

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子

「双减」后，孩子的周末怎么过？

杨强劲

聚焦「双减」落地



给陪伴和沟通更多机会

■ 记者周睿

家长困惑

如何提升学习状态和亲子陪伴质量？

“双减”着实减轻了孩子们的课业负担和校外培训负担，但在政策实施的过程中，仍有许多家长对孩子的学习和成长感到担忧。在成都市青羊区家庭教育指导中心开展的调查中发现，不少家长对孩子的课外时间该如何合理利用；考试变少，如何把握孩子学习情况；如何帮助孩子制订学习计划，提高学习效率；如何提高亲子陪伴质量等还存在较多的疑惑。

自去年7月“双减”政策落地至今，成都市泡桐树小学境界分校二年级学生家长谢华的直观感受是孩子回家没有作业了，和孩子一起玩的时间多了，亲子关系好了不少。但是没有作业了，期末也不考试了，谢华和很多低年级学生家长一样也有些担忧，怎样才能知道孩子现在学得怎么样，学到一个什么程度，跟同学之间或者跟同年龄段的孩子相比有什么样的差距？没有了考试这个评判指标，孩子也不知道自己真实的学习情况，会不会觉得自己全都学会了，导致学习态度更加散漫。

学习之外，谢华对延时服务也存在一些疑问。她表示，身边的很多家长对延时服务还不够了解，她也跟老师有过沟通，老师告诉她，延时服务一般会安排一些活动，比如做手工、画画等，但谢华觉得，学校延时服务开展的画画这类活动不像培训班有专业的老师指导，孩子能画成什么样，这类活动是否对孩子的成长产生效益还有待观察。

而作为高年级学生家长，成都市泡桐树小学境界分校五年级学生家长胡鸣的担忧则是，高年级的孩子已经有自己的意识了，知道现在“双减”政策是减作业、减校外辅导，所以遇到一些有难度的题，或者作业量稍微多了，就不愿意做，容易产生畏难情绪。孩子马上就要面临“小升初”，在这个阶段如何给他树立一个正确的学习观、价值观，如何帮助孩子找到更适合的发展方向？

另外一方面，胡鸣表示，社会、学校倡导家长要树立一个好的家风家规，给孩子高质量的陪伴，做好榜样，但如何给孩子高质量的陪伴，如何跟孩子进行良好而有效的沟通，家长还需要得到更多的帮助和指导。

专家支招

培养兴趣、激发动力，更要做好沟通

“双减”是让孩子不再成为刷题的工具，通过大量的观察、动手、思考，和现实生活建立连接，让孩子独立自主，拥有自信，能够自我认同，成为会思考、会创新，适应未来发展的人才。针对家长的种种困惑，成都市青羊区家庭教育指导中心教研室主任李萍给出了建议。

一、二年级没有书面作业和纸笔考试了，家长担心不知道怎么评价孩子的学习状态。其实孩子的学习状态如何，仅看考试成绩也并不全面，家长通过观察孩子回家以后的表现和情绪，通过和孩子沟通在学校发生的种种小事更能了解孩子的学习情况。多跟老师交流也是必不可少的，在平时的学习中，孩子参与合作学习、讨论、问题求解等学习活动，都是老师对孩子知识掌握情况进行诊断和评价的过程，多与老师交流比单纯地看考试成绩更能综合了解孩子的学习情况。

针对家长对课后服务的担忧，李萍表示，学校给孩子提供的

延时服务，目前来看是最好的一种形式。可能很多家长觉得延时服务不像培训班那样会教一些具体的知识，但其实，延时服务中，老师可以给孩子开展个性化的学习和作业辅导，这就需要家长把握住机会，教会孩子主动去跟老师交流，把课堂上没学懂的知识在延时服务的时间里弄懂。另外，延时服务还给孩子们安排了一些丰富多彩的课外活动，比如绘画、手工、体育、文娱活动等。“双减”是为了让孩子更加全面地成长，家长不要过于在乎孩子在这样的一些课外活动中学到了什么，能够学到什么程度。其实在小学阶段，就是培养孩子广泛的兴趣，创造条件让孩子尽可能多地参与各种活动，如果孩子在绘画、体育运动等方面表现出了极大的兴趣，家长可以适当考虑给孩子报一些兴趣培训班，让孩子继续系统、深入地去学习。

而对高年级孩子来说，激发孩子爱学习的内生动力，让充沛

的求知欲、良好的学习习惯帮助孩子提升在校的学习效率是最重要的。李萍说，家长要告诉孩子，“双减”是减过重的学习负担，是让学习效率更高，在有限的时间内高质量地去学习，而不是让他们不学习。家长要学会跟孩子商量，在尊重孩子选择的同时，也要让孩子知道，学习是他自己的事，让他自己做好学习计划，并给他自主学习的时间和空间。

如何打造高质量的亲子时间？成都市第六幼儿园园长张梅建议，家庭生活的主旋律就是陪伴，家长可以从孩子感兴趣的运动和家务劳动入手。比如，爸爸可以带着孩子到楼下去跳绳、踢踢足球，妈妈可以带着孩子一起做一些孩子能够参与的家务，比如DIY一些美食，在DIY的过程中，孩子的动手能力得到提升，也可以对食物的营养成分有更多的了解，这也是健康教育的一部分。

