

教育导报

Education Guide

在这里,见证教育的无限可能……

四川省教育厅主管

四川省教育融媒体中心(四川教育电视台)主办

《教育导报》编辑部出版



国内统一连续出版物号 CN 51-0052 邮发代号 61-141 2026年7月9日 星期四 今日4版 第67期 总第4202期

天府
家长“慧”

筑牢“外防线”，调适“内节奏” 伴孩子平安充实度暑假

本报记者 张珺

盛夏如约而至，愉快的暑假正式开启。孩子们固然能在暑假中获得放松与自主成长的空间，但脱离了校园管理的“安全带”，溺水、交通意外、心理问题等风险如同“暗礁”，威胁着青少年群体的身心健康。如何让孩子度过一个安全而充实的假期，成为全社会的必答题。

近日，以“快乐放暑假，安全不放假”为主题的四川省家庭教育公益宣传活动天府家长“慧”2026年第七期，在眉山市东坡区齐通小学开讲。讲座现场，校长、专家学者及专业救援人员从校园安全共育、孩子心理赋能、应急自救实操三大维度，为家长带来专业、落地的暑期家庭教育“锦囊妙计”。

明底线，破误区 守护孩子的身心安全

“安全是1，其他都是后面的0。没有安全，一切归零。”讲座伊始，眉山市东坡区齐通小学校长王泰臣明确提出：“家庭是暑期安全教育的第一阵地，家长是孩子假期安全的第一责任人。”他认为，相较于事后补救，提前预防、科学监护、精准引导，才是守护孩子暑期平安的关键。

孩子放假居家，但不少家长工作繁忙，无法时刻看护孩子，导致孩子暑期出现“放任自流”的状态，令不少家长感到焦虑、苦恼。

对此，王泰臣表示，暑期绝非教育的“空档期”，而是家校协同的“续航期”，双方的陪伴与支持永不“下线”。当家长在暑期陪伴中遇到困难时，应及时与学校沟通，主动学习科学的安全防护与陪伴技能。目前，不少学校和社区结合暑期热点话题，线上线下都开设了“家长成长营”“家长学校”等家校共育活动，家长可以积极参与，获取科学有效的家庭教育知识。

暑期安全防线不仅包含人身安全，心理健康这道“内防线”同样至关重要。如何在暑假帮助孩子稳住精神内核，实现“内外兼修”？

成都开放大学家庭教育学院副教授、成都市家长学校总校讲师、成都教育学会理事黄雁给出具体建议：家长首先要帮助孩子在假期养成规律作息，这是维系暑期心理稳定的“定海神针”。在实操方法上，家长可以尝试和孩子“约法三章”，例如起床时间不晚于早上8点，就寝时间不晚于晚上10点半，每天保证至少1小时户外活动，周末可以适度放宽规则。

“暑期孩子情绪波动往往有三个诱因：无聊感——无人陪伴玩耍；孤独感——同伴不在身边；失控感——每日生活缺乏规划。”黄雁说。

针对以上三种常见诱因，黄雁建议家长及时捕捉孩子的情绪波动，例如发现孩子无聊时，可主动询问：“你看起来有点烦躁，是不是今天没出门？”同时，接纳、疏导孩子的情绪，不否定、不批评，引导孩子通过运动、倾诉、写日记、绘画等方式，为情绪搭建合理出口。

“不少家长存在认知误区，将暑假视作学业‘弯道超车’的窗口期，强迫孩子保持在校学习强度，错把成长赋能异化为学业增

负。”针对部分家长存在的暑假认知偏差，黄雁建议，家长可以带领孩子精读2到3本好书，保持学习的状态；引导孩子学习一项新技能，绘画、乐器、编程、手工都可以，培养积极的兴趣爱好；鼓励孩子参与家务劳动、社区志愿服务等社会实践，走出家门，感知真实社会；坚持每天运动1小时，通过游泳、跑步、骑行等方式健身健心。“让孩子在‘做中学，玩中长’，这才是暑假的正确打开方式。”黄雁总结道。

针对部分家长因急于纠正孩子不良行为，盲目将其送往各类矫治机构的现象，王泰臣在讲座中作出重点警示。他指出，此类做法不仅无效，还会对孩子造成严重的身心伤害，必须坚决杜绝。

“禁止任何组织或者个人以夏(冬)令营、特训营、校外培训等任何形式或者名义开展教育矫治类活动。”王泰臣援引官方条例，呼吁广大家长提高警惕，切勿轻信社会机构的夸大宣传，严禁将孩子交由所谓“戒网瘾”“控手机”等非法律矫治机构看管，以免酿成悲剧。

