

“神兽”宅家上网课，家长的“心烦”如何化解？



一位从教40余年的小学校长
分享给家长的“育儿经”——

每个孩子都有机会站到舞台中央 只是方式不同罢了

■赵国弟

每当一些家长看到那些科技、体育、艺术界的“少年之星”时，在感叹这些孩子优秀之余，似乎也有意无意藏着一层潜台词，和“别人家的孩子”相比，自家的真是“熊孩子”。但如果扪心自问，家长也许可以

发现，有时，孩子的“沉默”与“平淡”，正是我们成人的“舞台”意识缺失所致。

从事教育工作40多年的经验让我发现，只要给孩子一个舞台，他们定会还一份精彩。每个孩子都能以不同方式站到舞台中央，需要的是成年人搭建具有“全面状”“立体感”的舞台。

想让孩子站上舞台中央？他们需要这些磨练

有家长会问，为什么我的孩子至今未能站上“舞台”中央？在我看来，也许正是因为“缺失方向”。我们的教育就是要提供育人的方向，赋予舞台核心价值。

教会孩子做一个有责任心的人，也许正是帮助孩子站上舞台中央的关键。育人先育德，有责任感的孩子才能在自信、负责、快乐、成功中得到主动发展，才可能站上舞台成为出彩的亮点。培养学生的责任感，可以从小事做起，从付出爱心开端。

也有家长常问，“为什么我的孩子学习成绩总是不理想？”

关于学习，孔子几千年前就说过“学而时习之，不亦说乎”，而那些快乐学习的人又是谁呢？孔子又说“知之者不如好之者，好之者不如乐之者”，学习的快乐是学习者的感官体验，我们要做的是培养孩子慢慢成为“乐之者”，即便是“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”“十年寒窗苦读书”的那种“苦读”，对“乐之者”而言却是“甘如蜜”。

因为当人的情绪体验是积极、愉快的时候，脑垂体就会使内分泌系统活跃，新陈代谢过程加快，整个神经系统的兴奋水平增强，由此使大脑皮

层形成优势兴奋中心，人的情绪处于积极状态，反应灵活，学习和工作的效率较高。

比如，课前两分钟时间交给学生，语文课的“两分钟演讲”、道法课的“新闻播报”、英语课的“英文小讲师”等等，可以让孩子们在课堂实践中体验到学习的成就感。让学生在自己的最近发展区主动学习，在同伴互助中提升能力，在解决问题中找到成就感，用点滴的积累成就更优秀的自己，真正体验到学习的快乐。

我们需要给孩子们搭建一个学习的舞台，这个舞台真实地属于孩子们，是个让孩子能有话语权的舞台，能让他们在自主中爱上学习。搭建学习“舞台”，我们首先要尊重孩子在学习上的主体地位，充分发挥每个孩子的积极性和主动性。还有，要真正地将课堂还给孩子，让孩子成为课堂的主人、学习的主人，让他们真正学会学习，体会学习那种由“不会”到“会”的快乐。

就像斯宾塞曾说的那样：“孩子，你成长的过程就是不断解决问题的过程，当你依靠自己的力量解决了这些难题，你也能从中体会到成长的乐趣。”

为什么要鼓励孩子参加更多活动？在参与中收获信心走向卓越

当孩子们体验到学习的快乐时，我们需要给他们搭建一个能使其全面发展的舞台，让这份快乐延续，让孩子慢慢成为更优秀的自己。

生来的不完美，成就了人积极向上的基因。人的局限性也让人想要不断地超越自己，不断地创造。对成为更优秀的自己的向往，正视人的超越意识是人实现自身卓越的不竭源泉和动力。

人的发展也是渐渐趋向卓越的一个过程，同时，时代发展历史性的变化对教育发展提出了新的诉求，我们需要有“全域”的育人观，去为孩子搭建一个能够全面发展的舞台。

学校教育面向全体学生的教育，是让全体学生得到发展的教育，学校的校本课程建设要尽量满足全体学生的发展。

全面发展以培养全面发展的人为基本导向，德智体美劳五育并举，让孩子拥有健康的身心、形成良好的品格。孩子的潜能是无限的，每个孩子都有不同的特点特长，丰富的课程设置可以让每个孩子既能实现自己的全面发展又尊重了他们的个性，让他们成为更优秀的自己，从而一步步走向卓越。

