



引导孩子树立学习和人生目标,学会控制管理自己的时间、引导孩子做自己生活的主人,才是解决问题的关键。

教育部:中小学生原则上不得将个人手机带入校园

本报讯(记者 张惠娟)为保护学生视力,让学生在校园专心学习,防止沉迷网络和游戏,促进学生身心健康发展,2月1日,教育部网站发出教育部办公厅印发的《关于加强中小学生手机管理工作的通知》(以下简称《通知》)。

《通知》要求,中小学生在原则上不得将个人手机带入校园。确有需求的,须经家长同意、书面提出申请,进校后应将手机由学校统一保管,禁止带入课堂。《通知》强调,学校要将手机管理纳入学校日常管理,制定具体办法,明确统一保管的场所、方式、责任人,提供必要保管装置。应通过设立校内公共电话、班主任沟通热线等途径,解决学生与家长通话需求。不得使用手机布置作业或要求学生利用手机完成作业。《通知》指出,学校要通过多种形式加强教育引导,让学生科学理性对待并合理使用手机,避免简单粗暴管理行为。各校要做好家校沟通,家长应切实履行教育职责,形成家校协同育人合力。《通知》要求,县级教育行政部门要加强工作指导,及时解决学校手机管理中存在的问题。教育督导部门要加强日常监督,确保有关要求全面落实到位,促进学生健康成长。(张惠娟)

让孩子与手机积极相处

教育部日前就手机使用发出通知,原则上禁止中小学生在手机带入校园。通知一经发出,就在家长群里引起了热议——

“如果按照学校的教学要求,手机是必须要用的:过程评价、作业、通知……”

“不让孩子看手机,也得看电脑或者iPad呀,因为寒假作业有不少是需要在线上完成的!”

“英语老师布置的作业要孩子在手机上录制‘英语趣配音’,时间问题太麻烦了……”

“确实,现在孩子要用手机的理由,最大的就是:老师在手机上面布置作业。如果不让孩子看手机,那就只能家长做好秘书工作了,帮孩子打印材料、帮孩子对答案、帮孩子看通知……如此一来,家长是不是对孩子干预得太多了?”

“家长不干预不行,因为孩子会钻空子,在家就会想方设法看手机。如果干预过多,什么都需要家长来看手机通知孩子,会不会上演新的‘家长退群事件’?”

……

如何让孩子科学地使用手机,为学习所用,成为新时代家长面临的家庭教育新命题。

多项研究表明,过度地使用科技产品对孩子的成长不利。而作为和时代发展的产物,电脑、平板电脑、智能手机对于教学沟通带来不少便利,没有人可以回避日益扩大的数字科技网络。所以,家庭里一味将手机和孩子隔离可能很难做到。《关于加强中小学生手机管理工作的通知》中提到,“让学生科学理性对待并合理使用手机”。青少年如何理性合理使用手机?问题的关键就在于目标感和自控力的培养。孩子有自己的学业目标、成长目标,便容易自我约束,而没有目标追求,加之自控力不够,便很容易“越界”,再加上家长简单粗暴地管理,造成孩子的逆反心理,各种成长问题就凸显出来了。

本期成长导航刊发的几篇文章,都提到了时间的规划、亲子陪伴、自我控制等方法。寒假期间,有“手机问题”困惑的家长不妨设计召开一个家庭会议,就如何科学有效使用手机的话题,亲子双方坦诚交流、沟通协商,然后制定出一个寒假时间安排规划,亲子双方互相监督执行。这样一来,既增进亲子之间的情感,又能让孩子在科学的时间规划中,提高学习效率、增强自律能力,学会和手机积极相处,做自己生活的主人。

(张惠娟)

■成长导航

寒假来临,不少家长反映,孩子迷恋上了刷短视频,一会不摸手机就浑身难受,而在短视频中不知不觉几小时就过去了。家长担心,一个寒假过去,孩子养成不良习惯,影响视力,更担心孩子浏览或下载不健康的内容。也有家长反馈,短视频中也有不少学习的内容。面对家长的焦虑,本刊特别邀请教育人和家长一起想办法。

