

“双减”之后，周末如何带娃？

4位优秀的班主任给出了很好的建议



“班主任茶座”现场。记者 张培坚 摄

“双减”之后，周末不用参加学科类培训，孩子的空闲时间自然多了。那么，怎么陪孩子过一个有意义的周末呢？最近的一项调查显示，80%的受访家长正在为此苦恼，而另外20%的受访家长“不苦恼”，则是因为“周末没时间陪孩子”。对此，4位优秀的班主任给出了很好的建议。

调查 八成家长“不知道怎么陪孩子”

“双减”后，中小学生的周末生活有什么变化？最近，宁波有4位班主任对此进行了一项调查。本次调查对象为宁波城区和乡村的5000多位中小学生家长，其中，初中生家长1565位（约占29%），小学生家长3830位（约占71%）。

进行这项调查的4位班主任分别是：余姚市第二实验小学高级教师吕霞飞、宁海县潘天寿小学高级教师张亚明、海曙外国语学校高级教师张亮、余姚市泗门镇中心小学高级教师杨莹。

调查显示，对于“双减”的目的，绝大多数的受访家长表示“知道”，包括“减轻学生的负担”“促进孩子全面健康地成长”。只有极少数家长在问卷上填写了“不知道”。

“双减”前后，孩子周末的空余时间有什么变化吗？85%受访家长表示，孩子周末自由支配的时间多了。

对于“多出来”的周末空闲时间，家长和孩子会做哪些安排？42%的受访家长表示，有时间陪伴孩子，但不知道怎么安排；38%的受访家长表示，自己会用心陪伴孩子过周末，但“方式方法并不一定科学”。也就是说，80%的受访家长均认为自己“不知道怎么陪孩子”。还有20%的受访家长表示，周末没有时间陪孩子。

在参加近日由市教育局、宁波教育学院主办的“班主任茶座”上，针对调查出来的问题，4位班主任给出了很多具体的建议。

建议

有时间陪孩子 去户外、逛场馆……好项目不要太多哦

在4位班主任看来，如果家长周末有时间陪孩子，那么，带娃的“好玩项目”太多了。

首先，可以带孩子走到户外、亲近自然。秋高气爽的季节，可以去爬山，登高望远；去逛逛古村落，寻幽访古、品尝地方美食；去郊外观鸟拍虫，认识一些花草草。眼下正是收获的季节，也可以带孩子去田野，拔萝卜、摘豆子、割稻子、挖番薯、割青菜……体验一番当小农夫的艰辛与喜悦。

其次，可以带孩子去逛各类场馆，增长见闻。比如图书馆、博物馆、剧院、影院等，既能让孩子增长见识，还可以放松心情、陶冶情操。

再次，带孩子参加社会实践。在真实的社会环境中实践，不仅能锻炼孩子的自理能力、独立能力、沟通能力，还能锻炼抗挫折能力，强大孩子的内心。“我们班有学生利用周末去参加义卖活

动，义卖所得捐献给贵州的一所小学，这样的实践活动有意义又锻炼人。”张亚明说，“处于基础教育阶段的孩子，应该在旷野中奔跑，在运动场上流汗，让自然、艺术、科学和劳动成为童年最浪漫的珍藏。”

吕霞飞建议，可以带孩子“常回家看看”，陪长辈聊聊天、好好吃一顿饭；也可以让孩子进行自我服务劳动，比如：洗红领巾、剪指甲、整理文具盒和书包、学会叠被子、整理书桌和房间等。“会安排生活的孩子，也会安排学习。”

张亮特别推荐：家长和孩子一起“同做一件事”，包括亲子共读、亲子旅行、同看一部电影、同看时事要闻、一起跑步打卡等。“孩子不是天生就能做到自律的，需要家长的言传身教，‘同做一件事’既是高质量的陪伴，又是‘自律性’的言传身教，也是孩子学习力培养的重要方式，而且还能形成共同话题，增进亲子沟通。”