小学阶段的学习主要是为孩子德智体美劳各种素质全面发展打下基础，为初中生活做好准备。打下基础

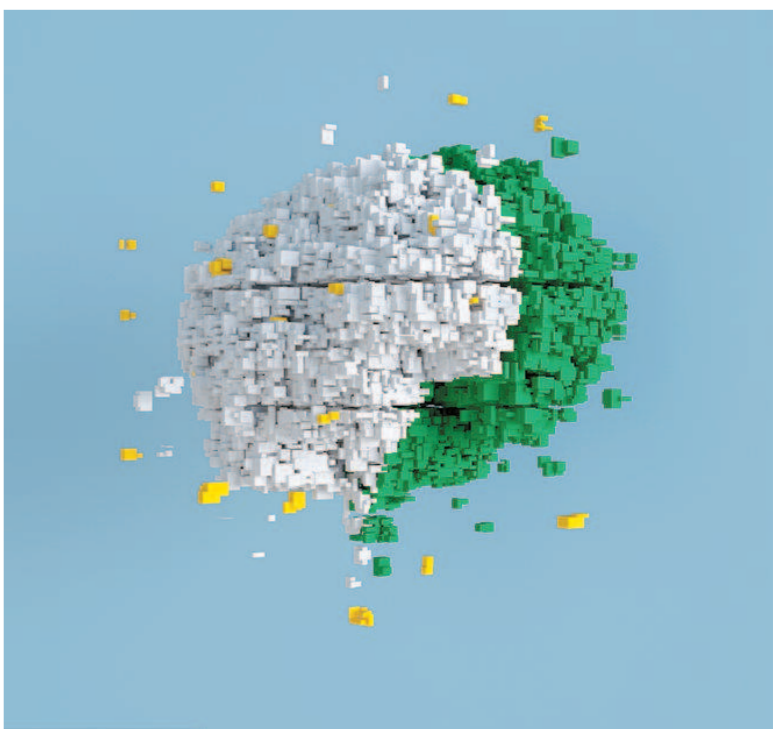
的同时，我们的孩子需要舞台分享他们的点滴成长，向自己、向他人展示自己的新突破，满足自己被肯定的渴望。我们就需要为孩子们力所能及地创设适宜的展示舞台，让孩子们展示自己的精彩，收获学习的自信，感受到成长的喜悦。

美国心理学家戴维·詹姆斯有句名言：人性最深刻的原则就是对自己加以赏识。我们给孩子们提供一个能展示自己的舞台就是让他们能找到对自己加以赏识的机会，对自己充满信心。

不少学校会定期举行艺术节、科技节、体育节、世界文化节、“六一”庆祝活动等活动，从不同层面、角度为孩子们提供了展示自己的舞台。在家校共育、形成合力的过程中，不妨鼓励孩子多多参与。孩子的每一次登台亮相都是一份弥足珍贵的生活经历，每一次活动都在展示孩子的闪光点，积累着他们点滴的自信心。

当孩子拥有这么多展示自己学习成果的机会，学习的积极性提高了，各种能力增强了，意志坚定了，小有成就感的他们，会更乐于分享自己的点滴成长，收获学习的自信。

（作者为上海市特级校长、上海市浦东新区进才实验学校小学校长）



保持每日社交，也是在线生活学习的一部分

居家生活让孩子少了社交，尽可能保持每天日常的社交活动应该是在线生活学习的一部分，应当被纳入每日计划之中。通常学生在学校的课间、午餐时间以及放学后都会与同学玩耍闲聊。如果想让孩子将注意力更好地集中在网课，那势必也应设立专门的“闲聊放空时间”，让孩子在网课之余有时间看看微信，和同学聊聊，或者无所事事都行。

电子产品的使用在网课期间不可避免，但是家长可以和孩子商定使用手机和网络的时间、时长和内容等，并认真实行。同时，家长也要控制自己每天使用手机和网络的时间，以身作则，为孩子做出示范和榜样。

不同的学习环境，孩子体会到的压力不同。当孩子在课中遇到压力或困难时，家长要多观察体会孩子的状态和感受。要鼓励他们敢于向家长表达自己的担忧，且尽量不要淡化孩子的担忧，而是要认可他们的感受，并告诉他们，感到压力或者不习惯是很自然的。

