



教育导报



教育导报
微信号



教育导报网

Education Guide

在这里,见证教育的无限可能……

家教周刊

国内统一刊号:CN 51-0052 邮发代号:61-141 第85期 总第3613期

2021年10月9日 星期六 今日4版 四川教育主管 四川教育报社主办

聚焦“双减”系列报道

“双减”政策出台后的第一个新学期,我们将迎来更多的可能性,也会面对更多的挑战,不少家长因此感到不适应和焦虑,有一种“无所适从”的感觉。那么,我们应如何理解“双减”?又需要关注孩子的什么需求,如何帮助孩子调整心态,尽快适应新的学校生活呢?

为此,湖北省武昌实验小学教师、首届荆楚教育名家、楚天卓越教师徐莉在近期媒体推出的系列“开学公开课”上,分享了自己对“双减”的认识,以及新时期父母需要关注到孩子的哪些需求。



资料图片

“双减”之下 孩子的哪些需求不能“减”?

■ 记者 梁童童

我们对“双减”的焦虑,来源于对改革后果的不确定感

“双减”是哪两“减”?义务教育阶段,减少作业负担,重点在“负担”;减学科类的校外培训,取消周末和节假日语文、数学、英语三科的校外培训。

“双减”是国家意志,不以个人的意愿为转移。有家长和老师却觉得心虚、可怕,不知道怎么办了,就会考虑到这样一个“终极问题”上来:为什么

么要教育改革?
首先,家长和老师们可以自问,对改革之前孩子受教育的状态满意吗?在这一点上,徐莉认为大家是可以达成共识的:不满意。长期以来,许多教师、家长都在抱怨,受教育、教育孩子并不是一件让人享受的事,这说明改革是有动力的。那么,当改变真正降临,为什么又会有这么多的纠

结和恐惧?
孩子的学习负担减少,尤其是一二年级的孩子,没有了书面作业,而父母工作忙,没有时间每天带着孩子去户外活动,反而让人很焦虑;孩子也有点茫然,说自己也慌,不知道该怎么办。
“其实我们纠结、恐惧的不是‘要不要改’,而是改革会对我们每

个家庭、孩子造成什么样的影响,我们不知道、不确定。”徐莉认为,“双减”力度大、速度快,孩子的学习负担少了,但是获得好的发展的机会还没有出现,新的挑战也确实存在,因此,家长们焦虑是很正常的。“家长们要做的第一件事,就是接受自己的焦虑情绪,毕竟我们还处在变革的起点。”

问答时间

Q:一二年级放学后没作业了,做什么?

户外活动。每天四个小时的自然光,有助于防控近视。自由玩耍时碰上了别的小朋友,锻炼社交技能。如果面临一定的学业困难,可以用这个时间,征求小朋友的意见,用一种他能接受的方式去补。

家务。不是为了劳动教育,而是为了真实生活,有益于发展他与家人的社交和情感。

阅读。以开心为主,兴趣为主,可以交流,但不一定要写读后感。

聊天。在语言当中发展思维,讲一讲自己的事和心情,既有梳理思维和语言的作用,也能理解别人,了解自己。

Q:孩子对父母的辅导有依赖性,怎样独立?

首先,不要让孩子意识到你希望他独立,这会给他很大的压力。先做观察分析,他在学习到什么时候没有注意力了?能够独立做多长时间?如果每次都是10分钟、20分钟,那么就在那之前过去问问他,做到哪了,要不要帮忙?给到一个提前支持,说不定就度过了。

父母可以成为孩子的支持者,帮他分担一些事情,不只是监督他要这样那样。疲劳一旦产生,注意力很难被控制住,这也是我们需要劳逸结合的原因。

如果作业要求是独立完成,但有的孩子确实不知道该怎么弄,家长不需要生气,可以先教一部分,让他再模仿;有的孩子会做,但不想做,每个人从被要求到自律,需要的时间不一样,需要我们的支持和陪伴。

所以,他是不会,还是不行?先观察,拆解问题,再换个解决。

Q:自尊心强的孩子,害怕失败,害怕尝试,怎么鼓励让他更强大?

不需要鼓励,让他做自己想做的事就好了,哪怕是重复,重复的事情可以让人有掌控感。有家长可能觉得重复做事情是浪费时间,比如叠星星,千纸鹤,叠一百个。但每个千纸鹤都是不一样的,有细微的差别,也许在纸鹤中,也许是他的时候的状态。

有一定自控的生活意味着不勉强,重复地做事情,意味着控制感和安全感,也能发展孩子的专注力。

调整心态,离不开对“负担”“目标”“校外培训”的清醒认识

接受焦虑情绪之后,又如何应对?徐莉认为,厘清以下几个概念,能够帮助家长和老师调整心态。

“适量”的作业怎么把握?不是所有的作业都是负担,那些看起来是重复性的,比如抄写三五遍生字的作业,同样不是负担。对于写得生字来说,这种重复是有意义的,能够巩固和熟练化的。

