

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

聚焦「双减」落地

家校在行动

“双减”之下
家庭教育如何转型升级?

■ 记者 周睿

随着“双减”政策的落地,减作业、减培训,撬动了原有的教育生态,也为家庭教育带来了新的挑战。“双减”背景下,怎样做智慧的父母,培养幸福的孩子?成为摆在家长面前的一道“必答题”。

12月6日,成都市龙泉驿区第五小学校(以下简称“龙泉五小”)举行了以“双减”为主题的第一期“家长工作坊”活动,通过老师支招和家长们分享,帮助家长正确认识“双减”之下家庭教育的重要性,更好地与学校配合,助力孩子全面成长。

正确认识“双减”

更新育人观,让家庭教育回归生活

“双减”政策出台后,家长们的心态各不相同:有开心的——双休日及节假日的学科类培训没有了,书面作业都在学校完成了,孩子不用那么累,家长也可以当“甩手掌柜”了;有迷茫的——孩子的空闲时间多了,家长陪伴的时间也更多了,是放任孩子自由生长?还是继续内卷,监督孩子学习、学习,再学习?有焦虑的——作业太少,是否不利于知识巩固?如果别人家的孩子在补课,我的孩子不补课,不就落下课了吗?中高考制度不改,孩子将来升学怎么办?……

在龙泉五小心理咨询室杨玮奇老师看来,家长的这些迷茫和焦虑是没有想明白“双减”到底“减”什么?“双减”形式上是减轻孩子们的学业负担,实际上是要让教育回归本位,让家庭教育回归生活。家长们需要认识到,“双减”绝不是一减了之,也不代表家长可以就此“躺平”,而是要更新自己的育人观念,思考“我要把孩子培养成什么样的人,才不会为社会所淘汰”。

“未来社会,创新型人才、综合性人才可能更受欢迎,孩子更需要培养理性认知、社交力、学习力等能力,才能适应不确定的、多变的未来。家长评判孩子的标准不妨更多元一些、包容度更大一些。”杨玮奇说。

作业少了,培训班少了,孩子自由活动的空间多了,“双减”带来的变化正在真实发生。

“‘双减’政策的落地,在减轻学生负担的同时,也减轻了家长的精神负担。”龙泉五小四年级4班学生家长蒋清龙对此变化感受颇深,他说,以作业为例,以前,孩子放学后写作业的时间大大占用了其他兴趣爱好的培养时间和亲子交流时间,比如阅读、家庭讨论、和小伙伴一起玩等等。‘双减’之后,老师精准布置作业,减少了重复、低效的作业量,孩子的作业尽可能在学校课后服务时间内完成,不仅能帮助孩子养成良好的学习习惯和自我约束能力,也大大减轻了家长辅导作业的时间和压力。

五年级4班学生家长曾笑寒则真切感受到了“双减”后经济负担的减轻和孩子的可喜变化。曾笑寒的两个孩子,老大上高一,老二上小学五年级。老大从小学三年级开始,就参加了多个数学、英语的培训班,老二则从小学二年级开始,除了补数学、英语,还学画画、二胡、篮球、游泳……为了支撑两个孩子的补习费,曾笑寒在工作之余,时不时还要跑跑网约车来补贴家用。因为要参加多个培训班,两个孩子周末早上7点就得出门,从小学四五年级开始,基本不能在晚上10点以前上床睡觉。然而,一通补习下来,孩子们的成绩也没见提升。

“双减”政策实施以后,还在上小学的老二回家基本不做作业了,周末也不补课了,可她也没闲着,开始尝试制作各种手工,还特别爱进厨房,蛋挞、面包、馒头做得有模有样,每天总有说不尽的快乐和曾笑寒分享。经济压力减轻了,曾笑寒笑着说:“再也不用去跑网约车了。”

重视家校共育

“双减”不仅是学校的事,更是家长的责任

“双减”是一场教育观念和认知的纠偏,要让教育回归本位和育人初衷,需要家校的有效配合、相互支持。

“‘双减’不仅是学校的事情,也是家长的责任,需要家长积极配合学校,主动向老师了解孩子在校的学习和生活状态,再结合孩子在家里的表现,做一个综合考量。”龙泉五小三年级5班学生家长梅晓俞说,“双减”,减轻了孩子的课外培训负担,也减轻了家长的经济负担和心理负担,但无形中给老师们增加了更大的教学压力,作为家长,要及时与老师沟通,多理解、信任老师。

对此,蒋清龙非常赞同。他认为,老师,特别是班主任,熟悉每个孩子的学习程度、行为习

惯,了解每个孩子的优缺点,家长要相信老师的专业能力,积极主动配合学校的规划,肩负起监督、管理孩子的责任,才能更好地助力孩子成长。

要做好家校沟通,形成育人合力,家委会是重要一环。梅晓俞说,家委会是为班级和家长服务的,是老师与家长沟通的桥梁。

梅晓俞是孩子班上家委会的成员之一,从孩子上一年级开始,她就和班级家委会成员们一起,每天早上在家长群里发早安语,提醒家长注意天气变化、适当给孩子增减衣服、为孩子准备好上学需要的东西等等;下午,家委会成员会把老师布置的作业发到家长群,让家长更好地督促孩子学习;平时,家委会会帮忙布置一下教室、购买

一些班级所需用品;六一儿童节、新年等节日,还会用心给孩子们准备惊喜。“有一次,班里一个孩子不愿意上课,家委会几个成员立刻帮老师和家长想办法,成功把孩子劝回了课堂。”梅晓俞说,家委会应该成为班级、老师、家长的坚强后盾。

