，为儿童创设宽松有序的生活环境；学会倾听儿童的意见和感受，掌握有效沟通的方法，引导儿童合理、自然地表达个人情绪，注重有质量的陪伴；平衡对各子女的关注度，在日常生活中合理制定家庭规则，通过各种活动，加强兄弟姐妹之间的合作互爱和情感连接；引导祖辈

与父母共同开展面向儿童的正面教育，坚持教育一致性原则，通过言传身教向儿童传承良好家风。

### **（五）11—15 岁儿童：道德养成与自我同一性发展**

初中学生正处在告别幼稚走向成熟的过渡时期，即青春期，面临着生理和心理的“突变”。初中阶段到了人体生长发育的第二个高峰，身高、体重迅速增长，各脏器如心、肺、肝脏等功能日趋成熟，各项指标达到或接近成人标准。生殖器官逐步发育，性激素分泌大大增加，引起了性意识的萌发与成熟。一般情况下，女孩比男孩早 1—2 年左右进入青春期。伴随着青春期的性发育，初中生的性心理也发生了质的飞跃，表现出一系列性心理行为，主要表现为性心理的朦胧性和神秘感、动荡性和压抑性等。脑和神经系统发展迅速，感知觉能力不断提高，逻辑思维、逻辑记忆快速发展，抽象逻辑思维日益占据主要地位。进入初中以后，建立自我同一性成为本阶段儿童最重要的任务，儿童开始探索真正的自我，自尊心强，渴望独立自主，情感内隐，情绪波动大，敏感易怒，容易有挫折感，易和家长产生冲突；重视发展同伴关系，希望获得认可、尊重和群体归属感。

该阶段家庭教育指导的重点是指导家长培育儿童正确的思想观念和价值取向，引导儿童遵纪守法，培育家国情怀；了解青春期儿童的特征，尊重儿童的独立性发展，帮助儿童加强自我认识，建立起良好的人际关系；关注儿童身心健康和综合素质发展，引导儿童做出适合的成长选择。具体指导内容如下：

#### **1. 做好初中的入学适应。**引导家长全面了解初中阶段儿童身

心发展的特点，理解儿童在初中入学时可能面临的不适感，加强沟通交流，共同分析新环境变化，鼓励和帮助儿童迅速融入新环境；了解学校为提高学生综合素质所实行的各项教育和改革举措，建立良好的家、校沟通和协作，为儿童提供良好的支持环境，促进小初升学衔接。

**2.培育正确的思想观念和价值取向。**引导家长践行社会主义核心价值观，为儿童树立榜样；与儿童探讨学校和社会的公共事件，学习正确认识与分析问题，帮助儿童树立正确的思想观念和价值取向；引导儿童关注国家发展和国际形势，树立维护国家统一的观念，激发中华民族共同体意识，将实现自己的梦想与中华民族伟大复兴结合起来，培育家国情怀。

**3.注重道德和法治教育。**引导家长充分认识家教、家风对于培养儿童良好品德的重要作用；培养儿童孝老爱亲、诚信友爱、勤俭节约、讲究文明礼仪的道德好习惯；培养儿童社会责任感，鼓励和支持儿童参与文明实践和志愿服务活动。引导家长认真学习和遵守儿童保护的相关法律法规；帮助儿童了解成长和参与社会生活必备的基本法律常识，强化守法意识、规则意识、公民意识、程序思维，并初步具备依法维护自身合法权益的能力，提高对校园欺凌等违法犯罪行为的防范应对能力。

**4.正确对待儿童的学业成绩。**指导家长树立正确的成才观，设置合理的期望目标，关注儿童的学习过程和状态，不对儿童的学业成绩进行盲目评价、比较；以平常心和宽容态度对待儿童的考试及结果，同时帮助儿童正确应对学习压力，克服考试焦虑；

当儿童学业成绩不理想时，给予心理抚慰，引导儿童寻找问题产生的原因，共同探讨应对方法和改进计划，鼓励儿童不断自我完善。

**5.增强儿童的学习动力。**指导家长多和儿童交流学习情况，帮助儿童树立正确的学习目标，制订合理的学习计划，并在生活中培养儿童勤奋、坚持的意志力；关注儿童学习兴趣的激发、良好学习习惯和学习方法的培养，不随意给儿童增加额外培训和作业；引导儿童将学习与现实生活建立关联，能够用学过的知识与技能解决实际问题，鼓励儿童开展合作学习、共同分享。