——编者

引导孩子做自己的主人

如何对自己的成长负责

——从刷短视频说起

李浩英

非理性购物……这些行为,因为能明显地看到不良后果,所以相对比较容易控制。而我提及的以搜索学习资料为目的的刷抖音行为是不是一种冲动,是否需要控制?再引申一下,有的孩子非常爱看书,尤其是三五岁的孩子一个人躲在书架旁一看就是四五个小时。有的孩子爱上乐高游戏,一头扎进去也是三四个小时还不肯出来。这些是不是冲动,是否需要控制呢?这些找资料、痴迷阅读、沉浸乐高的行为都是一种驱动力,尽管这些想法都是美好的,以学习目的为出发点,但是,用多长时间来实现这个想法,就涉及时间管理和负责任的能力这两个要点了。

在规划中养成时间管理意识

时间是最公平也是最稀缺的资源,一日难再晨。寒假期间,孩子们如何利用好时间,关乎学习的质量。孩子一天时间如何分配更有效?我们来算算时间帐:每天24小时,用8至10小时睡觉,约2个小时用于洗漱穿衣等杂事,用于三餐的时间也需要约2个小时,休息玩耍放松锻炼的时间也需要2至3小时。这样算来,孩子用于学习的时间加起来也就是8小时左右。当然,学习的科目还有语数外等好几种,初中生学习更多,如此分配,相信每个人都会清晰地做好加减法,

如果因为一事情喜欢、热爱,占用了过多的时间,那其他事情必然要缩减时间,长此以往下去,每个人就需要思考:我们到底要成为什么样的人?作为孩子的父母也需要思考:我想培养什么样的孩子?是德智体美劳全面发展的人,还是只提高成绩,其他体育美都不用涉猎?

无论对于家庭还是学校、社会,我们都要时刻思考育人的目标在哪里?如果想让自己和孩子都成为一个身体健康的人,那就需要在体育锻炼、合理饮食及充足睡眠上保障足够的时间,因为这是任何一个生物体生存都需要的底线保障。面对现在全球新冠肺炎疫情的肆虐,自身的身体健康就是最好的免疫力。而锻炼身体不是停留在嘴边的,一定要做好时间管理和生活规划,并付诸行动。

在规划思考中锻炼负责任的能力

再以搜索学习舞蹈资料为例,如果我之前规定好做搜索查询的时间规划,就不会破坏接下来的按时睡觉、第二天早起的计划。当然,这就会引发这样的心理斗争:“我虽然非常渴望今天就能找到学习资料,但是我也不能让这种渴望任性下去,我不能完全受制于这种渴望,不然我就会熬夜晚睡影响健康,并且打乱我之前制定的每

一起成长,这样可以与孩子有更多的交流,也可以在阅读中体验到孩子学习的不容易。父母不再焦虑、训斥,孩子也会变得温婉起来,家庭关系自然和谐。

家长与孩子一起锻炼。拥有一个健康的体质对于孩子未来一生的幸福极端重要。孩子正是长身体的关键阶段,同时,孩子接触到的世界很丰富,接受的文化很多元,精力比成年人充沛,如果家长不能合理地引导,孩子的精力就极易被短视频所诱惑,因为他总是要有“去处”的。锻炼身体不仅可以提升体质,还可以促进学习效率,有效推动学习,与学习形成良性循环。坚持下来锻炼身体本身就是对孩子意志品质的培养。尤其是,亲子一起锻炼身体的过程,不仅培养了孩子的意志品质,开阔孩子的视野,与大自然进行亲密接触,形成孩子正确的世界观、人生观与价值观,还能拉近亲子关系。

家长与孩子一起劳动。孩子终究要独立,他未来也要有自己的生活。劳动能力本身就是孩子成长过程中必须习得的一个重要方面,特别是孩子劳动意识与劳动能力的培养。寒假期间,父母与孩子一起劳动,如一起做家务、走进厨房共同做饭,或者走进社区做些力所能及的公益活动等。

多创设一些丰富的活动,让孩子感知“刷屏”之外的生活中的诸多美好,孩子的注意力自然会转移。

(作者单位系杭州市余杭区太炎小学)

感受。如果处理不好,很容易和孩子发生亲子矛盾,影响孩子的学习状态。

最后,家长要以身作则,做好过渡阶段的陪伴工作。家长如果只是单方面地要求孩子规律作息,执行计划,孩子恐怕很难做到。身教大于言传,家长要尽可能多地安排亲子时间,在积极愉悦的亲子互动中给孩子做好示范。

