责任编辑:张纯纯　版面设计:余江燕
电话:0571-87778100
E-mail:jcjyb4@163.com

高质量亲子陪伴需把握四大原则

□叶希科

爱孩子,不仅要给予他们好的物质生活,还要尊重他们的决定、理解他们的喜好,最为重要的则是提供高质量的陪伴。

一方面,陪伴是情感联结的重要方式,享受到高质量亲子陪伴的孩子能够给予父母更充分的信任,而充分的信任使正确世界观、人生观、价值观的输入更容易被孩子所接受;另一方面,有了情感联结,又为亲子沟通夯实了基础,孩子的心理趋向自信、乐观,可以有效降低青少年抑郁、狂躁、厌世等心理问题的产生。

但在现实生活中,有不少家长把带孩子的责任推给了家里老人、保姆甚至交给各种培训班。家庭中缺少亲密互动,久而久之亲子关系就会受到严重影响。有研究发现,父母在生活中对孩子的照顾与关注程度将影响其社会能力、外在行为与学习表现。抑或,有些家长虽然每天陪在孩子身边,但是以爱的名义绑架孩子,给孩子安排的学习任务并没有遵循教育规律,强迫孩子反复完成并不感兴趣或不擅长的事情。这种压榨式的亲子陪伴,也势必不能换来一个身心健康的孩子。

因此,做到高质量的亲子陪伴要从以下4个原则入手。

一是给予孩子有效陪伴时间。美国的一个研究中心认为,家长陪伴孩子的底线时间是每周21.2个小时。当然,时间不能作为唯一参数,但是如果连陪伴的时间都没有,说爱孩子往往只能是空谈。所以,亲子陪伴首先要以有时间为前提。

二是建立愉快和谐的双向沟通。陪伴时要保持气氛和谐,以朋友的心态去包容接纳孩子,而不是单向请求或要求,不批评、不指责、不说教。当孩子与你对话时,放下手中的事,认真对待孩子的每一句话,给予有效的建议,让孩子感受到你的尊重和热情,孩子才会和你畅所欲言,同时注意言语、非言语信息(身体前倾、眉头舒展、心情愉悦),注意语音语调、表情等。

三是学习不同陪伴方式。亲子陪伴也需要以丰富的活动作为载体和支撑,这样才能有效增进亲子情感。除了在节假日带孩子一起出门旅游外,亲子之间可以开展的活动非常多,主要以学习陪伴、阅读陪伴、游戏陪伴等类型为主。

四是建立安全型依恋。心理医生在临床中经常碰到这样的案例,家长说自己孩子只要一上学就肚子疼,医生却检查不出任何问题。进一步评估就会知道,父母平常特别忙,但是只要孩子身体不适,这时候父母双方都会出现。对于这样的孩子来说,身体不适就可以获得父母的关注。所以,家长要尝试去理解孩子行为背后的心理需求和渴望,从而建立安全型的依恋关系,使得孩子能够用正确的方式表达自己的需求。

实话·实说
浙江专业报新闻名专栏

每天给孩子20分钟的“自由”

“双减”之后,这里的教室午间空荡荡

□本报见习记者　朱郑远

当12:25的铃声响起,嘉兴南湖国际实验学校303班的学生陈可儿放下正在写的作业,拉起同学走出教室,直奔学校南门广场热身,准备即将开始的比赛。这场三年级的长绳比赛,最近已经到了白热化的阶段。不到两分钟,303班教室已经空无一人。此时,在学校各年级的每间教室里同样空无一人。

这正是嘉兴南湖国际实验学校在全力推动“双减”工作举措“午间,让教室空无一人”后,校园里经常出现的场景。校长王建良告诉记者,午休时长只有35分钟,截取了20分钟,要求学生走出教室,外出自由活动。事情虽小,但为学生减负、为教师减压,也成为有效撬动“双减”的杠杆。

组合套餐上“餐桌”
学生自由时间选择多

对于这个时间,学校有详细的规定:12:10,学生午餐结束;12:10—12:25,弹性休息时间;12:25分—12:45,教室清场时间。在弹性休息时间内,学生可以根据自身情况自由安排,教师也可对薄弱学生进行辅导。但当12:25铃声一响,全校1295名学生,不管是否完成作业,不管是否需要补差,都要放下手中的作业,走出教室。

这20分钟的教室外的自由时间,能用来干什么?怎么做更能放松自己?学校将决定权交还给学生自己。其间,学校对全体学生开放各类场馆,如图书馆、3个大型游乐场、游戏活动室等。“器材小屋”就在运动场地附近,学生可自主取放活动器材,也可自创游戏,自带活动器械。

