

“双减”背后的“减”与“增”

编者按:

力度空前的“双减”政策落地已有半年多,从家庭作业到校外培训,从延时服务到兴趣培养,“双减”给孩子和家长都带来了不小的改变。作业少了,自主时间多了,如何引导孩子合理安排?考试少了,补习班停了,家庭教育观念该如何随之转变?焦虑少了,自由多了,我们该把什么还给孩子?

其实,“双减”背后有减也有增,减的是额外的学习负担,增的是对综合素质的重视;减的是不必要的教育焦虑,增的是老师、家长的责任与付出;减的是“唯分数论成败”的盲目,增的是对“成长比成功更重要”的笃信……本期《话题》分享几位读者的经历、感受与观点。

“双减”开启新生活

樊梨花

宠物梦。自此,照顾小兔子的饮食起居成了她女儿的日常功课之一,她女儿会主动为小兔子购买食物、清理卫生,甚至还上网搜索相关知识,精心编制了一份“菜单”,让小兔子吃得更加营养均衡。此外,她女儿还把照顾小兔子长大的过程观察、记录下来,形成了一本图文并茂的观察日记,在学校的自然周活动中被评选为最佳观察日记。

同事告诉我,自从“双减”以后,孩子养了宠物,不但快乐多了,而且勤快多了,她在打扫兔窝后,还会主动打扫家里的卫生;吃饭也不剩饭了,因为小兔子都不剩饭……后来,她女儿的一篇作文《我和小兔子的快乐生活》还发表在了报纸上。同事感叹道:“没

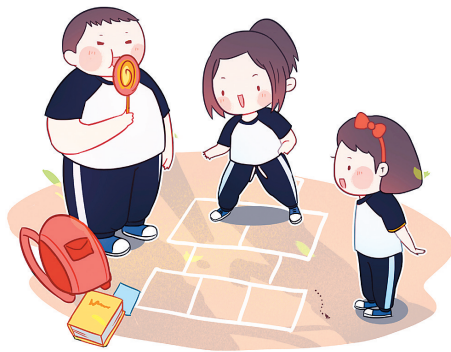
想到,一只宠物能给孩子带来这么多的收获。”

再反观我自己,我家姑娘也很喜欢小动物,她的同学曾想送她一只小狗,她询问我的意见。因为怕破坏家里的卫生,更怕影响她的学习,我没有同意。我家姑娘还喜欢亲近大自然,渴望到户外玩耍放松,可以前到了周末,我只想抓紧时间做家务,送孩子上辅导班,总觉得孩子作业完成了、辅导班上了,一周的任务就完成了。长此以往,孩子的自主时间少了,学习负担重了,还滋生了不少烦恼和惆怅……想到这些,我不由有些自责,并下定决心做出改变。

从同事家回来后,每个周末我都跟家人带上女儿去郊外“放风”,

让她在大自然中尽情放松身心。我们的相处时间多了、交流多了,亲子关系更加亲密和谐,女儿也更加开朗自信了。一次,我和同事聊起孩子的变化,不由感慨:“只有让孩子有时间、有机会真正地走进生活、体验生活,他们才能更好地感受生活、热爱生活,从而更好地成长,这才是教育的本意啊!”“‘双减’不就给家长和孩子提供了这样的时间和机会吗?我们可得抓住!”同事笑道。

“双减”政策是对以往单一重视文化课成绩的一种纠偏,因此家长不能只盯着孩子的成绩不放,而要多一些付出、多一些陪伴,努力倾听孩子的需求,呵护孩子的兴趣与天性,让他们更加健康快乐地成长。这正是“双减”带给我的启发。



让快乐回归童年

凌华平

新学期刚刚开始,上个周末,我家的大宝和二宝玩了两天,兄弟俩在家看看动画、读读书,还拉着我跟他们下楼玩沙子、做游戏,总之与课本、作业全无关系,时间全被用来寻找快乐了。

这样的周末,对孩子来说似乎有些放纵,但我却没有太多的心理负担。因为“双减”后,孩子过得开心,我也在陪伴孩子的过程中,让忙碌了一周的身心得到了充分的休息。而在“双减”之前,这几乎是不可想象的。

“双减”前,我家的大宝和二宝过得挺累。要说我并不是一个热衷于课外补习、“弯道超车”的家长,但在潮流裹挟之下,我还是不能免俗地给孩子报了两个班:一个英语班,一个古筝班,英语班每周两次,古筝班每周一次。补习班加上学校布置

的作业,孩子的学习任务就有些重了。我家墙上至今还贴着一张“双减”之前两个孩子的一周学习安排表:周一到周五晚上是雷打不动的作业时间,周一、周三晚上还要上英语补习班,周六上午是古筝班,下午完成周末的各科作业,周日上午则抓紧时间练古筝,下午就刷题、练口语,好为第二天的英语补习做准备,一周下来几乎没有多少可自由支配的时间,睡眠时间也无法天天达标。孩子没时间出去玩,没时间交朋友,更没时间做自己感兴趣的事,脸上也难得露出笑容。

