

“双减”后,孩子周末多了空余时间 如何科学带娃?“老班”们给了很多建议

本期嘉宾:

杨莹 吕霞飞 张亚明 张亮 郑东辉

宁波大学教师教育学院教授、博士生导师
宁波市海曙外国语学校高级教师、宁波市首届骨干班主任
宁波市海曙外国语学校高级教师、宁波市首届骨干班主任
宁波市潘天寿小学高级教师、宁波市首届骨干班主任
余姚市第二实验小学高级教师、宁波市首届骨干班主任
余姚市泗门镇中心小学高级教师、宁波百优班主任

爬山、打球、跑步,一家人亲子运动锻炼身体;割水稻、挖番薯、摘毛豆,让孩子体验稼穡之艰;整理房间、洗红领巾、去菜场买菜,从小培养爱劳动做家务的好习惯;深度阅读、整理一周的错题,让孩子利用周末大块时间自主思考、自主学习……11月26日晚直播的第九期《班主任茶座》上,经验丰富的班主任们给“双减”后的周末如何带娃出了很多好建议。当天甬上App观看直播的人次逾12万,点赞近2万。

“班主任茶座”由市教育局、宁波教育学院主办,宁波大学园区图书馆、市班主任专业发展指导中心联合《现代金报·宁波教育》一起承办,旨在借宁波众多优秀班主任的教学经验,给广大家长提供有益的育儿指导。

□现代金报 | 甬上教育
记者 俞素梅
通讯员 傅卫平

A 陪娃过周末 “好玩项目”太多了

为了本次茶座,四位班主任调查了5000多个学生家长,发现约42%的家长有时间陪伴孩子但不知道怎么安排;约38%的家长用心在陪伴孩子的周末,但方式并不一定科学;还有20%的家庭,家长周末没有时间陪伴孩子。

针对这三类家长,嘉宾们一一给出了建议。

张亚明老师:

如果家长周末有时间,那带娃的“好玩项目”太多了:

带孩子走到户外、亲近自然。

秋高气爽的好季节,可以登高望远去爬山,去逛逛古村落寻幽访古、品尝地方美食,或去郊外观鸟拍虫,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、割青菜等,体验一番当小农夫的艰辛与喜悦。

也可以带孩子走进各类场馆,包括图书馆、博物馆、大剧院、电影院等,从中不仅能增长见识,还能放松心情、陶冶情操。

多参加社会实践。

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。处于基础教育阶段的孩子,应该在旷野上奔跑,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。

吕霞飞老师:

建议周末可以“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。让孩子在这些力所能及的劳动中,学会有条理的安排,学会归类整理,学会自己的事情自己做,从小培养责任意识。会安排生活的孩子,也会安排学习。

同时,家长可以跟孩子一起进行体育锻炼打卡,比如一起跑步。

张亮老师:

特别推荐家长有意识地多跟孩子“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,很多有具体内容的话题比那些空洞的说教更能引起孩子的共鸣,从而增进亲子沟通。



从左到右为杨莹、张亚明、张亮、吕霞飞、郑东辉 记者 张培坚 摄

B 陪娃过周末,宜“动静搭配”

吕霞飞老师说,周末的“好玩项目”并不是越丰富越好,要行走也要读书,宜“动静搭配”。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,周末自然也要给安静地学习留出时间。嘉宾们建议:

“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。”

“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。对于中学生来说,一定要留出整块的自主学习的时间。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。”

“调查显示,超过50%的家长,周末给孩子安排了艺术特长的培训。需要提醒的是:报班要尊重孩子的兴趣,不要把家长的意愿强加给孩子;不要报太多的班,否则孩子会学得很累,而且也学不精,所以选择孩子最喜欢的或者说最适合的一两样艺术培训为宜;还要注重培养孩子的艺术素养,而非机械地技能训练。”

C 学伴小组、“共享父母”也值得参考

针对周末没时间陪孩子的家长,老师们也出了很多好主意:

“二胎家庭,可以培养让哥哥姐姐带弟弟妹妹的模式。”

“可以借力班级家委会的力量,请热情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。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。”

“也可以借助社会力量来带娃。像宁波晚报(现代金报)的小记者研学活动常在周末举行,我们宁海还有‘守望乡村’乡村儿童精神成长关爱项目等,这些都适合小朋友参加。”

■ 一点思考 宁波大学教师教育学院教授郑东辉: 明确“孩子要去哪儿”才能做好教育规划

四位老师的种种建议赢得了郑东辉教授的点赞,但他同时也提醒大家思考: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

世上,来实现自己的价值,所以,孩子应该成为他自己喜欢自己同时又是对社会有用的人。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,甚至孩子未成年阶段的整个家庭教育的规划。