

编者按:最近受疫情影响,不少地区又重启了大规模的学生居家学习模式。虽然已不是第一次面对这样的局面,但有些家庭仍然难免产生焦虑情绪,尤其是家中面临中高考的学生。本期特刊邀请教育领域专家,从不同角度探讨居家学习的策略,希望能帮助有需要的家庭缓解焦虑,从容应对挑战。

学生居家学习也要“五育”并举

李爱铭



码上听见

学生居家学习期间,很多家长会有焦虑情绪,除了担忧孩子的学习效果、自律能力、饮食运动等实际问题之外,更要面临居家生活的自在状态与学习活动的目的

性和纪律性之间的内在矛盾。如何尽量避免这些矛盾带来的负面影响?不妨在家校配合的过程中有机渗透“五育”,有效提升居家学习时期家庭教育的内涵。

居家学习要有组织性和秩序性。居家在线学习,孩子的家庭生活和作息容易失序,导致出现诸多不确定性。若孩子自律性不强,教育效果必然打折扣。因此,要疏解孩子居家学习带来的焦虑情绪,首先要重构家庭学习生活的秩序,在时间节奏、空间安排和学习姿态等方面进行相对结构化的安排。

时间节奏要紧密配合学校的安排,按照线上课堂的节奏安排居家学习生活,让孩子按时起床上课,适当安排好课间休息、运动、吃饭、写作业和睡眠等模块的时间和节奏。

空间安排最好有独立的房间充当教室,至少也要安排独立的学习角,让孩子有固定的书桌,方便一边上课记笔记一边远程互动,尽量还原学校的学习场景。应尽量避免孩子在不宜专注学习的场所上网课,如在嘈杂的客厅或在松软沙发上等。

学习姿态有助于保持居家学习的正式性和仪式感。建议让孩子上网课时穿上校服,不建议穿睡衣上课,否则容易把居家学习环境退化为半休闲娱乐环境。学习过程中要注意手机隔离、零食隔离等,避免上网课期间开小差。家长也不宜频繁地进出孩子房间,干扰孩子正常的网课秩序和纪律。

家长的角色定位要清晰合理。孩子居家学习期间,家长从学校教育的辅助者转型成为居家教育的主体。家长既要充分履职,又要合理定位,避免走入三种误区。

家长不要越俎代庖充当家庭教师。不少家长对孩子实时监控,不仅难以奏效,而且容易导致亲子冲突。孩子居家学习并不是完全自学,而是学校组织的集体学习行为,学校和教师的组织角色并未缺席。家长也不是家庭教师,过度干涉孩子上网课的过程以及作业内容,是对孩子在线教育的干扰和越界行为。家长要尊重学校老师的安排和孩子的学习主体地位,做好线下支持服务即可,比如提供环境保障、饮食保障,关注孩子上网课的专注度,督促孩子按时完成作业等。

家长不用要求自己五项全能。很多家长的焦虑,来自对自己角色的多重定位,恨不能同时成为规划师、班主任、辅导员、信息员、营养师等五项全能家长。这种误区会导致家长产生自我怀疑和焦虑。其实,家长应该有所为有所不为,放松心态,将关注焦点从孩子的学习转向难得的亲子居家生活,营造良好和谐的家庭环境,扶助孩子健康全面发展。

家长不要过度掌控和包办代替。很多居家学习中出现的亲子矛盾,不仅源于接触频繁日久生厌的心理,更多源于家长对孩子的过度掌控与孩子的自我独立意识的矛盾。建议通过建立家庭契约来重构亲子关系,与孩子一起商讨居家生活中父母和孩子双方的行为规则,既彼此包容又互相关心,同时又各有自己的独立空间。

居家学习模式中也要“五育”并举。一是品德教育。居家学习生活中有了更多亲子交流的机会。如餐桌上的亲子时光,就是对孩子进行品德教育的好契机,可以和孩子一起聊时政、谈疫情、分享生活趣事等,潜移默化地引导孩子关心他人和世界。

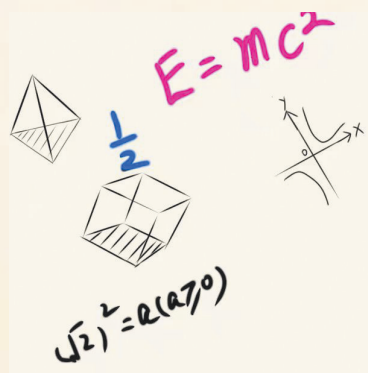
二是书桌外的智育。很多毕业年级的家长担心孩子的学习和高考成绩受到影响。其实生活也是教育,学习正在突破原来狭义的概念,变得更加多元,中高考试题中有不少都与生活经验紧密相关。家长对智育的关注点,应该从单一的课本学习转向孩子的学习兴趣与动力、情绪管理能力、心理承受力、解决问题的能力等非智力因素的培养。居家学习正好提供了更多这样的机会。