传方法，讲技能 掌握实用的避险常识

安全事故往往具有突发性、偶然性。如果说预防是“防患于未然”，那么掌握专业、标准、规范的应急自救技能，就是遭遇突发状况时的“最后一道保险”。讲座现场，眉山市红十字蓝天救援队队长、红十字会专业救护培训师谢飞，结合一线救援实际场景，为家长详细讲解了暑期常见意外的防护要点与急救措施。

“暑假期间，溺水是造成中小生意外死亡的‘第一杀手’。”谢飞指出，影视剧里溺水者大声呼救、拼命拍水的场景，在现实中很少发生。真实的溺水状态往往安静且隐蔽：孩子身体直立、头部后仰，看似在玩水，实则已经失去划水能力；眼神呆滞，呼唤无反应。“发现孩子在水中‘无声无息’，务必立即上前查看，宁可错判，绝不忽视！”谢飞

强调。他提醒广大家长，要反复向孩子宣讲防溺水“六不准”原则：不私自下水游泳；不擅自与他人结伴游泳；不在无家长监护的情况下游泳；不到无安全设施、无救援人员的水域游泳；不到不熟悉的水域游泳；不熟悉水性者不擅自下水施救。

谢飞现场分享了利用日常物品制作简易救生装置的实用妙招：收集若干个完好的空矿泉水瓶，取一件T恤衫或衬衫，将瓶身按“一字形”或“三角形”塞进衣服里，并从衣服外侧拧紧瓶盖固定，即可制成一个简易的浮力装置。“如遇溺水险情，可以借助该临时救生装置的浮力，让受困者头部露出水面，等待专业救援力量抵达。”谢飞说。

除溺水风险外，暑期居家安全防护同样是重中之重。谢飞提醒，家长需防范儿童高空坠物惨剧，务必安装窗户防护栏；防范触电风险，反复教育孩子不用湿手触碰电器，禁止将任何异物插入插座孔，如果条件允许，建议为插座装上安全保护盖；防范误吞风险，务必将钥匙、药品等细小危险物品放置在孩子够不到的地方，防止误食引发的中毒、窒息安全事故。

在实操的急救技能方面，谢飞现场向家长传授了烧烫伤急救、伤口止血和包扎、海姆立克急救法、骨折固定和搬运、心肺复苏五大急救技能。

“心肺复苏至关重要，心脏骤停后的黄金救援时间仅有短短4分钟。”现场，谢飞指导家长规范操作心肺复苏的流程：第一步，拍肩呼唤判断意识；第二步，拨打120并取用AED；第三步，掌根置于两乳头连线中点，垂直按压，深度约5cm，频率100~120次/分钟；第四步，清理口腔异物后捏鼻吹气，以胸廓隆起为有效标准。每按压30次后，吹气2次，持续循环直至救护到达。

“以前以为急救就是用力按压，今天听了讲座才知道这里面大有学问，手法不对反而会帮倒忙。”在现场聆听讲座的家长李鹏感慨，“这次讲座不仅纠正了我的错误认知，更让我学到了科学规范的急救流程，真是太实用了！”

重实践，共陪伴 在温馨互动中赋能假期成长

“说教一百遍，不如体验一遍。”在暑期安全育人层面，王泰臣认为，用陪伴和亲身实践替代单一的说教，才能让孩子自觉掌握安全防护知识，认识到守护身心健康的重要意义。

王泰臣以齐通小学的实践举例：学校每年四五月份，都会开展防溺水水体验班会。除讲解注意事项、播放警示视频外，各班教师还设置体验环节，让学生真切体会到溺水的恐惧与危险。

“这样的实践，让孩子亲身感知风险、主动树立安全意识，从被动的‘要我安全’转变成主动的‘我要安全’。”王泰臣说。

“家长是孩子最好的老师。”同时，王泰臣提出，家长在陪伴孩子的过程中，要率先规范自己的行为，例如杜绝行车不系安全带、开车时刷手机、横穿马路等危险违规行为，为孩子做好榜样示范。

“当前，多数家长已经有了暑假期间多陪伴孩子的意识，但由于方法不当，往往事倍功半、适得其反。”针对如何开展高质量的暑期亲子陪伴，黄雁推荐家长采取“三个一”陪伴法：即每天一段专属时间——哪怕只有15分钟，放下手机，全身心陪伴孩子做他喜欢的事；每周一次家庭活动——一起做饭、徒步、看电影、打桌游，让家庭活动成为孩子假期里的期待；每两周一次深度对话——避开作业与学习话题，聊一聊“最近有什么开心的事”“遇到了什么困惑或难题”，让孩子感受到被关爱、被重视。