**6.支持儿童开展科学探索。**指导家长保护儿童探索新鲜事物的好奇心、想象力和求知欲，支持儿童进行科学探索活动；在探索过程中，支持儿童独立思考、主动实践，提高信息收集整理、综合分析运用能力，鼓励儿童通过多种方式解决问题，肯定儿童的求新求异；支持儿童开展科学小实验，在动手实践中提高求真意识、理性思维和创新精神，指导家长利用休息日带儿童到科普场馆等参观实践，培养科学素养。

**7.积极实践健康生活方式。**指导家长营造温馨舒适的生活就寝环境，确保儿童身心放松、按时安静就寝，保证9小时的必要睡眠时间；引导家长和儿童一起开展家庭体育锻炼活动，坚持劳逸结合、适度锻炼，确保儿童校外1小时体育活动时间；给予儿童良好的阅读书写环境，保证充足的光照亮度，培养儿童养成科学卫生用眼、良好坐姿等好习惯。

**8.培养儿童的审美情趣。**指导家长充分利用节假日，与儿童

一起休闲旅游，亲近大自然，与儿童共同分享乐趣，让儿童在生活中发现美、体验美、欣赏美；加大文学阅读、艺术审美等方面的投入，鼓励儿童通过文学、艺术等形式表达内心感受，释放心理压力，丰富精神世界，培养积极健康的审美情趣。

**9.提高儿童的劳动素养。**指导家长让儿童承担适度的家务劳动，做好物品收纳、买菜做饭洗衣拖地倒垃圾等日常生活劳动，逐步掌握生活技能；鼓励儿童参与社区劳动、文明实践和志愿服务活动等服务性劳动；支持儿童适当参加移苗定植、木模工艺设计等学农、学工生产劳动，让儿童动手实践、出力流汗，接受锻炼、磨炼意志，培养正确劳动价值观和良好劳动品质。

**10.引导儿童珍爱生命。**指导家长认识青春期儿童发展特征，使儿童悦纳自我，培养儿童应对挫折、适应环境的能力和坚毅品格；引导儿童树立珍爱生命、安全第一意识，共同探讨影响生命安全和健康的风险因素与应对方式；帮助儿童了解安全用药的基本知识，预防药物误用、滥用；了解常见传染病及防控措施，共同提高突发公共卫生事件应急准备意识和防护能力；初步掌握急救知识和相关技能，提高应对自然灾害、意外伤害等状况时的避险、求助及逃生的基本技能。

**11.科学开展青春期性教育。**指导家长充分了解青春期生理卫生知识，对儿童开展适时、适度的性教育，帮助儿童认识并适应身体的生理变化；鼓励儿童参加集体活动，对儿童进行异性交往的指导，树立性别平等意识，营造温馨家庭氛围，成为儿童的情感支持；加强对儿童的性道德教育，帮助儿童认识到对性健康和

生殖健康应当采取负责任的态度和行为，提升儿童遭遇性别问题的处理能力。

**12.指导儿童正确使用电子产品与新媒介。**指导家长了解儿童使用各种电子产品与新媒介的情况，引导儿童有效使用电子产品和网络资源促进个人学习；共同制定“家庭网络公约”，约定上网时间、地点、内容、方式，家长率先示范，亲子相互督促，预防用网过度；培养儿童的网络道德习惯与法律意识，提高儿童对网络信息的是非辨别意识和自我保护能力；了解网络沉溺标准，当儿童产生网络沉溺状况时，能及时向班主任、导师、专业机构和人士求助。