学校不仅将“餐盘”提供给学生,同时准备了固定的“硬菜”。例如平均每周一次的校园百家讲坛,每周三(单周)午间小达人,每周三(双周)校园吉尼斯。“我最期待的就是每周一次的校园百家讲坛,因为总能学到许多新知识。前不久我就在施思老师的课程中了解了解析几何之父笛卡尔的故事。笛卡尔创立直角坐标系的灵感,让我印象深刻。”504班学生许欣妍说。

除这些可供学生按需参加的活动外,“特色菜”自然也是必不可少的。学校还会定期组织体育艺术活动,去年10月就有一场别开生面的四年级足球联赛,而11月则是六年级篮球友谊赛,12月是覆盖全校的跳绳类项目,一至二年级跳短绳比赛,三至六年级跳长绳比赛。

走出教室重启大脑
充分享受午休自由

为什么需要午间清场20分钟呢?王建良坦言,按“双减”政策要求,学校严格落实家庭作业的布置和管理,要求教师进一步提高课堂效率,尽量将作业在课内完成,不占用学生休息、活动时间。“缺辅导时间”成了教师们面临的比较突出的问题。在这样的情境下,很多学科教师都“盯”上了中午这一个相对比较完整的自由时间。

以至于,学生在午间出不了教室成为校园中常见的现象。大部分学生都是在“埋头”作业中度过。学习能力较强的学生,还能比较快速完成教师布置的任务,去做自己喜欢的事情。但有一部分学生,尤其是各科学习能力都比较弱的学生,他们成为各科教师的“宠儿”,做作业、订正作业连轴转,一个中午没有一点空闲时间是常态,成了班级的“留守”儿童。

“本该用于学生上下午之间调整的午休时间,成了学生的作业时间。学生的头脑和身体得不到‘中场休息’。长此以往,学生对于学习的兴趣下降,下午的学习效率低下。基于此,学校提出‘午间,让教室空无一人’的要求,通过午间清场,让大家走出教室,让每一个师生的大脑得到‘重启’。”在王建良看来,这20分钟,对于薄弱的学生,更是一种别样的“幸福”,因为他们终于可以暂时将学业放在一边,去自由安排自己的时间,让身心得到调整。

此外,学校同步制定了作业管理制度,不布置群体新作业,确保将20分钟留给学生后,学习质量不降低。同时,以年级组为单位研讨作业设计和布置,倡导课堂作业“堂堂清”,实现全班三分之二以上学生能当堂完成作业。

超七成学生点赞
师生齐享“双减”成果

实施了一段时间,这短短20分钟成了学生最喜欢的校园时光之一,因为自由,因为放松,因为不再“被安排”,因为玩得有质量。学校对三至六年级学生进行书面问卷调查,结果显示超过70%的学生认为,午间清场时间里心情十分愉悦。

而教师们,也从刚开始的不适应,转变为现在的由衷认同。当午间清场铃声一响,学生放下作业,兴冲冲地跑向外面时,教师们都深受感染,大家都意识到学习、放松、活动才是学生该有的状态,也感觉到了午间调整对于提高下午学习效率的积极意义。与此同时,这样的机制也在倒逼教师提高课堂效率和合理安排作业,努力实现减量不减质。

教师占晓媛表示,一开始她适应得并不好,铃声一响,总想着是否要带几个特殊生去办公室再补补。“慢慢地,我觉得真的还挺好。既然时间少了,就和年级组老师一起加强集体备课,提高课堂效率,比如这学期重点研究的项目化学习,就对学教方式进行了转变。现在课堂上我讲得少,孩子们自主学习得多,效率提高了。”

“推进‘双减’工作落地落实,教育理念的转变十分重要,家校联合联动同样不可或缺。”王建良告诉记者,长期以来学校坚持完善家校协同机制,午间清场作为学校的管理手段,也得到了家长们的一致认可。“我们正在更多地思考,让‘双减’工作更加符合学校特点,探索如何让学生的全面健康发展回到教育的中心位置。”

校园里的最美风“警”

1月10日是第二个中国人民警察节。为增强青少年学生遵纪守法观念,提高安全防范意识,温岭市箬横镇中心小学联合箬横派出所、箬横交警中队举行“我与警察叔叔‘同框’”主题活动。学生们在主题美术课、向警察叔叔敬礼及学习交规手势等活动中体验警校共建文化,向人民警察致敬。图为学生与警察叔叔同框作画。　(本报通讯员　朱国兵　江文辉　童含笑　摄)

学生父母都在战“疫”一线 这位教师当起“临时妈妈”

