

“双减”背景下如何陪伴孩子成长

王瑞华 周红领

(广东省珠海市香洲区第十六小学 广东 珠海 519000)

[摘要] “双减”政策的推行,可总结为:减轻教育成本,促进孩子全面发展。让教育回到教育当中去。减轻负担不是简单化的“减”,而是要增值提效。本文从心理学和脑科学发展的角度来谈谈父母如何适应变化陪伴孩子。

[关键词] 双减; 亲子陪伴; 心理学; 脑科学

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.07.414

一、“双减”带来的变化

2021年7月24日,中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》,并发出通知,要求各地区各部门结合实际认真贯彻落实。

“意见”一经发布,在社会上引起了极大的讨论。

家长们对于“双减”政策的讨论,基本可以总结为以下几个方面:有撒花欢呼的,孩子终于可以摆脱课外班的席卷,家长也不用在孩子的学习上砸那么多真金白银;有焦虑加倍的,课外培训机构不让上,孩子想补课找不到地方,提高学习成绩更难了;更多的家长是客观理性看待,他们认为这项政策有利于给白热化的课外培训降温,孩子的学习不能单纯寄托在课外班,作为家长也有陪伴、管理和督促的责任。

那么,“减负”给我们带来了哪些变化呢?首先,书面作业大量减少;其次,课后服务增多;第三,学生补课时间变少;第四,严禁给家长布置或变相布置作业;第五,加强体育锻炼;最后,有偿补课将被严格监控。

“双减”政策的推行,可总结为:减轻教育成本,促进孩子全面发展。让教育回到教育当中去。减轻负担不是简单化的“减”,而是要增值提效。

二、智慧父母会做“加法”

日本学者佐藤学认为,学习就是对话。高质量的对话,需要亲密度高的伙伴关系。孩子的学习伙伴来自两个方面:一是成人,包括父母、老师、长辈;二是身边的同学、玩伴。

从心理学和脑科学发展的角度来说,在双减背景下,父母可以给孩子做做“加法”:

(一) 增加孩子的安全感

父母陪伴孩子的前提是爱,父母应该给孩子足够的爱,父母无私的爱能够给孩子勇气,给孩子足够的安全感,所以不管我们有多忙都必须抽时间陪孩子,因为这对孩子成长很重要!

(二) 习得PEERE法则。

PEERE代表什么呢?分别是暂停、参与、鼓励、反馈、衍生英文

单词的第一个字母。

那我们如何运用PEERE法则呢? PPause(暂停)——看见孩子的需求; EEngage(参与)——加入孩子的行动; EEncourage(鼓励)——支持孩子的想法; RReflect(反馈):——真诚交流想法; EExtend(衍生):——扩展孩子的视野。

(三) 增加孩子的价值感

孩子需要归属感和价值感,当你给孩子一段全心全意陪伴的时候,他会从这段时光里获得爱、获得关注,他的价值感得到实现,他觉得在这个家庭,他是有归属感的。那么,他就会更懂得合作和爱,而不是用错误的行为去寻求关注,以确定自己是有价值的。

儿童期的自我价值感和孩子的学习成绩就有了一定关系,在这个时候,家长要切记不能过于看重学习成绩,仅凭成绩的好坏来评价孩子,此时重点在于培养孩子的学习兴趣和良好的学习习惯。过于看重学习成绩或者给孩子过大的学习压力会使得孩子产生厌学情绪,也可能患上焦虑症或者抽动症。

当孩子的学习成绩不理想时,要多鼓励,相信孩子,多给予正面的激励,让孩子觉得自己一定能行,一定会有进步。很多在小学阶段成绩一般的孩子到了中学会有很大的进步,尤其是男孩。

这个阶段,培养孩子自我价值感的另外一点就是要让孩子慢慢培养自己为自己负责的意识,这一点从某种程度上来说比学习更为重要。

(四) 增加孩子的掌控感

不论是男孩还是女孩,家长都要给他们无尽的爱和掌控感。

在《自驱型成长》这本书里,美国临床神经心理学家威廉·斯蒂克斯鲁德博士与教育专家奈德·约翰逊就反复提醒家长,不要成为直升机父母,而要成为“非焦虑临在”(父母在孩子身边,但并不过多干预孩子的行为,父母不焦虑,让孩子在更大的范围内尝试和成长)。帮助孩子培养自控自律的能力,最终能够为自己的决定和行为负责。

所以,让孩子自己成长,自己做决策,成为自己,是父母一生必修的课程。

下来,我们一起来学习培养孩子掌控感的一个法宝——“爱的炸弹”。

首先,要向孩子说清楚,你们很快就要共度一段很开心的时间,孩子要决定自己想干什么事,以及什么时间去。

接着,在这段时间里,从始至终你都要给孩子一个感觉:不论我想要干什么,都能得到的掌控感和满足感。孩子会感受到被父母的关爱笼罩的感觉。

关键在于:爱的炸弹要和日常生活需要区分开来。最关键的是:这样做的时间及频率。可以利用周末去公园呆一整天;去周边的农庄之类的玩两天;跑步比赛;角色扮演;乐高拼装比赛等等。试着让他们重回幼年时期,一起度过一段真正美好的时期,孩子便能体会到彻底的安全感、被爱感和掌控感。

（五）增加孩子的睡眠

研究表明，睡眠在巩固记忆和取得结果以支持运动学习方面具有重要意义，德国杜塞尔多夫大学的奥拉夫·拉尔一项研究表明，短短六分钟的睡眠，就能明显改善记忆。这些研究说明了，睡眠对孩子的健康成长和学习有着非常大的意义。