例如,家里有幼升小的孩子,家长可以有意地安排幼小衔接的准备活动,但需要注意幼小衔接并不是学习文化课,幼小衔接的真正意义是帮助孩子适应幼儿园到小学的变化,培养孩子的阅读习惯,在家庭游戏中教给孩子如何礼貌待人、沟通交往等。对于家里有小升初的孩子来讲,他们还有几个月就要进入一个与之前完全不同的学习环境中,作为家长应该陪孩子一起回顾一下6年来孩子的成长与进步,给予孩子更多的肯定,帮助他们树立信心,和孩子一起商量在小學最后阶段该做些什么才能给自己小学画上一个圆满的句号。家长也可以和孩子简单商量一下对未来的想法,帮助孩子树立一个奋斗的方向。家中面临中高考的孩子家长则要特别关注,对于孩子和家而言,大家都清楚这个假期是最后冲刺阶段的重要时期,孩子压力大,家长也常常焦虑。作为家长千万不要把自己的焦虑带给孩子,家长需要做的事不是监督学习,也不是报培训班突击,而是找到孩子感兴趣的话题每天在饭桌上陪他们聊聊天,还可以拉着孩子一起做做运动,努力营造和谐轻松的家庭氛围才能让孩子心无旁骛。

度过一个充实而有意义的假期,既可以缓解一学期学习生活带来的疲惫,又可以为开启新学期的校园生活充电蓄力。

(作者系史家教育集团东四七条小学党支部书记)

让有效陪伴驱走无限刷屏

张自恒

据报道,疫情防控期间,一位家长通过监控来管理居家学习的孩子。孩子手机只要播放网课之外的内容,身在单位的妈妈就通过监控喊话制止提醒孩子。更有甚者,不少家长,因为孩子玩手机的问题而亲子关系陷入僵局……因为刷屏,不少孩子耽误了学业;因为刷屏,不少孩子走向了极端;因为刷屏,不少亲子从此“反目为仇”;因为刷屏,不少父母每每每刻都在担忧……

如今,寒假又来了,在不少父母的心里,一场阻止孩子游戏的“游击战”又开始了。其实,孩子自己心里也知道,无限制地刷短视频、玩游戏影响学习、伤害身体,但孩子们的自控力是有限的,经不住诱惑。而且短视频大都是通过大数据对客户浏览习惯与内容进行的个性化推送,不仅孩子没有抵抗力,很多成年人也常常会“陷进去”。

作为老师,我们不仅要引导学生合理有节制地使用手机,更要引领家长。要弄清楚孩子无节制刷屏的根源在哪里,这样才能从根本上解决问题。

科学研究表明,孩子之所以刷屏,除了因

为短视频有趣味之外,更重要的在于孩子内心可能感到寂寞、孤单、没有存在感与安全感。作为一个完整生命,孩子需要从短视频中找到自己,需要从短视频中找到寄托与存在感。很多研究也发现,一些沉迷于刷屏中的孩子,家庭关系常常是紧张的,孩子需要足够的关爱但却无法正常获取,于是孩子就从短视频中去寻找。同时科学研究表明孩子长时间刷屏,还会患上多动症、损伤注意力与专注力,更会阻碍大脑发育。

所以,要解决孩子的问题,首先要解决家长的问题。家长要想给孩子一个温暖的家庭,让孩子体验到父母的关爱与呵护,在有效的陪伴中让孩子正确对待电子产品。

比如,家长与孩子一起阅读。朱永新教授曾说,一个人的阅读史就是他的心灵成长史,没有阅读的家庭就是没有精气神的家庭。有效陪伴最好的方式之一,是亲子一起读经典。孩子的心灵好像一张白纸,什么先“占领”,什么先主导,孩子就会朝着那个方向成长。经典是人类千百年来流传下来的精华与精髓,是人类传承文化与延续生息的法宝。亲子共读,父母放下身段与孩子

亲子共为,让寒假生活充实有意义

李娟

按照疫情防控要求,今年寒假期间,孩子们不能像以往那样全家出游,参加各种冬令营活动。不能离开自己所在的城市,且大部分时间都宅在家里,不少家长反馈,孩子在家时间久了,就只想玩手机。如何让让孩子度过一个更有意义的假期,我想需要家长和孩子一起的努力。