孩子不开心,大人也很疲惫。我因为工作原因早出晚归,“双减”之前,回家后除了做饭做家务,还要辅导孩子写作业。身体累是一方面,更难熬的是辅导作业。由于一天下来早已身心疲惫,孩子的作业

幸福的亲子时光

乔欢

名、拍照、打卡上传……以前的作业量大,小凡稍一磨蹭就要做到晚上十点,每到此时,疲惫不已的我总少不了对他一顿数落,导致亲子关系也对立起来。现在,我家的“画风”迥然不同,每天我回到家,小凡已经完成作业,我顿感神清气爽、一身轻松。这样的夜晚自然是母子孝、其乐融融。

“双减”之后的周末更是令人愉悦的。小凡能在周五晚上就做完了所有作业,接下来的周末时间就完全归他自由支配。他的兴趣爱好很广泛,游泳、轮滑、开卡丁车、编程、航模……有了空余时

间,他自己就能玩得不亦乐乎,更在“玩”中获得了不少课本上没有的知识与技能。而周末的清晨,我和爱人还会带他去公园晨跑,感受大自然的无限生机,用更好的身心状态面对新的一周。

至于小凡的学业,我也有自己的想法。其实,他成绩一向不错,特别是阅读兴趣十分浓厚,记得从小凡两岁起,我就每晚陪他阅读绘本,睡前半小时是我们雷打不动的亲子阅读时间。小凡很喜欢听我读书,每晚半小时看似不多,但六年多的时间累积下来,我们已经读了许多绘本,还读完了《格林童话》《安徒生童话》及少儿版《西游记》《三国演义》等。得益于长期的阅读积累,小凡的知识面很广,与同龄孩子相比,他的理解能力和表达能

力都更加出众。阅读课外书籍,看似与课业学习无关,但实际上对于一个孩子的知识积累和心智成长来说,并不亚于学习课本知识。更何况,“双减”前,小凡常常想要看看课外书,却因为写作业太晚而不得不放弃,孩子的精力和时间被消耗殆尽,兴趣爱好得不到发展,脸上常常挂着一副闷闷不乐的表情。“双减”落地后,我提议恢复我们的亲子阅读时光,小凡高兴得跳了起来。于是,我们一起上网“淘书”,一起灯下共读,一起交流心得、畅所欲言,留下了许多美好记忆。

对我家来说,“双减”带来的是幸福美好,一系列有力的举措既减轻了家长的负担,又让孩子的童年得以回归快乐与自由,这样的幸福时光,怎不美好?

上学期,“双减”政策落地,开学后的第一个周末,读初中的女儿回到家里,用不多的时间就完成了作业,相对以前的确有了更多的自由时间。

“双减”的实施,一方面让学生从沉重的课业负担中解脱出来,另一方面却对教师和家长提出了更高的要求。作为家长,要真正改变“唯分数论”的观念,促进孩子全面发展、健康成长,才能让“双减”落到实处。想到这儿,我可没法“躺平”了。经过一番深入的思考,我觉得,何不利用这部分自由时间好好与女儿相处,陪她做些有意义的事?于是,我就“如何将‘双减’后的周末过得更充实、更加有益身心”征求女儿的意见。女儿想了一下,笑着说:“要说有益身心的事,那一定是运动了。而且你一向不爱运动,不如坚持周末每天早上陪我跑步,怎么样?”我笑着对她说:“舍命陪君子。”此后,每个周末的早上,河边的林荫道都能看到我们父女俩跑步的身影。期末学校体测时,女儿的每项指标都是优秀等级。我自己的体能和精神面貌也大大改善了。

看着我们父女俩享受到了“双减”的福利,妻子也想到了一个充实假期的好方法,她提议我们一家人回农村老家走一走,让女儿走进田野、亲近自然,听听田间的鸟鸣虫叫,看看山川河流,见识一下乡村振兴引领下的现代化机械作业;同时,让女儿多陪陪爷爷奶奶,听老人给她讲讲以前的农村生活,对比一下乡村社会的巨大变迁,感知祖国的繁荣昌盛;此外,还让女儿跟着爷爷奶奶下菜地,与他们一起种植、收获,增长农业知识和技能,感知劳动的艰辛与丰收的喜悦。

我还与女儿约定,回到家后,把当天的经历和感受写下来。这样坚持下来,女儿写出了一篇篇情感真挚的文章,其中一篇《从家乡变迁看祖国发展》还获得了发表,这下,女儿的写作兴趣更浓了,也激发了她广泛阅读、增长知识的热情,较之前,她的学习能力和学习主动性都有了明显的提升。