本报讯(通讯员　宋晓奕)最近,宁波市北仑区绍成小学语文教师邬平波多了一个身份——“临时妈妈”,家里也多了一个“女儿”——自己班级里的学生小李。

原来,小李的母亲是北仑区人民医院的医护工作者,父亲则是港口的工作人员。疫情防控阻击战打响后,小李的父母相继投身一线抗疫,无法回家照顾小李,家中只有年迈的爷爷和年幼的弟弟。身为班主任的邬平波了解到情况后,第一时间联系家长,提出要把小李接到自己家中照顾。得到同意后,1月4日,邬平波就当起了小李的“临时妈妈”。

虽然正处于停课期间,但邬平波并不清闲。线上教学开始后,她每天都要准备好授课内容,认真备课,为全班的四十几个学生线上授课。此外,她每天还要对全班学生的健康状况进行数据摸排,关注学生们的身心健康状态。邬平波的女儿正在上大学,疫情发生前也返回了家中。用邬平波自己的话说,自己突然就成了“二孩妈妈”。不过,邬平波仍旧用心做好一日三餐,陪伴小李度过闲暇时光,让她能感受家庭的温暖。

“孩子就在身边,一个好处就是上网课的时候,她不用对着屏幕了,坐在我旁边直接听就行;做作业的时候我可以帮忙督促着点儿,现场就能检查订正核对,学习效率也提高了。”邬平波表示,学生的父母都在一线抗疫,身为人民教师,理应为他们解决后顾之忧。

近日,武义县壶山小学举办了第八届乐读嘉年华展示活动。本次活动包括动态展示学习成果、静态展示课程成果、课程活动参与体验3个板块,不仅有器乐合奏、合唱、群舞、戏剧等轮番上演的大舞台,还有呈现非遗剪纸、快乐陶艺、3D益智绘画、创意钉板画等艺术作品的视觉盛宴,更有棋类荟萃、创意科技、快乐魔方等各具特色的课程挑战活动。图为学生们正在参与创意科技项目体验活动。　(本报通讯员　朱　姗　摄)

给孩子留下更厚的童年“竹”迹

绍兴市上虞区长塘镇中心小学深入推进竹文化教育

□本报通讯员　顾松灿

1月10日,随着绍兴市上虞区全面复学,绍兴市上虞区长塘镇中心小学的操场也恢复了往日的热闹。各班级正热火朝天地排练竹竿舞,教师们带领着学生根据音律编创动作与造型,期待在即将到来的竹竿舞大赛中取得佳绩。

校长陈永根介绍,以浓郁乡土文化为依托的竹趣特色活动是长塘镇中心小学的一张亮丽名片。一直以来,学校以竹趣特色课程为引领,把地域竹文化资源与校本特色课程有机融合,力求给学生们一个“幸福竹乡童年”。“双减”背景下,学校一直在思考如何利用晚托管时间更好地让学校的竹文化特色焕发出新的活力,以更好地培养学生各方面能力,激发学生热爱家乡文化的情感,竹竿舞大赛正是其中一种创新形式。

随着“双减”落地,长塘镇中心小学将党建文化墙、廉竹长廊、竹诗角、竹制展厅等有机融入拓展课内容,利用晚托服务时间,开设了“咏竹”“廉竹”“说竹乡”等课程,开展情境式系列教学和体验式活动。在晚托的2个小时内,学生们用家乡话说家乡事,讲廉竹故事,吟诵竹诗,体验竹品制作过程;做小小党建宣传员,叙家乡的竹景,讲学校发展的历史与未来……

与此同时,校园里的阳光体艺活动更是与“竹”密不可分。学生们自行设计与创编“竹轮滚滚”“竹笼闯关”等竹趣游戏,由师生共同研究创编的竹舞,也即将搬上舞台。在大课间活动和晚托管第二阶段拓展活动中,人人都能与竹相伴。

每个双休日,“竹”仍旧是学生空闲时间的主角。学校积极倡导学生们走进大自然,走进长塘美丽竹乡,并由各村的一些教师定期组织活动。家住长塘村的教师叶秋芳、厉亮定期会在周末来到长塘镇文化中心的图书馆,与学生们一起从书中寻找竹乡的美丽。秋天采风时,教师何钢灿带领本村的学生们畅游桃花源竹海景区,现场进行竹写生作画,引来游人的驻足欣赏。

“长塘镇中心小学已有10年竹文化系列活动的有益探索,如何将学校特色活动引向深入,特色教育常抓常新,必须要从学生的角度再思考、再谋划,让学生们真正喜欢,让学生们的综合素质得到有效提升。学校期待再出发。”陈永根说。

总编辑:陈宁一　编辑出版:浙江教育报社　社址:杭州市文三路求智巷3号　邮政编码:310012　订阅处:全国各地邮局(所)　零售价:每期2.00元　广告许可证:杭工商广字330100400123号　广告联系电话:87778177　印刷:浙江印刷集团有限公司　地址:杭州市环城北路177号