首先,家长要和孩子一起制定一个合理、可行的假期计划。在假期伊始,我们就要和孩子一起制定计划。计划的内容可以丰富多彩,除了语文、数学、英语的主科学习时间外,可以把大部分时间放在读书、运动、劳动、兴趣爱好的培养等多个方面,领域还可以扩大到天文、地理、博物馆学习等方面。计划中必不可少的一定要有和孩子共同约定好暑期亲子共读或分别阅读的书单,最好每天还要抽出半个小时以上的时间陪孩子一起运动和游戏。

制定计划要注重劳逸结合,激发孩子的动力,这个计划有点类似学校的课程表,有些内容固定下来,一些内容可以根据自己的兴趣爱好和家人一起协商后进行分配,但是千万别忘了计划中最好要含有半个小时的亲子阅读和亲子运动时间。例如,开展亲子阅读的方式可以是:

一、家长和孩子阅读同一本书,轮流朗读。二、分别选择一个喜欢的段落读出来,然后分享喜欢的理由。三、家长还可以先提出几个小问题,然后一起带着问题阅读,读后分享。

上接9版

孩子需要 父母隐晦

——大学生性教育调查

很多同学都用“火爆”“抢手”来形容刘文利教授在北大开设的“人类性学课”。为此,本刊特别在课后采访了多位听课的大学生。从大学生们的自述中,我们可以多少了解到当前我国性教育“供不应求”的真实局面。一个事实是,至今为止,在我国大多数地方,家庭和将这一阵地让给了网络,孩子们依然处于迷茫的自我探索中。

教育周刊:作为中国“90后”一代大学生,你们以前接触过性教育方面的内容吗?

纪同学:我们是从小学到高中都没有性教育的内容,家里人也完全不会谈,所以我自己对于这方面的了解还是比较少的。这个课上到的知识可以解决我一些很现实的困惑,可能在未来经历的时候有所准备,至少不会再那么迷茫和恐惧。

陈同学:从小和父母一起看电视的时候,如果有性相关的画面,比如拥抱亲吻等,他们都说不要看,也从来都不和我谈。最近,家里大我1岁的姐姐交了男朋友,我妈就特别反对,她担心我们在和异性相处中不会保护自己,因此,对我们提及一点性教育方面的话题,但说得很隐晦羞涩。

李同学:我爸妈是上世纪70年代出生的人,从来就不会说这些东西,但实际上我自己大概小学二年级时就已经知道了。当时我一直问父母“我是怎么来的?”他们就解释得比较含糊,我只好自己通过各种途径,或者从影视剧里面看,也包括问一些年龄大的人。大概上小学四年级的时候,我爸妈才偶然间知道我懂了这些事,但是他们就从来没有跟我直接聊过。

教育周刊:学习《人类性学》这门课程最大的收获是什么?

王同学:充满了实践性。以前只是从影视剧中知道一些内容,从来没有在现实生活中看到过,还知道了将来在现实生活中我们真正会用到,所以就觉得成长进步了一些。还有让我印象特别深的就是刘老师两次邀请性少数群体等来讲他们的亲身经历,让我感触良多,对性方面的很多问题的视角也更加开阔了。

陈同学:说实话,我选修这门课到目前都还没有和父母说过。因为,我知道他们可能会反对。但是我真的学到了很多,我们在这个课上经历了好多第一次:包括第一次去成人用品市场,第一次完整地认识性学这个体系,知道正确的性观念,整个青春期的发展,除了对自身对人体的了解,还有性取向、性暴力等丰富内容。不只是说内容上学到了很多,更重要的是整个人心理上、观念上都会了解很多、开放很多、包容很多、接受很多。

刘同学:刘老师的课讲得很丰富很深入,我们这些同学都是20岁左右的青年人,对性知识的需求和接纳程度可能和中学时不同,所以对于性刘老师给我们讲得更加细致,还会用一些图像、视频等辅助手段,包括今天使用一些器具模型来强化我们的教学效果,我觉得真的很好。

陈同学:这门课给我们提供了一个平台,老师在课堂上会讲很多生活中比较避讳的东西,所以我们就可以大胆去听,大胆去看,大胆去问,也更加科学地了解。学习完这个课程之后,可以更好地保护自己、包容别人。(特邀采写 唐頔)