

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

### 大家谈

“双减”是要有效减轻义务教育阶段学生过重的作业负担和校外培训负担，构建良好教育生态，缓解家长焦虑情绪，促进学生全面发展、健康成长。在“双减”之下，当孩子的作业负担和校外培训负担减轻了，其实家长的责任需要回归。那么，作为家长，我们应该给孩子“加”些什么？

# “双减”之后 家庭教育“加”什么？

■ 王莉

## 加运动和睡眠，有健康才有一切

“双减”政策指出，要“坚持从严治理，全面规范校外培训行为”。其中，“严格执行未成年人保护法有关规定，校外培训机构不得占用国家法定节假日、休息日及寒暑假组织学科类培训。”这句话让我印象深刻。回望过去，“占用国家法定节假日、休息日及寒暑假组织学科类培训”的现象一度持续了很多年。多少孩子常常熬夜刷题，周末一大早，睡眼惺忪就要去补课。处于生长发育期的孩子，如果长期睡眠不足、熬夜、睡眠质量低下，对身心健康的伤害是极大的。“双减”之后，家长们应该少给孩子报一点培训班，让孩子晚上可以早点睡觉，辛苦上学一周之后还可以利用周末时间睡个懒觉，把睡眠还给孩子，有健康才有一切。

此外，抑郁症已成为当今社会最大的健康杀手之一。更让人担忧的是，近年来，中小学生患抑郁症的比例逐年攀升。这和孩子的学业压力过大、业余时间不足、运动习惯不良等因素密切相关。还好，“双减”之下，孩子们的业余时间多出来不少，能够从从容地投入到运动中去，健康状况有望改善。

运动只是增强体质吗？不，脑科学大有文章。原教育部副部长韦钰院士经多年研究指出，动动身体长大脑。每天进行30分钟（最好45分钟）能够加快心跳的有氧运动不仅能增强肌肉，拉伸韧带，而且有利于大脑发展。当我们活动身体的时候，神经可塑性就会得到提升。我们能够记住更多的东西，大脑中生长出更多连接，并且这些连接能够得到巩固和加强。“运动改造大脑，体育提升状态。”课余时间，家长可以通过和孩子一起开展体育运动来

给孩子减压，教会孩子锻炼身体、热爱运动，练就一个强健的体魄。只有当孩子身心健康、状态阳光，他才能在求学之路上打好持久战。家长可以根据孩子的兴趣爱好，每天晚上拿出半小时和孩子一起运动，进行家庭体育锻炼。我相信，有了好状态为基础，其他都是水到渠成的事。

## 加阅读，会阅读才有精神成长

全国政协委员朱永新曾说：“阅读是让孩子有丰富精神生活的重要源泉，阅读能力的培养、阅读兴趣的培养、阅读习惯的培养是从家庭开始的。对儿童来说，儿童时期的阅读和教育相关，一个没有阅读的家庭永远不会有真正的教育。”是的，一个没有阅读的童年是苍白的。

“双减”政策实施后，孩子多出来很多课余时间，这时候家长可以陪伴、带领孩子做的最重要的事情就是阅读。有些孩子可能很会刷题，但是未必会阅读、爱阅读。反过来说，如果连阅读都不会的孩子，学习和考试容易有障碍；不爱阅读的孩子，从长久来看，身心发育也容易出现困难。因此，无论从学习的角度，还是从孩子的精神成长角度而言，阅读能力都是“双减”之下家长应该给孩子补上的重要能力。

那么，家长如何帮助孩子养成读书习惯呢？可以从“每天半小时”的阅读做起。家长需要放下功利心态，放松心情，每天坚持拿出30分钟和孩子一起打开一本纸质书。以孩子为主导，尊重孩子的兴趣，遵照孩子的节奏，让孩子做阅读的主人，他会发自内心地爱上阅读。

## 加闲暇，有空间才有无限可能

曾几何时，多少孩子被形形色色的培训班剥夺了闲暇时间，剥夺了休息权、游戏权。如今，“双减”政策明确了“要坚持学生为本、回应关切，遵循教育规律，着眼学生身心健康成长，保障学生休息权利。”家长应该把闲暇还给孩子，让他们去游戏、运动、看书、发呆……

“闲暇”一度被一些家长认为是可有可无、无关紧要的。这些家长看到自己的孩子在假期里整天无所事事、虚度光阴，心中十分焦虑，总担心孩子的时间被浪费了，于是就用各种各样的补习班和特长班把孩子的时间占得满满当当、严丝合缝。陶行知曾说过：“要解放孩子的头脑、双手、脚、空间、时间，使他们充分得到自由的生活，从自由的生活中得到真正的教育。”由此可以看出，家长要舍得给孩子留出闲暇，给孩子一个宽松的环境，让他们在这样的宽松、自由里去自在地观察、探索、提问、思考……孩子的好奇心、求知欲、创造力才能得到保护和培养。