**13.尊重儿童的独立性并发展良好的亲子关系。**指导家长高度重视儿童的独立性发展，理解儿童的自主愿望，尊重儿童的隐私和自主发展的需求，给予儿童适度的独立成长空间，并让儿童共同参与家庭事务决策；正确对待儿童在青春期的“叛逆”行为，学会换位思考、积极倾听，学会尊重、欣赏、认同和分享儿童的想法，促进良性亲子沟通；保持和儿童的亲密感情，承认并接受儿童的个别差异，宽容对待儿童成长过程中出现的问题，进行正向的教育引导，发展平等、宽松的亲子关系。

**14.引导儿童开展生涯探索。**指导家长与教师协作，加强儿童对升学政策的了解，同时鼓励儿童参与职业体验，拓展对社会分工、职业角色的体验与认识，初步形成生涯规划的意识与能力；与儿童一起具体分析其现有的学业水平、学习能力、兴趣爱好、从业意向，科学合理地对儿童进行升学指导；接纳儿童在做自我

选择时与家长的分歧，不替代儿童设计升学道路，引导儿童积极面对人生的选择。

## （六）15—18 岁儿童：价值认同与社会融入

15—18 岁儿童在经过青春期的迅速发育后进入相对稳定时期，形态发育的增长速度较初中时减缓，人体内的组织与器官的机能逐步达到成人水平。该阶段的儿童心理日趋成熟，认知能力、思维能力不断完善，抽象逻辑思维占据优势地位，辩证思维和创造思维有了很大的发展；认知系统的自我评价和自我控制能力明显增强。自我意识进一步发展，心理与行为上表现出强烈的自主性，希望脱离父母的束缚，但同时渴望得到父母或他人的理解与支持。情感内隐，情绪波动性大，易感到孤独。关注自我形象，对异性的兴趣增加，希望得到异性的肯定，并可能萌发爱慕情感。

该阶段家庭教育指导的重点是指导家长培养儿童坚定的理想信念，尊法学法守法用法；尊重儿童、理解接纳儿童，给予儿童足够的成长空间，确立正确的成才观；引导儿童尊重生命，正确处理好与自我、与他人、与社会的关系，为儿童成为合格公民，向社会迈出坚实步伐做好重要准备。具体指导内容如下：

**1.做好高中阶段的入学适应。**指导家长了解儿童进入高中阶段可能面临的学习和生活的挑战，关注孩子在适应期的情绪，通过了解初中和高中（中职）学习差异、高考政策（含中本贯通、中高职贯通）、就业政策等，进一步优化学习目标，树立学习信心。

**2.引导儿童坚定理想信念和树立国家意识。**指导家长以身作则，培育儿童公民意识和社会责任感，坚定理想信念，树立国家

意识；引导儿童关注社会发展，认识国家前途、命运与个人价值实现的统一关系，学会将个人理想与国家发展、现实的奋斗相结合。

**3.培养儿童尊法学法守法用法观念。**指导家长与儿童建立民主、平等的关系，尊重儿童人格尊严，保护儿童隐私权，保障儿童的合法权益，主动成为儿童尊法学法守法用法的榜样；引导儿童树立权利与义务相统一的观念，学会在法律和规则框架内实现个人的自由意志。