经验分享

用爱和智慧陪伴孩子成长

运动，乒乓球、羽毛球，但是这一块她不是很擅长，她比较擅长的是做一些手工。如何把自己的兴趣和孩子的兴趣结合在一起？经过反复思考以后，她跟孩子商量，今天你可以看你喜欢的球类节目，妈妈在旁边做包子，但是这个包子我们可以包成各种各样的形状，你要不要来试试做一个羽毛球形状的包子？孩子一听来了兴致，高高兴兴地加入其中，一边看

比赛，一边和妈妈一起包包子。他把包子包成了各种形状，有他喜欢的球形，也有桃子等水果的形状，张春燕乐见其成，她没有给孩子设立框架，而是让他自由发挥。包子蒸好后，孩子第一时间就冲到蒸笼前，认认真真地找出自己做的那几个，还一脸骄傲地表示要把它们送给爷爷奶奶吃。

张春燕说，日常生活中通过这样的一些小活动带动孩子参与到家务劳动中，是很好的亲子陪伴方式。家长要发现孩子的兴趣爱好，将这些兴趣爱好融入到亲子活动中，“孩子喜欢的，我也可以参与其中，陪孩子一起玩。如果我实在不感兴趣，也要学会欣赏，在旁边给孩子加油打气。有时候，给孩子当个粉丝也是一种不错的体验。”

“双减”实施半年以来，随着课后作业的减量提质和校外培训的压缩，一场推进教育回归原生态的变革让基础教育逐渐发生了许多变化。从微观视角看，相应学段的孩子也渐渐得以从之前繁重的学业负担中一点点脱身，有了更多可以自由支配的时光。

其中，尤其值得关注和思考的是家庭教育如何对大段周末时光进行有效利用和合理安排，从而避免出现备受争议的“5+2=0”的负效应，让周末的闲暇时光成为孩子储蓄能量、厚积薄发的时光。家长可以从以下几个方面努力，和孩子享受富有情感和创造力的周末。

密切亲子关系深度

囿于工作日家长和孩子的工作、学习任务的制约，在家庭环境中，往往难以开展有质量的亲子交流。而良好的亲子关系离不开家长与孩子之间的良性互动，“双减”把孩子还给了家长、还给了家庭，这就为良性互动提供了充足的时间和空间。家长可以不限于对孩子学业发展情况的关注，确定更多更宽的视角与孩子从容地交流。比如孩子的人际关系怎样、这段时间有没有遇到棘手和苦恼的问题、有没有很开心的事情发生等。通过这些问题的交流不仅能够有效拉近家长与孩子的距离，消除双方因观念等造成的隔膜，也能够帮助家长及时把握孩子的成长状况，以便第一时间给予孩子必要的帮助。毕竟，成长是快乐与苦恼并存的过程，而孩子因为阅历有限、知识储备有限、理性意识还不够稳定，很多时候离不开与家长的分享和倾诉。而这个过程本身也是“深度陪伴”的过程。

教孩子学会总结和反思

在正常的学习日，每一天的课程安排及作业计划基本可以填满孩子的时间表，因此，充分利用周末独立成段的时间引导孩子做好一周学习生活的总结和反思尤为重要。家长可以建立“AOE”三段式模型引导孩子自主、独立地进行总结。“A”是优点的英文单词“advantage”的首写字母，代表总结的第一步，“这一周哪些方面的表现是我的优点”；“O”是优化的英文单词“optimize”的首写字母，代表第二步，“这一周哪些方面还可以优化”；“E”是启发的英文单词“enlighten”的首写字母，代表第三步，“这一周的经历给我哪些启发”。三个步骤分别对应儿童心理学和行为学上的自我接纳、自我美化和自我迁移。通过这种建模总结，让每一周的经历都会成为孩子开启未来生活的一面镜子，并且为未来生活中的某种具体情境提供可供迁移的解决方案，就像杜威所说的“是在对经验的反思中学习”。

拓宽孩子的生活边界

哲学家雅斯贝尔斯说：“教育的过程首先是一个精神成长过程，然后才成为科学获知的一部分。现在的孩子在生活中大多存在一个共性的问题——边界狭窄、体验单一。这也直接导致孩子们对生活难以形成一种持续而深刻的感受，缺乏热情。如何解决这个问题？周末恰好提供了一个契机。在内容上可以引导孩子规划阅读计划，让孩子带着一定的任务进行阅读，包括家庭环境下的阅读心得分享等。阅读是让思维活跃起来、生动起来、深刻起来的一剂良方。而一个在路上的周末则能够更好地让孩子走进社会生活、体验百态百味，认识到生活的丰富多彩，而一切教育的根本目的都在于让孩子适应并拥有幸福、美好的未来生活，我们不能将其从孩子的学习历程中剥离，否则，所谓的学习就失去了其大部分的意义。

对于儿童教育，英国教育家怀特海曾提出“个体成长三段论”，在这一理论体系中，儿童阶段正处于浪漫化阶段。因此，“双减”之后的周末，家长不妨将一些功利化、物质化的诉求暂时抽离，和孩子一起说说话、做做总结、读读书、走走路，用热情点燃孩子的生命。这样，等孩子长大后，他们才能有足够的智慧和毅力承担起他们的责任。