只有在放松、自在的状态下，一个人的想象力和创造力才能得到很好的释放和发挥，他才有发展好奇心的肥沃土壤。现在的孩子最缺什么？他们不缺金钱，不缺物质，不缺知识，最缺的就是闲暇，很多孩子连发呆的时间都没有。脑科学的研究发现，发呆是大脑的默认状态，健康的大脑需要时不时回到默认状态来“充电”。如今，“双减”政策的落地，孩子的作业负担和校外培训负担减轻了，课余时间更多了，家长应该把这些空出来的时间还给孩子，让他们恣意地去奔跑、玩闹、说笑、发呆、闲聊……只有这样，孩子才有收获无限可能。

## 加劳动，爱劳动才能自立

劳动教育是家庭教育的重要内容，然而，在“双减”政策出台之前，很多孩子除了学习，似乎拿不出时间参加家务劳动了，在很多家长看来，孩子只要学习好，其他都可以慢慢来。一些孩子因此变成了衣来伸手、饭来张口的连基本生活都不能自理的人，多么可悲！

家庭教育的成功标准不在于孩子多么会考试，而是至少让孩子做到自理、自立、自信。而爱劳动能让孩子更自立、更自信。让孩子平时多参加各种劳动，不仅能锻炼他们的生活能力，还能给予他们一种发自内心的自信。2020年初，新冠疫情的爆发不仅让我们懂得珍惜生命、学会感恩、学会思考，也让我们再一次认识到劳动的重要性。当大家宅在家中，家政、外卖等都不上班的时候，如果一个人连做饭、洗衣、收拾屋子都不会，他的基本生存就都成了问题。

“双减”之下，请家长给孩子安排一些家务劳动。比如，带孩子一起去菜市场买菜，能让孩子了解民生，学会理财；让孩子给家里的宠物喂食、洗澡，能培养孩子的爱心和责任感；让孩子做做饭、洗洗碗，孩子能从这些生活小事中感受到人生乐趣和自我价值；让孩子负责垃圾分类，孩子能在劳动中提升环保意识……这些都是非常好的劳动教育，家长一定要给孩子补上劳动这一课。

“双减”后，家长应该给孩子“加”什么？其实加的东西很多，比如，自主学习能力、良好生活习惯、人际交往能力等等。只要家长回归家庭教育责任，多陪伴孩子，给孩子“补”上阅读、劳动等能力，一定能让孩子终身受益。

# 不用金钱 做奖励

■ 邱达官

孩子在家，不是玩手机就是看电视，课外阅读不打卡，家务也不愿做……在物质生活日益富足的今天，每当遇到以上情况，时常有家长“给钱”来哄娃。这样的教育方式，短时“有效果”，实质“很伤人”。

要纠正孩子的不良习惯，让孩子健康成长，家长尽量不要用“给钱奖励”的方式，建议家长这样做：

## 查找原因，弄清症结

孩子的不良习惯，有诸多表现——“贪玩”。说明孩子对其他事不感兴趣。家长此时最应做的不是“用钱”来教育，而是“激趣”，激发孩子内心活力。让孩子明白“还有比玩更重要的东西”，如读经典故事，可以开阔眼界，培养语感，让大脑更聪慧等。

“做事毛手毛脚，总是不尽如人意”。说明孩子缺少“定力”。家长应培养孩子“合理规划时间，在规定的时间做规定的事”的好习惯。做事有顺序，才不会手忙脚乱，影响做事效果。

“不愿多做事，干事讲条件。”家长有必要“现身说法”，让孩子明白“做力所能及的事”，既是义务，更是责任。

找到原因，家长才能对症下药，树立正确的价值观、育人观，才不会将孩子带偏。

## 榜样示范，目标导航

“榜样的力量是无穷的。”家长应为孩子寻找身边可仿效的榜样，育人效果才显著。

找准榜样才能学有示范。比如，邻居姐姐放学回家就写字，帮家人做家务；隔壁哥哥天天早起读书，照顾奶奶……把身边这些真实的人和事，讲给孩子听。在家长循循善诱中，“榜样”会影响孩子的生活，改变也会发生。

要让孩子形成好习惯，不是通过“给钱奖励”的方式来实现的，它需要家长对孩子严要求。比如，练习书法，按字帖，一笔一画规范端正；读课外书，每天打卡，持续跟进……这些看似刻板的要求，实则是规范行为，目标导航，这样才能确保效果。