**4.培育儿童的世界眼光和开放态度。**指导家长引导儿童志存高远，放眼世界，践行人类命运共同体理念，支持儿童与包括“一带一路”沿线国家在内的各国儿童开展交流，塑造和提升儿童参与国际合作竞争意识和能力。

**5.树立正确的成才观。**指导家长充分利用各类学习资源，确立全面发展、可持续发展的教育观；家长保持适度期待，鼓励儿童树立自信心，以平常心面对考试；在高考选科、志愿填报、职业选择、就业创业等方面尊重儿童的选择。

**6.指导儿童掌握科学的学习方法。**指导家长通过各种方式了解儿童的学习情况，把握儿童的心理状况；培养儿童做好时间管理和事务规划，做到劳逸结合、科学用脑，养成自主学习、合作学习、终身学习的好习惯。

**7.培养儿童科学精神和创新能力。**指导家长鼓励儿童积极参与课外科学探究和实践活动，给予儿童独立思考的空间，鼓励儿童手脑并用，开展创造性劳动，培养儿童的科学探索精神、创新

意识和能力。

**8.高度重视儿童体质健康与自我管理。**指导家长培养儿童自我健康管理意识和能力，保证儿童营养均衡、睡眠充足等；鼓励儿童积极参加各类体育运动，掌握1—2项运动技能，增强抗挫能力，培养刻苦拼搏、积极进取的品质。

**9.提升儿童的艺术素养。**指导家长运用各种社会艺术资源，丰富儿童审美体验，开阔人文视野；培养儿童学会欣赏美、创造美，增强具有审美修养的高素质技术技能，树立正确的审美观。

**10.培养儿童劳动自立意识并学会承担责任。**指导家长鼓励儿童参与各类劳动，支持儿童积极参加文明实践和志愿服务活动；引导儿童学习劳模精神、工匠精神，树立劳动光荣、技能宝贵的观念；培养儿童吃苦耐劳、精益求精的品质，增强劳动自豪感和责任感。

**11.引导儿童尊重生命并形成健康人格。**指导家长帮助儿童养成积极的生活态度，懂得关爱、珍惜和敬畏自己、他人以及自然环境中的生命；以性道德、性责任、性健康、预防和拒绝不安全性行为为重点，加强性教育和性别平等教育；重视儿童的人际交往，引导儿童保持健康、丰富的精神生活，形成积极向上的价值取向，养成良好的人格品质。

**12.提高儿童的网络素养。**指导家长帮助儿童认识网络的“双刃剑”特点，合理地利用网络资源，培养信息鉴别能力，预防沉迷网络，增强自控力，提高网络素养，促进自我发展。

**13.营造平等家庭氛围。**指导家长尊重儿童的独立性，提升家

长的沟通意识和技巧，促进亲子间的相互理解；掌握情绪管理方法，缓解自身的焦虑，接纳儿童的情绪，营造民主、平等的良好家庭氛围。

**14.提高儿童生涯规划意识和能力。**指导家长认识生涯规划对儿童成长和潜能开发的重要意义，树立人人可以成才的意识；引导儿童了解自身的兴趣和能力倾向，收集了解职业信息、大学专业与行业变化的动态趋势，为儿童选择志愿或择业方向提供参考意见，尊重儿童自身的未来规划，鼓励儿童多元化发展。

### **（七）特殊儿童：个别化教养与潜能开发**

特殊儿童是指低于或高于正常发展水平的儿童。其中，残障儿童的某些感知觉迟钝、缓慢，接受外界信息明显少于典型发展儿童；独立生活能力较差，有一定的好奇心。智优儿童的感知觉、记忆、想象、思维等认知能力强，但大多在自我和社会性发展方面存在明显个体差异。

特殊儿童的家庭教育有其特殊性，不是对普通学校教育或机构干预的简单翻版，必须紧密结合儿童的特殊需要和家庭生活特点进行。对于残障儿童，家长一旦发现生理上的缺陷或发育迟滞，应尽早寻求专业咨询、积极采取科学措施，对其缺陷进行补偿和矫正，防止缺陷进一步加深或带来继发性障碍。对于智优儿童，主要是引导家长正确、全面、理性地评估儿童的能力，深入了解儿童的潜力与才能。在教养过程中，家庭成员应相互支持和合作，帮助儿童养成良好的生活和学习习惯，掌握必要的社会技能，为顺利接受学校教育并融入社会做好准备。家长不能因为儿童特殊

而忽视或过度保护，要鼓励儿童克服困难、正视现实，帮助其在困难中锻炼坚强意志并形成积极乐观的个性品质。具体指导内容如下：

**1.智力障碍儿童的家庭教育指导。**重点是指导家长正确认识孩子的障碍，树立医教结合的观念，在运动、语言、认知等方面开展早期训练，促进其各方面的发展，培养其生活自理能力和社会适应；重视儿童的日常生活规范训练，并循序渐进、持之以恒。

**2.听觉障碍儿童的家庭教育指导。**重点是指导家长积极寻求早期听力补偿和矫正，在专业人员指导下积极参与儿童的言语语言训练，提升儿童的听觉功能和沟通交往技能，并加强对儿童的认知、运动和情绪训练，逐步增强其社会适应能力。

**3.视觉障碍儿童的家庭教育指导。**重点是指导家长及早进行缺陷补偿和矫正，开展听觉、触觉、运动等基本能力训练，减少盲态。对于低视力儿童，侧重指导家长针对儿童进行残余视力训练，提高视觉功能；对于全盲儿童，侧重指导家长训练其定向行走能力，增加其与外界接触的机会，培养其积极心态，提升生活技能和学习能力。