三是阳台体育。运动不仅能够促进孩子体质的发展,而且有助于舒缓压力、促进心理健康和同伴交往,同时也是增进亲子关系的好方式。居家学习期间,可以通过阳台亲子运动,比如亲子比赛跳绳、跳绳健身操等,帮孩子释放能量,又营造美好的居家时光。

四是客厅美育。孩子在学习乐器的家庭,可以在孩子的学习之余举办家庭演奏会或演唱会之类活动,还可动员长辈共同参与,活跃家庭气氛。或者在节庆日带领孩子共同制作全家的电子照片、视频、贺卡等,培养孩子的审美能力和动手能力。

五是厨房劳育。长期以来,劳动教育的价值一直被忽视和低估。居家学习期间,家长可通过与孩子一起做顿饭,鼓励孩子积极参与和分担家务,培养孩子的生活能力和家庭责任感。同时,可以利用厨房里的各种化学反应、智能家居的原理等,对孩子进行科学教育。

(作者系上海开放大学教育学博士)



赵芳辰 绘

家有中高考生 理性居家备考

殷飞 周红



码上听见

新冠疫情的反复,让部分地区不得不实行居家学习政策,这也给面临中高考的学子们带来很大挑战。中高考对这些孩子的重要性不言而喻,学校、家庭和社会也都尽力创造条件,最大限度减少疫情对他们的影响,帮助他们排解压力,疏导心理,助力他们战胜困难实现梦想。

居家备考需要具备的心态和技能

首先,正视紧张。紧张是伴随着中高考复习的常见心理。对紧张心理也应有正确平和的心态,不用过于担心因为紧张而影响正常发挥,否则反而容易无谓地增添心理负担。

其实,高效率的学习需要一定的紧张度,懒散放纵或过度焦虑对学习都没有好处。如果能够在课上课下都形成自己的学习节奏,只要平稳地走下去即可;如果上课不认真,下课不紧张,无所事事提不起劲,就需要增加一定的紧张度;如果过度紧张,导致长时间不能正常作息,就需要进行专业的心理咨询。偶尔的紧张和情绪波动是正常的,大可不必担忧。

其次,规律作息。规律作息才能维持健康平衡的状态,不至于在松懈和焦虑间左右摇摆,大起大落。规律作息可以通过做好计划来实现,何时上课、何时做作业、何时请教老师、何时运动,都要有规划。规划可避免因为情绪的变化和主观感受而影响稳定的节奏和心态。

规律作息还能维持身体机能的健康运转,好好睡觉,好好吃饭,好好运动,让自己各项机能处于最佳状态,这也是保持良好心理状态的基础。

再其次,积极求助。寻求帮助是现代人生存最基本的技能,正在复习的青少年学生在埋头复习时,还要懂得及时寻求帮助。

一是学业上的求助。中高考复习对效率的要求更高。在家上网课或者复习中遇到困难要及时通过网络向老师请教,要注意把握单位时间内的学习收获。居家上课,虽不能和老师面对面,但求教不受时空限制,学生不要在心里上自我设限,只要放开自我,大胆求教,一定会得到老师的帮助,从而提高复习效率。

二是心理上的求助。如果发现自己长时间不能进行有效的心理调节,已经严重影响到正常的上课、复习或作息,就需要及时告诉家长,或者请教老师,要相信他们拥有更多的经验和资源,能够提供有效的建议和恰当的帮助。

居家备考自我调节三步法

居家复习还要面临学习氛围感不足、亲子关系紧张等压力和挑战,以及当下居家防疫的新情况新问题,面临中高考的学生要多进行主动的自我调节与应变。

首先要说出来。无论是情绪上的焦虑,还是学习上的压力或关系上的紧张,最好的处理方式是表达出来,不压抑自己,以避免高压后的大爆发。说出来,能降低因为压抑产生的精力内耗,以更轻松的状态投入到复习中,还能营造更好的家庭氛围,避免亲子关系因猜测带来的误解与小心翼翼的状态。坦诚开放的表述,就是一次主动的自我调节,可以帮助自己梳理思路、调节情绪、开阔心胸,还能排解怨气,消除误会,从而调整心情。

其次要动起来。居家学习和在校学习相比,缺少同学之间的相互交流与互动,容易显得学习氛围不足。不像在学校有相对稳定的时间安排和整体进度,居家学习还容易因为个人的毅力不足和环境影响而导致负面情绪的累积和行为的懈怠。

家长要做到“三多三少”

家里的孩子面临中高考却要居家复习,不少家长紧张又忐忑,没有老师面对面的贴身指导,孩子会不会不自觉?网课效果好不好,孩子有问题能得到及时解决吗?孩子的网课状态是否正常,有没有足够专注和努力?怎么做才能不成为干扰因素,还能为孩子学习助力呢?建议家长不妨从以下三方面着手,做到帮忙而不添乱。