没时间陪孩子 学伴小组、“共享父母”都可以考虑

针对周末没时间陪孩子的家长，他们出了很多好主意。

“两孩家庭，可以培养让哥哥姐姐带弟弟妹妹的模式。”吕霞飞说。

“可以借力班级家委会的力量，请热心的家委会成员排摸一下，班级中哪些孩子周末没有家长陪伴，然后这些孩子组成一个学伴小组，家长们则建立一个互助合作小组，分时段来陪伴这些孩子开展有意义的周末活动。”吕霞飞说，“我们班就有一个飞雁足球队，家长们共同聘请一个教练每周日下午踢足球，一周一个家长在场陪伴。孩子们都说周末和小伙伴一起踢球很高兴。我觉得这种模式值得参考。”

“也可以发挥社区的力量。有些社区有学生实践基地，提供非常宝贵的‘混龄教育’的环境。同社区的家长也可以形成‘家长互助联盟’，在周末化身‘共享父母’，我所在的小区就有家长以接龙的方式在微信群内为孩子‘众筹’活动，轮流担当‘共享父母’筹划日程安排、维持活动秩序等。”张亮说。

“还可以借助社会力量来带娃，比如宁波晚报（现代金报）的小记者研学活动，就常常在周末举行，这样的活动很适合学生参加。”张亚明说，“再比如我们宁海，有‘守望乡村’乡村儿童精神成长关爱项目等，家长在周末没时间陪孩子，可以让孩子多参加这种群体性活动。”

提醒

要行走也要读书 孩子在周末宜“动静搭配”

当然，周末的项目也不是越丰富越好，杨莹提醒家长，过周末最好“动静搭配，文理兼容，更要记得留给孩子一定的自由支配时间”。

除了那些“动”的项目，周末自然也要给孩子留出安静学习的时间。

“小学生的周末，要把阅读放在首要位置。小学阶段是培养一个人阅读习惯的黄金时期，家长可以用‘分角色朗读’‘悬念式讲故事’等方式，吸引孩子进行深度阅读。”张亚明建议。

“对于小学生，家长要帮助孩子做好时间管理，什么时间起床、什么时间写作业、什么时间锻炼身体等，都需要有规划。”张亮说，“而对于中学生来说，一定要留出整块的自主学习时间。周末的最大特点就是拥有大块的时间，可以用来攻克一些难题和进行系统化复习。复习的核心包括攻克一些难题，整理一些错题，发现一些自己没有吃透的知识点去进行专项的练习。最关键的是，千万不能让孩子带着问题进入下一周，否则，基础不牢的孩子会出现学得越多问题越多的状况。”

“我们在调查注意到，超过50%的受访家长，在周末给孩子安排了艺术特长培训。同时，报班要尊重孩子的兴趣，家长不要把自己的意愿强加给孩子；也不要报太多的班，否则孩子会学得很累，而且也学不精，最好是选孩子最喜欢的或者说最适合的一两样艺术培训，不要贪多；另外还要注重培养孩子的艺术素养，而非纯粹的技能训练。”吕霞飞提醒。

点评

培养孩子要着眼于孩子的长远一生

此次“班主任茶座”由杨莹主持，宁波大学教师教育学院教授、博士生导师郑东辉参与讨论。

“我们安排丰富多彩的周末生活，为的是给孩子一个幸福快乐的童年，那么，我们有没有想过要把孩子培养成一个什么样的人呢？孩子不属于父母，他们只是经由父母来到这个世界上，来实现自己的价值，所以，孩子应该成长为他自己喜欢的样子，同时又是对社会有用的人。”郑东辉提醒家长，“明确了这样一个着眼于孩子长远一生的养儿育女的目的，我们才能做好周末乃至暑假、寒假的安排，甚至是孩子在未成年阶段的整个家庭教育的规划。”

记者 俞素梅 通讯员 傅卫平