“家长的自我关怀同样重要。家长的情绪状态，就是整个家庭的‘晴雨表’。”黄雁特别提醒广大家长，先照顾好自己，才能接住孩子的情绪。

“家长无需24小时在线，把所有时间都留给孩子。”黄雁建议，家长每天可以适当给自己留出一段独处时间，积蓄足够的心理能量，才能更好地关爱、引导孩子。同时，夫妻之间也要多沟通，保持教育理念一致，避免孩子感到迷惑或“钻空子”，以及家庭矛盾升级。

讲座最后，3位嘉宾共同呼吁：“陪伴是最长情的守护，理解是最有力的支持。让我们家校同心，携手为青少年构筑安全、健康、快乐的暑期成长环境，让他们在休整中积蓄力量，在陪伴中拔节生长。”

七日谈

近日，动画电影《玩具总动员5》上映，影片围绕小主人公邦妮展开。随着她渐渐长大，为了帮邦妮融入同伴，父母送给她一台智能平板电脑。邦妮的注意力很快被屏幕占据，传统玩具们被冷落角落，积满灰尘。片中的小主人公，恰似当下无数家庭里低头刷屏的孩子。当数字屏幕成为孩子们的“电子保姆”，丰富鲜活的游戏世界，正从我们眼前悄然退场。

一些家长觉得，玩具与游戏不过是哄孩子开心的工具，甚至认为屏幕里的早教app更“高级”、更利于智力开发。殊不知，对于幼儿而言，真实游戏不只是玩乐，更是他们认识世界、建构自我的第一本“教科书”。

教育家福禄贝尔曾提出，游戏是儿童最本真、最高级的成长活动，是幼儿认识和探索世界的天然方式。幼儿尚不具备复杂的逻辑理解能力，却有着极强的模仿、感知与探索欲，而实体玩具、自主玩耍、同伴互动的真实游戏，正是孩子接触世界、获得成长的第一课。孩子把积木垒高又推倒，是在探索重力与平衡；给玩偶喂饭、盖被子，是在模拟社会角色，练习共情与照料；创编玩具故事的过程，是想象力与创造力在萌发；和同伴分享玩具、结伴玩耍，社交能力与共情素养也慢慢养成……这些依托真实游戏的认知体验，是任何智能设备、早教app都无法替代的“全人教育”。

反观当下，数字技术早已渗透生活的方方面面。手机、平板电脑、智能早教设备看似是省心的“育儿神器”，实则慢慢剥夺幼儿自主成长的机会。长期接触碎片化、快餐式的虚拟内容，孩子很难沉浸式投入实体游戏，专注力与耐心持续受损；长时间独自对着屏幕，缺少面对面同伴交流、亲子互动，孩子的语言表达、共情力和社交思维将逐步退化；缺少搭积木、捏黏土、串珠子等动手游戏，孩子的空间思维和创造能力也得不到充分发展……种种影响违背了幼儿身心成长规律。

我们并非全盘否定数字产品，身处数字时代，也不可能让孩子生活在“数字真空”里。作为辅助学习工具，优质科普短视频、互动软件自有其价值，但虚拟的视听体验，永远无法复刻真实触摸、亲身实践、双向互动带来的成长滋养。

守护孩子的真实游戏时光，是每位家长的必修课。不妨从今天开始，给电子产品使用做“减法”：主动缩减幼儿无意义刷屏时长，把屏幕时间换成“玩具时光”——多准备开放性强的实体玩具，不急于讲解固定玩法，为孩子留出自主探索空间；多陪孩子开展户外游戏、亲子活动，哪怕只是蹲在路边观察蜗牛爬行、蚂蚁搬家，或是一起用纸箱搭个“秘密基地”……

对幼儿而言，最好的教育永远基于贴近自然、贴近生活、贴近真实体验。唯有挣脱电子屏幕的束缚，让真实游戏回归童年主场，孩子们才能在触摸万物、动手探索、温情相伴中积蓄成长力量，为终身学习和全面发展筑牢根基。

莫让电子屏幕『偷』走童年的真实游戏

何元凯

休刊启事

《教育导报·家教周刊》7月16日起休刊，8月27日恢复出版。

本版图片均为资料图片

家教周刊