多关注少唠叨。中高考复习阶段的青少年,学业任务重,心理压力,情绪容易波动,特别是居家上网课阶段,如果家庭氛围不佳、亲子沟通不畅,更容易影响孩子的身心状态。

有些家长认为,自己不会说话,容易导致新的问题,还不如放手不管,孩子的学习过程和心理状态完全由他自己去调节。这样的做法对那些习惯好、自我把控能力强的孩子是可以的,但是对那些情绪波动大或自控力相对较弱的青少年而言,并不合适。

家长在做好后勤保障的同时,还要有意识地关注孩子有没有反常现象,如饮食、睡眠出现波动,上网课不投入,作业提交不及时,情绪不稳定,常发脾气、抱怨,或者其他行为问题等。

但关注并不意味着唠叨,要给孩子一点儿时间尝试自我调节。看到一次偶然行为或一点儿波动,家长就唠叨半天或者过分紧张焦虑,反而让孩子陷入其中,放大问题的严重性。只要孩子能够通过努力及时调整过来,家长就不要过多干涉。

多探讨少焦虑。对于孩子出现的情绪或行为问题,家长也要注意处理的方式方法,避免武断和焦虑。如有些家长自身的情绪控制能力比较弱,一看到孩

如果出现这样的情况,要让自己积极行动起来,一是边行动边调整心情,而不是躺平或被动等待。只有行动起来,才能让自己更有信心去面对挑战。二是要订一份相对理性的计划,以保证自己在情绪低落时有行动的指引。三是情绪不好的时候不妨做做运动,这是很好的调节情绪的途径。

再其次要放下来。居家学习和复习,对家长也是挑战。家长因为不是专业的教育工作者,有时会好心办坏事,很容易导致亲子关系的紧张。家长觉得委屈,自己说的都是对的,为什么孩子不认同还生气?孩子也觉得委屈,自己压力已经很大了,为什么家长就是不理解,还给自己添堵?

此时,双方都要学会暂时搁置,不要试图马上解决问题。搁置不是回避,而是暂时从冲突中抽身出来,不失去理智;搁置也不是生闷气,而是可以坦诚地表达自己,比如我们都冷静一下,一会儿再谈。这是一种智慧,既不回避问题,也不激化矛盾。

居家学习出现状况就会焦虑,甚至还会武断地给孩子下结论:你是不是不想学好了?!是不是不想考试了?!更有甚者还会给孩子推导一个黑暗的未来:你这个样子,不会有好结果!

家长要多去看问题背后的真实原因。有部分孩子的学习状态不好并不是居家学习导致的,即使在学校学习,他的状态也是一样,只是居家学习让家长有机会看到他真实的样子。

无论是哪种情况,家长都要学会心平气和地和孩子交流探讨,客观面对孩子出现的问题和他的心理感受,帮助孩子梳理出当下的问题症结,尝试形成改善的方案。

多支持少抱怨。家长的情绪和心态会对孩子造成示范性的影响,会潜移默化地影响孩子的判断。如对居家防疫,家长要努力以积极的心态面对,而不是对疫情以及防疫策略怨天尤人。习惯了抱怨的人,应对挑战的动力不足,积极思维的能量也会下降,更有甚者会用客观困难作为自己不努力的借口,这更削弱了对环境的适应能力。

家长一方面要积极配合防疫政策,做好居家工作,另一方面也要积极支持学校的线上教学措施,用亲身示范,让孩子从父母身上汲取到正向能量,从而沉下心来应对挑战,以稳定积极的态度投入到学习备考中去。

(作者单位系南京师范大学心理学院 本文系江苏省社会科学基金项目 江苏省城乡社区家庭教育支持服务路径与策略研究[批准号21YJD008]南京市社会科学基金项目 南京健全学校家庭社会协同育人机制研究[项目编号21YB15]阶段性研究成果)

最近因为疫情的反复无常,居家上网课成为一些地方开学后学生主要的学习方式。然而在上网课过程中,一些家庭却衍生出了一些令人啼笑皆非的新问题和新焦虑。

曾在网上看到这样一段视频:镜头中孩子面对电脑一脸无辜,妈妈在旁边情绪崩溃地痛诉孩子的斑斑劣迹:老师提问,你也不在群里积极发言!老师已经讲到下一页,你也不知道翻书!老师让做练习,你却在小窗里偷偷与同学聊天!上了几天网课,没见你学多少知识,切屏的技术却越来越熟练

前不久去一位朋友家做客,朋友家中上初中的孩子正在上网课,于是我们在客厅聊天、在厨房做饭时,都压低了声音,生怕打扰了孩子学习。一个多小时以后,看孩子还没有出来休息的意思,在征得家长同意后,我想去孩子房间和他聊两句。在敲门无应答的情况下,我小心翼翼地推开房门,却看见孩子正趴在书桌上呼呼大睡,电脑屏幕上的老师仍然在不知疲倦地讲课。我顺手拿起孩子的一件外套给他披上,但还是惊醒了孩子。

我轻声问孩子:愿意上网课吗?孩子摇摇头。我又试着问他:要不关上电脑,咱俩聊一会儿?孩子下意识回头看看虚掩着的房门,合上了电脑。

我问:上着网课,怎么不小心睡着了?