“双减”之下,考试次数和作业量显著减少,孩子有了更多自主时间,这更需要家长担负起家庭教育的责任,树立起成长比成功更重要的理念,做个合格的陪伴者,并从实际出发,不断探索符合孩子成长规律的教育方式,引导孩子深入生活,从中汲取成长的养分,实现课业学习与实践成长并进。

征稿启事

《话题》近期将就以下内容展开讨论,如果您在这方面有自己的看法,请将稿件发至邮箱:
jswmtl@163.com
jswmb-bjb@163.com
话题题目:

1. 自古英雄出少年。北京2022年冬奥会赛场上,一颗颗运动新星冉冉升起,不少年轻健儿为国争光。这届备受关注的冰雪盛会所带来的影响,特别是对青少年的影响将会持续。运动场内外,那些勇于挑战极限、不断超越自我、追求更快、更高、更强、更团结的精彩故事,对青少年有着巨大的激励作用;盛会所传递的奥运精神、所展示的文化自信、所彰显的包容开放、所迸发的激情活力,将成为广大青少年的“精神营养剂”。如何更好地挖掘其中富于教育意义的元素,引导青少年正确认识竞争与公平、挫折与坚持、理解与友谊、付出与收获等,从而汲取成长养分?您对此有何经历、体会或见解?欢迎来稿与我们分享。

2. 针对当前一些有关未成年人的教育热点,您有哪些不吐不快的感受,请将您的关注点发给我们,我们会根据具体情况安排专题策划。

要求:

字数不限,观点明确。

请在文末标明您的姓名、电话、身份证号、银行账号和开户行信息,并在邮件标题中注明参与讨论的话题。

李宏龙

「双减」之下,做个合格陪伴者

感谢「双减」,成长加倍

张林利

很庆幸,女儿一上小学就赶上了“双减”政策,我不像许多家长那样费心辅导孩子作业。但是,作业和课外培训少了,女儿回家后的空闲时间变多了,如何把时间利用起来,给予孩子高质量的陪伴和引导,助力孩子健康成长,是我关注的重点。

上学期一开学,孩子爸爸就高屋建瓴地说:“现在国家要求‘五育并举’,推动教育高质量发展,我们可以先从劳动教育开始,对于一年级的孩子来说,养成独立自主的好习惯最重要。”

我也表示赞同。于是,一天晚饭后,在我们的鼓励下,女儿开启了人生第一次的洗碗经历。起初,她无从下手,把碗、盘一股脑儿放进水池,把水龙头开到最大,立刻就溅了一身水。

我连忙将水调小,接着,耐心地教她洗碗的正确步骤:先把袖子挽起来,拿过洗碗布,挤出几滴洗洁精,然后一只手拿碗,一只手拿洗碗布。先刷碗里面,再刷碗外面……

“哎呀!”女儿惊呼一声,“碗好滑啊,差点就摔下去了!”

我告诉她,如果不小心摔了碗,不要用手捡,要用扫帚扫,免得受伤;碗筷用洗洁精洗过一遍后,要用清水冲洗干净,然后放在相应的位置上;筷子插进筷笼里,碗放进碗柜里……女儿一一照做。

“妈妈,终于洗完了!”女儿以为大功告成了。

我指指燃气灶上面的锅,女儿张大了嘴巴:“这个也要洗啊!”我点点头。

女儿吃力地拿起锅,放进水池里,慢慢擦洗。刚洗完,我又递给她电饭煲内胆。

“这个也要洗?”女儿伸伸腰,发出感叹,“妈妈,原来洗碗这么累啊!”

我笑了笑:“是不轻松,不过熟能生巧,多做几次就容易了。”

后来,我又慢慢地教女儿扫地、叠衣服、整理自己的房间……在做家务的过程中,女儿也逐渐成长,懂得体谅父母的辛苦;而她做事也比以前更有条理、更有耐心。我发现,看似简单的家务劳动,能培养她的感恩意识、独立品格,这都是宝贵的成长财富。

除此之外,我和爱人还会在周末带女儿去超市、菜场,教她认识各种蔬菜、水果;教她如何挑选购买生活用品,如何在收银台付款;出门在外,我会教她如何坐公交、乘地铁、使用各种智能设备……刚开始,女儿还有些胆怯,但在我们的鼓励下,她几次尝试过后,已经能非常熟练地应付这些生活场景了。教育即生活,生活即教育。女儿的成长让我们更加相信,一个独立、自信的孩子,一定能更好地解决自己所面临的问题,无论是学习方面的,还是其它方面的。

“双减”旨在减轻过重的学业负担,但不代表减去父母的责任,与之相反,它更加考验父母的担当。感谢“双减”,让我们和女儿共同成长。