有研究表明,一二年级孩子的作业量和他的学科成绩,没有直接相关性。但对于三年级的孩子来说,适量、类型丰富的书面作业能够促进掌握知识。因此,三年级以上的小朋友做作业是有必要的,但“适量”怎么把握?当作业量增大到一个程度,影响到孩子的兴趣和热情,这时,作业对孩子学业的影响就变成负面的了,反而会破坏他的学习兴趣,让学习效果变差。所以三年级以上的作业量,也需要控制在一定的区间里。

作业量成不成为负担,应由谁来判断?有时,父母认为的和孩子自身感受的并不完全一样。有的父母觉得孩子好像很累,孩子的回答是“我觉得还好”;有的孩子说很累,家长却说“你不累,我上班才累!”这两种都

是感受的错位。

学习对学习来说是不是有用、有意义的,我们必须听到孩子真实的感受,不能用大人的标准去度量。“但我们也不能把决定权完全地交给孩子,因为他们的认知也可能会有偏差。”徐莉强调,作为陪伴孩子成长的父母和老师,在倾听孩子意见的同时,也需要观察他的身体、情绪状态,帮助他下判断。特别是到了中高年级,学习压力大,孩子很想取得好成绩,但他的身体、情绪状态反映出来,这个时候,老师家长需要帮助他调整。

因此,负担是否过重,不应用绝对的时间标准来衡量,而是回到孩子自身感受,回到家长和老师的用心观察上来。

目标制定、评价的方式是否合适?孩子感觉负担过重了,很可能来自家长、老师甚至自己制定的不合理的目标。比如,一定要考哪所学校、一定要考多少分等。孩子的学业会有波动,与他的状态、题目的难度等多种因素有关。徐莉认为,把目标定在一个可以稍微“跳一跳”就摸到的位置,同时对最低的水平也要有预

设,这样才能有一个平稳的心态去接受波动。

另外,评价孩子的方式也很重要。考试是一种,但不是唯一的一种,除了考试之外,还有哪些评价指标是需要注意的?徐莉提到了三个方面。

首先是10岁以前的孩子,身体协调性的发展是黄金时期,对手的控制、手眼的协调掌控等,是一生的发展基础,这是在0—10岁需要被关注的,这个时候如果有什么问题,调整起来也是最及时,效果最好的。

其次是情感和情绪。低幼阶段的情感互动,开心、不开心,调控情绪的模式、能力,家长和老师需要去关注,这会影响到孩子今后性格,而这个阶段孩子的细微情感需求容易被忽略。

最后是社交能力。这不是“大了自然就懂了”的事,跟小朋友玩、与老师的互动,甚至与父母的交流,是否愿意信任父母,与父母商量等,是可以通过有意识的练习去培养。

学科的课外培训,究竟是在做什么?徐莉分享了自己孩子校外补习的经历,她总结出校外培训起到两个作用。

安全感、真实性、适度的挑战和主导权,是孩子始终需要的

徐莉认为,无论“减不减、加不加”,有四个需求是孩子始终需要被关注的。

第一,安全感。除了人身安全,孩子心理上的安全感,父母很容易忽略。在平时的交谈中可以发现,有的孩子在父母那里永远不是最“好”“好”的那一个,他们活在父母有意识或无意识的指责或否定之中。所以,有的孩子做任何事,只对结果执著,他看不到自己努力的部分,成长的部分,只看到“我不行”的部分和“别人

比我行”的部分。

父母可以自问,孩子和我在一起是轻松、愉快,有安全感的吗?老师可以自问,学生在我面前是平和自然的吗?对我的尊重是基于压力吗?紧张亢奋吗?

第二,真实性的参与。这是建立在安全感基础上的,没有安全感,孩子会把自己“绷起来”去讨好家长或老师,他的情绪会处于焦虑或恐惧的状态,时间一长,就“绷不住”了,甚至有一天,他会站

起来挑衅或直接对抗。

第三,适度的挑战。虽然不要过度紧张,但完全的放松和放纵也不是人的真实需求。“我们真正想要的,还是在完成挑战之后获得的成就感,这是构成学习动力的一部分。”因此,徐莉认为,“双减”并不意味着去掉挑战性。适度的挑战,一步步地建立起知识体系、语言能力、思辨能力,稳扎稳打,一步一个脚印,培养孩子成为终身学习者。

第四,适当的主导权。0—10岁

的孩子需要大人的意见为他做参考,甚至直接跟着大人做决定。但是,这个过程中也需要为他们留出适度的主导权。当他对某个事情有判断的时候,可以问他,“为什么选这个呢?”父母老师的提问,会促进他思考,会试图理解自己的选择会带来什么后果,这个后果又意味着什么。在成长的过程中慢慢培养孩子独立的思考力和判断力,保持一个长期的、循序渐进的、弹性的过程。