孩子说:老师讲得没意思,平时她上课我也不怎么听。说完还向我做了个鬼脸。

我说:既然不愿上网课,趴桌子上睡还不如躺床上睡呢,多舒服啊。

孩子指指门外,并用手做了个抹脖子的动作,让我觉得既好笑又心痛,也让我理解了作为孩子的不易和无奈。我用理解的语气对孩子说:你太不容易了,明明不愿上网课,但为了不让爸妈生气,每天还是硬着头皮坐在电脑前,这就如同战场上的士兵,明明不想打仗却依然要冲锋陷阵一样,这需要很大的勇气和毅力。小家伙听完我的一席话,竟兀自低头抹起眼泪来。

虽然我没有挨家挨户调研过,但身边的同事、朋友不乏因孩子上网课不在状态的问题,导致家里气氛紧张、关系失和的现象,这也引发了我的一些思考。如何真正助力孩子上好网课?结合这个家庭出现的具体情况,我也给家长提了一些自己的建议。

一是做好亲子沟通,了解孩子的真实状态和个体特点。每个孩子的个性特点和行为习惯都不一样,家长不要用自己的主观判断或唯一标准去要求孩子。比如思维敏捷的孩子,一般能跟得上老师线上教学的节奏;而对于平时学习理解能力不强或者注意力不集中的孩子来说,上网课时就容易出现走神、跟不上节奏等问题。这就需要家长首先了解自家孩子的具体情况,正视孩子的个体差异,再通过与孩子的沟通去帮助他更好地适应居家学习模式。

朋友家的这个孩子上网课的真实状态,家长并不了解,还以为孩子在屋里用功。我建议这位朋友,一是通过老师了解一下孩子平时在学校上课的情况,另外更重要的是和孩子做一下深入交流,先了解孩子为什么不上网课,到底是因为学习习惯的问题,还是因为不适应老师的上课方式或者心理抵触等。从我与孩子的对话中能看出来,只要用尊重和理解的态度去交流,他还是愿意说出自己心声的。在这个基础上再有的放矢地去帮助孩子解决问题,才会更有效。

另外要允许孩子有一定选择学习方式的自由,如果发现他的确不适应某位老师的网课方式或某门功课的节奏,而孩子又具备一定自学和自律的能力,那也不妨给孩子一定尝试和选择的自由,当然家长也要跟进关注学习的效果。

二是提前约定,保证孩子居家线上学习的效果。相对于传统课堂上不允许交头接耳、不允许大声喧哗等一系列课堂纪律,居家网课没有太多纪律的约束,再加上屏幕上不时弹出的广告和资讯,孩子上网课容易开小差也就在所难免。

家长可以针对上述可能出现的问题,提前跟孩子约定好居家上网课的规矩。例如:在上网课时,不做与上课无关的事情,不启用电子设备的其他功能选项,不用手机时要放在房间外面等。约定中可以包括一定的惩戒措施,如孩子上网课期间多次出现违背约定的情况,不能专心上课,家长就可以立即关闭电子设备,让孩子清楚地知道家长的底线。宁可不上网课,也不能养成上课三心二意的不良习惯,与其得到一锅夹生饭,不如关掉电脑,做点儿其他更有意义和效率的事情。

三是巧用生活智慧,激发孩子学习的主动性和责任感。兴趣是孩子学习动力的源泉,激发孩子的学习兴趣、培养良好的自律习惯,需要家长的生活智慧。家长要善于把孩子日常生活中的正向表现,以及由此产生的成就感、获得感、责任感逐步延展到学习中。

比如朋友家的这个孩子有很多优点,我建议家长每天关注孩子在生活中做得好的地方,如清晨按时起床、饭后主动刷碗、提醒家人外出戴好口罩等点滴小事,并及时给予孩子鼓励和赞赏,时间一长,孩子在学习上的主动性和责任感也会越来越强。

愉悦的心情也是助力孩子实现高质量居家学习的重要因素。疫情防控期间孩子居家学习难免出现情绪波动,家长应该用更多的关爱和包容化解孩子的负面情绪,给他创造一个愉快的学习环境。

(作者单位系山东省济南市教育教学研究院)

居家学习如何避免“夹生饭”

秦涛



码上听见