除了理解老师、积极主动和老师沟通之外,杨玮奇认为,在学业安排上,家庭教育也要和学校教育寻求协同。“有的孩子不愿意在学校里做作业,为什么?因为在学校做完作业之后,回到家,父母还要给他们布置额外的作业。”杨玮奇说,“双减”背景下,家长需要认清自己的角色,做到有所为,有所不为,在孩子的学业安排上,家庭和校协同起来,才能更好地提升孩子的学习兴趣。

「走心陪伴」,和孩子一起成长

补足家庭教育

家长是孩子成长的第一责任人,“双减”在减轻孩子学习压力的同时,并没有减少父母的监督力度,恰恰相反,孩子的空闲时间增多了,更加考验父母的智慧和担当,孩子空出来的时间需要家庭教育的补足。

“双减”,不减父母责任,需要家长和孩子共同成长。那么,“双减”之后,家长如何更好地陪伴孩子成长?杨玮奇给家长们开出了几张“任务单”:

滋养亲情,切忌“隐性失陪”。“隐性失陪”是指家长虽在孩子身边,却心不在焉。家长应提高亲子陪伴的质量,必须学会“在位陪伴”,而不是“在场陪伴”,与孩子保持良性互动,成为与他们并肩而行的朋友。

助力孩子增强心理弹性和韧性。未来社会瞬息万变,孩子可能会面临更多的挑战,注重培养孩子的抗挫折能力、心理弹性和韧性,有利于孩子身心健康发展。

培养孩子的个人生涯规划理念。“双减”后,孩子有了更多的自由支配时间,家长要让他们多参与能增长见识、拓展想象力和创造力的活动,多接触社会、参加公益活动,扩大视野,从中发现自己的兴趣与潜能,学会选择,提升生涯规划的意识 and 能力。

让孩子掌握方法比掌握知识本身更重要。有效学习,才能激发孩子内在动力。没有目的的学习是没有意义的,如果孩子不知道为什么而学,考试就会变成一种沉重负担,甚至导致“习得性无助”的厌学情绪。

帮助孩子构建知识体系,提升孩子的学习力。在这个信息爆炸的时代,获取知识变得更加容易,而大量碎片化的知识,如果不经过加工,只是一股脑地学习,只会加重大脑负担。提升孩子对知识的整合、迁移与融合能力,研究型、创新式地学习,才能让孩子得到全面发展。

“双减”的目的在于“立德树人”,在于推动教育高质量发展。教育如何在“双减”过程中达成“量”“减”“质”不减、实现高质量发展的目的呢?

首先,应当澄清对“双减”的理性认识。

青少年的健康发展应当是全面而均衡的发展,即在德智体美劳等方面匹配协调地发展。然而在现实中,青少年沉重的学习压力几乎全部来自考试科目的学业压力和由此产生的心理压力,包括作业压力、各种补习压力以及家庭压力。在过重的课业压力下,学生没有多余的时间和空间去发展除智育以外的其他“四育”,形成“五育”中智育一育独秀的畸形发展格局。

更为重要的是,畸形发展不仅会引发学生的成长疾病,而且对他们的智育发展也是有害无益的。用“死读书,读死书”的传统学习方式和“题海战术”的训练方式去施教,只能培养一些“会走路的两脚书橱”和“领有博士执照的傻瓜”。我们应当明白这样一条规律:压力越大,精神越紧张,人的智力越低。长此以往,智育何来品质?教育何来高质量?

其次,应当厘清“双减”中的几种关系。

——“减”与“加”的关系。减轻过多过重的学业压力和各种强化训练压力,让学生空出更多的精力来发展其他综合素养和综合能力,增加学生依据兴趣爱好来自由发展的时间和空间。“减压”决不是否认努力与刻苦,而是平衡发展。唯有这样一“减”一“增”才能实现学生全面发展和个性化发展。

——“少”与“多”的关系。减少作业量和训练量,增多思考、质疑、讨论和探索的机会与活动,增多社会实践活动,增多身心锻炼活动,让“五育”真正匹配起来,实现“五育”同振,“五育”共哺。教育再不能让德体美劳“四育”成为智力“一育”的“陪衬”了。

——“降”与“升”的关系。作业量要降下来,反复练习的次数要压缩下来,培训补习要控下来,而学习质量却要不停反升,这就意味着对教师的教育质量提出了空前的挑战。如何实现课堂精讲精练、把握课堂教学节奏、科学设计作业、变革课堂教学方式、提升知识理解力等,教师只要处理好了这些问题,学习质量是可以实现不停反升的。

——“窄”与“宽”的关系。学生几乎把全部精力和时间用于规定的书本知识学习和训练,无力涉猎更宽广领域的知识,但是要知道,书本知识对于学生健康成长的知识结构来说是远远不够的。他们不仅需要课堂知识,也需要社会知识、生活知识,以及教科书之外的其他书本知识;不仅需要间接知识,也需要直接知识;不仅需要接受现成知识,也需要探究创新知识。局限于考试科目的知识学习必然会造成学生知识结构的畸形发展,有害于学生健康成长。

——“死”与“活”的关系。当下教学的问题是“死”的东西多,“活”的东西少;死记硬背的多,理解的少;套路式学习的多,灵活学习的少;记问知识多,疑问知识少;线性思维训练多,批判性思维训练少;书面作业多,实践作业少等等。如此教学,对于教师而言,“记问之学不足以为人师”;对于学生而言,“举一反三不以三隅反”,何来教育质量?无疑,要让教学“活”起来就必须从作业和训练的重压下解放出来,给予它们自由伸展的时空。这才是教育的未来。

(作者系中国教育学会学术委员、四川创新教育研究院院长、研究员)

话说「双减」不减之辩证关系

■ 纪大海