**4.肢体障碍儿童的家庭教育指导。**重点是指导家长积极借助医学手段进行早期康复和矫正，降低儿童残障程度，提高活动机能；注重矫治手术、假肢和矫形器配备、功能训练三者的有机结合；教育儿童自主探索解决问题的方法，提高其自信心和适应能力。

**5.情绪行为障碍儿童的家庭教育指导。**重点是指导家长早期

发现缺陷、积极寻求专业帮助，及早进行干预和矫正；注重医学、心理学、教育学和社会学等跨学科的综合干预；营造良好的家庭氛围，给予儿童足够的关爱和鼓励，加强与儿童的沟通、交流和支持，要尊重儿童，多向儿童表达积极情感；多给儿童创造与同伴交往的机会，培养其集体意识，减少不良心理因素，促进其社会适应和社会融合。

**6.智优儿童的家庭教育指导。**重点是指导家长从儿童的能力、气质、性格等特点出发，因材施教，科学进行早期智力开发和健全人格培养；引导儿童正确认识自己和他人，鼓励儿童在人群中平等交流与互动，形成良好的人际关系；坚持全面发展的原则，提高儿童的综合能力，培养儿童的综合素质。

#### **（八）特殊家庭：家庭功能调适与儿童健康成长**

因生活节奏加快、工作环境变迁、婚姻家庭变故等原因，出现了一些家庭结构残缺、家庭关系离散、家庭角色失范、家庭支持脆弱的特殊家庭，其家庭教育功能存在明显不足。

对特殊家庭的家庭教育指导，重点是支持家庭功能的恢复。提供支持性的服务，通过专业服务支持家庭养育儿童，确保儿童得到妥善照顾和教育；引导家长掌握正确的教育方法，重塑健康向上的生活态度，灵活运用各种线上线下的渠道加强亲子联系，将积极的影响传递给儿童；强化法律宣传，让家长明确知晓法定监护职责。具体指导内容如下：

**1.单亲、离异和重组家庭的家庭教育指导。**对于单亲家庭，重点是帮助家长建立和加强自身与儿童的生活信心，为有需要的

家庭提供有关托育、就业、心理辅导等方面的支持。对于离异家庭，重点是引导家长正确认识和处理婚姻存续与教养职责之间的关系，避免将自身婚姻失败与情感压力迁怒于儿童，避免简单粗暴或者无原则地迁就、溺爱儿童；强化非监护方的父母角色与责任，并调动亲戚、朋友中的性别资源给儿童适当的性别影响。对于重组家庭，重点是指导家长多关心、帮助和亲近儿童，减轻儿童的心理压力，帮助儿童正视现实；创设平和、融洽的家庭氛围，并对双方子女一视同仁。

**2.留守儿童的家庭教育指导。**重点是指导家长增强监护人责任意识，确保留守儿童得到妥善监护照料、亲情关爱和家庭温暖；劝导家长有一方在家照顾儿童或把儿童带在身边一起生活；指导留守儿童家长或被委托监护人重视儿童教育，对儿童的道德发展和精神需求给予充分关注。

**3.流动儿童的家庭教育指导。**重点是指导家长多陪伴儿童，多与儿童交流，了解儿童的思想动态，帮助儿童适应新的环境；学习处理好家庭成员之间的关系，为儿童创设温馨和谐的家庭氛围；多与学校加强联系，共同为儿童创造良好的学习环境；鼓励儿童多看、多听、多参与社区活动，加强与同伴的交流与沟通，逐步了解并融入上海的城市生活。