不用金钱来激励孩子，不是拒绝奖赏孩子，而是要随时变换奖励形式，把“钱”变成不同事物，激发孩子兴趣。

可以把钱换成图书，提升孩子的阅读力。家长要做个有心人，将孩子喜欢的图书，逐本购买，孩子完成相关任务时，奖励一本书。当孩子沉浸在阅读中，玩手机、玩游戏的时间自然就减少了。可以全家人去旅行，增进亲子关系。“双减”之下，作业少了，时间多了。周末、节假日，带着孩子一起去旅行，行走在湖光山色之中，领略书本之外丰富多彩的世界，何乐而不为？还可以和孩子同看一部剧。如果孩子喜欢看电影、电视，只要完成了相关任务，家长应满足孩子的要求。《流浪地球》《长津湖》等影视作品，都值得观看。观影结束后，家长可以和孩子交流观后感，提高孩子的欣赏力，增强孩子的辨别力，强化孩子的审美力。

感兴趣了。

前几日，儿子生病住院。我在外地。我们视频通话时，儿子正和同病房里一个4岁的小女孩玩着玩具。看着他手上的留置针，我突然有些难过，不过，我还是微笑着对他说：“等你出院回家，爸爸和你一起玩！”可儿子嘴角一扬，神气地说：“爸爸，我有好朋友，你上班吧！”那一刻，儿子懂事得让我心疼。

挂了电话，我沉默良久。儿子明年就要上小学了，我知道，肯定会有那么一天，他也会像同学的儿子一样，不再嚷嚷着和大人一起玩，不再和我说说他的心里话。这段时光，我们都应该好好珍惜。

## 珍惜一起玩的时光

■ 时双庆

儿子上幼儿园之后，每次放学回来，都嚷嚷着让我和他一起玩。我总是对他说：“爸爸刚下班，挺累的，你自己去玩吧！”儿子无奈地拿起他的小玩艺儿，好像是在自言自语，又好像是在跟玩具说话。

记得有一次，儿子拿着他的乐迪跑到妻子跟前，说：“妈妈，咱俩玩飞行吧！”妻子玩着手机，说：“我没时间，你自己玩吧！”儿子不停地在妻子身边“哼着小曲”磨蹭。妻子明显有点生气了，她有些不耐烦地说：“天天让人陪你玩，你都多大了，不会自己玩啊？”儿子眼睛红红的，慢慢走向客厅，一个人打开电

视，安静地看起来。那一刻，我放下手里的书走向儿子，说：“咱俩玩下棋吧！”儿子的眼睛一下子亮了起来，他赶紧关了电视，兴奋地说：“好呀，好呀！”那个小半天，我们是在欢声笑语中度过的，虽然儿子输了好几次，有些耍赖皮，总是悔棋，但我并没有生气。

看了动画，儿子总是模仿电视里的情节，让我和他一起玩。有些小游戏，我根本没有明白怎么回事，儿子也会突然忘记该怎么做，可是，只要有人跟他玩，他还是玩得亦乐乎。

一个星期天，我带着儿子去广场。他拉着我和他一起踢足球，我

正看广场上的足球比赛看得入迷，哪顾得上儿子的请求。于是，我漫不经心地对他说：“等一会儿爸爸再和你玩。”一个炫酷的射门，球进了，看得我热血沸腾。上半场结束，我转身寻找儿子，只见他一个人抱着球蹲在角落里生闷气。我看看时间，有点晚了，就催促儿子回家。儿子不走，非要和我踢球。我没有理他，一个人径直朝广场外走去。儿子有点慌了，但又不肯认输，他突然冒出一句话：“你跟我道歉，必须跟我道歉！”此言一出，周围的大人们都笑起来。碍于情面，我没有当众给儿子道歉，反而转身准备离去。儿子“哇”的一声哭起

来，当儿子坐上我的电动车，还在不停地抽泣，我内心有些自责。

儿子已经5岁了，同学来我家玩，总喜欢逗逗他，带着他做一些小游戏。我说：“小家伙就喜欢跟人玩。”同学微微一笑，叹着气说：“其实啊，孩子愿意跟我们一起玩的时间也就那么三五年，等他上了小学，你就是拉着他玩，他也不一定跟你玩了。”同学的话让我若有所思。同学的儿子上小学五年级了，他本来在家的时间就少，孩子大了，跟他说话的时间都是有限的，更别提一起玩。小的时候，他的儿子喜欢跟着我们一起去钓鱼，如今，我们再去钓鱼，他儿子倒不