所以，有些父母会让孩子赶作业而牺牲睡眠时间，其实，这是不合适的。美国神经生物学家用计算机对1万种不同的刺激间隔进行建模，以确定什么样的学习过程更高效。研究表明，单纯的拼时间来学习未必是最佳方式。

（六）增加孩子的体育运动

中小學生“五項管理”中明確提出了學生體質管理的辦法：每天陽光運動不少於1小時，每個學生至少習得一至兩項運動技能。這一要求為孩子一生的健康奠定了堅實的基础。

其實，運動不但帶來身體的健康，而且可以讓我們的大腦變得更聰明。

想必大家都知道，神經可塑性是可以持續獲得的事務，沒有哪一個年齡可以說我們無法對其進行補救，我們的大腦總是產生新的聯繫，在一項針對70歲至80歲人群進行的一項研究中，我們對他們在諸如對數獨和填字遊戲等智力技能以及諸如走路等體育運動的反應進行了對比，結果令人驚訝的是，與從事大腦訓練的人群相比，那些徒步旅行的人變得更聰明，並且大腦特定區域更活躍。

而且，運動過後，體內會分泌很多的多巴胺，那是一種讓我們感到快樂的化學物質。大家可能也會發現，運動員是極少患抑鬱症等心理疾病的。

（七）增加孩子的人際聯繫

人際聯繫滿足了大腦的社會性需求。

人的社會性是人的本質屬性之一。大腦是社會化的大腦。人的成長本質上也是一個社會化的過程，也是人的社會性需求得到滿足的過程。所以，人的行為，“社會腦”做主。

孩子的社會性需求包括人際交往的需求、展示自我的需求、歸屬與愛的需求、獲得他人尊重的需求、自主選擇的需求等多個方面。孩子成長中的學習，不僅是知識學習的過程，更是在人際互動中實現社會性發展，滿足社會性需求的過程。

研究表明，孩子與孩子之間，或者孩子與成人之間的交往能力當正確使用的时候，就能促進社會腦的發展，交談、分享和討論對腦都很關鍵。教育目標之一是幫助兒童發展親社會性的交往活動，以不斷提高他們的社會技能發展。

三、智慧父母會給自己做“加法”

除了給孩子做“加法”外，父母自己也要以身作則，給自己做加法。

（一）親子共讀，養成終身發展的能力

書讀得多的孩子，眼中自然有光。閱讀無論是对心靈的滋養還是應對現實考試，都具有無可替代的作用。

“雙減”可能會少了書面的家庭作業，但絕不會減少大量的整本書閱讀。新修訂的《義務教育課程標準》明確提出：“九年課外閱讀總量應在400萬字以上”。400萬字，大約是四五十本書的樣子，這只是一個保守的底線要求。義務教育階

段學生的閱讀量，應該基本維持在200本左右。

“雙減”後，學生多出來的課餘時間，父母們可以用經典作品閱讀來填補。做題訓練，只能局限性的解決眼前問題；階梯性有營養的閱讀，可以積淀應對未來甚至終身的素養。世界經合組織的一項研究報告指出，閱讀素養是所有學生當下教育及今後工作、生活中能夠成功所需的一項核心技能。

中低年級的孩子在閱讀的過程中，離不開父母們的“如影隨形”。中高年級以上的孩子，儘管不需要父母與其同步閱讀，但如果父母提前讀過孩子需要閱讀的作品，並能在輕鬆的氛圍里與孩子一起討論，將使這次閱讀釋放出更大的能量。

閱讀是父母幫助孩子或自己不斷成長的最廉價、最便捷、最有效的路徑。要想孩子成人成才，父母要擠出時間陪孩子讀書，騰出櫃子給孩子裝書，養成習慣陪孩子堅持。無數事實表明，童書曾經改變過許多錯過了閱讀關鍵期的成年人。借助童書，父母的童年被喚醒，並與孩子的童年產生共鳴，家庭教育的密碼也被打開了。

其次，閱讀中觀察到新事物可以有效刺激我們大腦智力的發展，例如閱讀和收聽包含我們以前不知道信息的音頻，參加展覽或與人們交談，告訴我們新事物。簡而言之，當我們的思想與新事物相遇時，所有這些都有助於激活神經回路和大腦工作模式，從而增加孩子的神經可塑性。

（二）走出家門，帶領孩子體驗生活

2021年11月8日的第15屆全國心理學家大會上，復旦大學心理學家張學新教授提出：一切教育是為了回歸生活，一切生活是為了美好的情感體驗。

讓孩子回到生活，不僅是適應未來生存的需要，也是應對中高考的需要。比如，浙江省寧波今年的中考作文題“話說家鄉”，這道作文題主要是考查學生對社會生活的體驗程度，只有親身嘗過、看過、玩過的学生，才能寫得出生動的畫面和深切的感受。

山東省曾經做過一項調查，得出這樣的結論：每周參加音樂活動三次的學生，在數學、閱讀、歷史、地理測試中的成績，要比那些不參加活動的學生成績平均高出40%。

新教育認為，對家庭而言，藝術教育是日常生活的詩意化，是道德教育的愉悅化。無論是衝着提高學業成績，還是涵養孩子的靈氣，“雙減”後，父母都應該抽點時間，找點空閑，陪着孩子聽會兒音樂，看看電影，逛逛畫展。

四、結語

父母要明白，“雙減”是為了減輕孩子過重的學業負擔，而不是減輕做家長的責任。

在陪伴孩子成長這條路上，作為家長，我們始終應該是一名學習者。

參考文獻

[1] 彭宏清, 彭曉雲. 有效管理作業, 為“雙減”政策落實落地發力[N]. 滁州日報, 2021-11-26(006).

[2] 馮麗. 全國各地這樣落實“雙減”[J]. 陝西教育(綜合版), 2021(11): 13-15.