**4.监护缺失或监护不当家庭的家庭教育指导。**重点是通过儿童权益保护教育和法制宣传，帮助家长明确自身的监护职责和法律责任，树立正确的监护观念；推广和普及科学的家庭教育方法，指导家长掌握必要的育儿知识与技能，加强与学校、社区的联系

和沟通,共同为儿童成长创造良好的环境;运用心理咨询与辅导、专业社会工作方法等办法,为关系紧张的家庭提供心理辅导与关系调适服务,构建良好的亲子关系。

### 三、组织实施与工作保障

**1.健全家庭教育工作机制。**完善家庭教育政策保障和社会支持机制,健全党委领导、政府主导、部门协同、学校组织、家长参与、社会支持的家庭教育工作格局,健全市、区、街镇、居村四级联动,线上与线下相结合的家庭教育服务网络。建立健全家庭教育工作经费保障机制,将家庭教育指导服务纳入城乡社区公共服务体系,均衡配置家庭教育公共资源,关心特殊儿童和特殊家庭儿童的健康教育成长,进一步完善家庭、学校、社会协同育人机制。

**2.完善家庭教育指导体系。**结合深化拓展新时代文明实践中心建设,依托各级家庭文明建设指导中心、志愿服务中心(站)、青少年服务中心、家长学校、妇女之家以及公共图书馆、博物馆等阵地,将资源、资金、项目等配送到基层,积极开展线上和线下、团体和个体辅导,提供针对性、多元化的指导服务,就近就便服务家庭。在各区婚姻登记处设立新婚夫妇学校或提供婚姻家庭辅导、婚育健康和育儿知识宣讲等服务。打造一批具有示范性、专业性、引领性的家庭教育示范校、家庭教育指导示范点,推动家庭教育指导服务向新领域、新业态、新阶层、新群体拓展,形成有序发展、富有活力、良性互动、功能完善的家庭教育生态圈。

**3.优化家庭教育指导队伍。**推动各区根据家庭数量,按比例

逐步配齐配强专业家庭教育指导服务力量。对家庭教育工作骨干、中小学幼儿园教师、托育服务机构工作人员等加强系统化的专业知识培训，继续实施上海家庭教育指导师“百、千、万工程”，为学校、街镇、居村及企事业单位等培养“品德高尚、专业精良、乐于奉献、善于实践”的家庭教育指导师队伍。努力协调区域内的教育文化部门和企事业单位，发挥教师、医生、律师等作用，建设好家庭教育讲师团队和社区家庭教育志愿者队伍。

**4. 培育家庭教育社会组织。**增加政府公共服务投入，加强专业社会组织的培育与孵化，引导各类服务主体面向家庭开展形式多样的家庭教育指导服务。探索在家长学校或家庭教育指导服务站（点）引入专业社会工作者，为儿童和家庭提供常态化、规范化的家庭教育指导服务。整合社区资源，鼓励社会组织进社区开展家庭教育指导项目，提高家庭教育指导服务的可及性。

**5. 深化家庭教育科学研究。**推动各级各类家庭教育研究机构以及高校、科研机构加强家庭教育理论研究，组织研发指导手册、视频课件等服务产品。推动加快家庭教育学科建设，开展家庭教育课题研究，努力构建家庭教育理论和学科体系。鼓励师范院校等有条件的高等学校开展家庭教育理论研究，开设家庭教育相关专业和课程，培养家庭教育服务专业人才。加强家庭教育指导各类实践基地的建设，积累和推广家庭教育指导的成功经验。

**6. 强化家庭教育宣传激励。**通过多种渠道大力宣传《大纲》主要内容和实践要求，充分利用传统媒体和新媒体开设具有社会影响力的专题、专栏、专刊等，广泛宣传家庭教育科学理念和知

识。探索建立重视家庭教育、争做合格家长的家庭教育激励机制，宣传优秀家庭教育案例，弘扬和传承好家风、好家训、好家教，引导全社会重视和支持家庭教育，为家庭教育营造良好的社会氛围。