疫情反复，需要全社会共克时艰。在照顾好自己同时，家长也要戴上“心灵口罩”，陪伴孩子一起健康、快乐地度过难忘的居家生活。

（作者为上海开放大学副教授、上海家长学校特聘专家）

或感兴趣的话题，比如他们最喜欢的歌手艺人、运动员、电影或朋友，而不是父母心目中的话题。打开了话匣子，再慢慢转到父母希望谈论的话题和事情上。

可以适当给孩子一些独处空间，尤其是对青春期的孩子，要尊重他们对独立和独处的需求，学会看到孩子的优点和进步，更加包容、理解和信任孩子，多一些商量和鼓励，少一些管制和唠叨。

万一被孩子气到要“爆炸”时，可以把注意力从孩子身上转移到周围的环境上，特别是一些有颜色的物体上，心中默想：那是一面白色的墙壁，一张黄色的桌子，一个绿色的文件柜……直到数满12种颜色，大约30秒之后，情绪应该会稳定许多。

宽容孩子的表现，有助减轻父母和孩子的焦虑

居家在线学习的开启让许多家长“被迫营业”，帮助孩子适应在线学习或完成网课。而对于孩子本身而言，如何适应居家学习同样是未知数。要明白，这段时光对孩子来说同样充满压力，即便成绩倒退或平时学习表现不同也是正常的。宽容孩子的表现，有助于减轻父母和孩子的焦虑。

有些家长每天忙完工作已经疲惫不堪，还要面对孩子的情绪和学业，也许会有抱怨情绪，这是疫情防控状态下大部分家庭都面临的情况，但同时这也是我们为配合疫情防控所做的贡献。

而从另一个角度来看，这是培养孩子独立自主能力的良好契机。每个孩子的在线学习，都应有一套学习计划和流程，这套计划最好由家长和学生共同商定，要有别于日常学习，也要通盘考虑孩子每天的娱乐休闲时间和阅读时间，充分体现居家学习的灵活性。如果发现

当的方式和孩子听得懂的语言，科学讲解当下的疫情情况及防控措施，还可以引导孩子关注权威的新闻和信息，与孩子一起讨论防护方法。

同时，规律的用餐、就寝时间不仅是必要的健康生活习惯，也可以帮助孩子提升安全感。居家学习时，家长需要为孩子制定新的日常作息计划，最好仍然遵循上学时的时间安排，并安排专门时间进行锻炼、休闲、家务等活动。

感觉要被气炸时，不妨先按下“暂停键”

进入居家学习后，孩子缺少同龄人的交往陪伴和丰富的校园生活，难免会有负面情绪，也许会比平时更加喜怒无常或目中无人。此时，家长要理解孩子的这些负面情绪，及时正面疏导，帮助他们缓解。

居家期间，家长应给孩子更多陪伴，比如可以陪孩子聊聊天，也可引导孩子运用简单的“腹式呼吸法”“肌肉放松法”等改善情绪，可以通过运动、音乐、阅读来帮助自己减压，保持积极心态。

随着与孩子共处的时间增多，亲子矛盾和冲突可能会增加。尤其是正处于青春期的孩子，家长要尊重他们对独立和独处的需求，多一些理解与信任，多一些商量和鼓励，多一些及时表扬和肯定，比如网课精神特别好，笔记记得特别清晰，课余时间帮父母做家务等都可以是表扬的内容。当和孩子要爆发争吵时，及时按下暂停键，等到双方情绪稳定后再理性沟通。

对于一些青春期的孩子而言，与孩子沟通交流本来就不容易。特殊时期，即便感觉孩子不愿呆在家里，或者很少与父母交流，但这并不意味着他们不再需要父母的关注和爱。当父母与孩子敞开心扉交流时，且不要把轻松的交谈变成“教训”，要挑选孩子喜欢

■张轶斌

三月，正值春暖花开之际，全国多地疫情再现反复之势，不少地区学生再度进入居家在线学习阶段。

面对宅家“神兽”，不少家长直言，自己一面上班、一面要为“神兽”提供后勤保障，还得化身“书童”，一会儿打印、一会儿拍锻炼视频上传，一会儿还得拍作业照片上传，简直分身乏术。网课期间，孩子一天8小时面对电脑，还得辅助用手机或平板电脑，也让人心烦。

手忙脚乱之中，不少家长或许也想知道：这个特殊时期，究竟该如何正确应对？

孩子比家长更敏感，规律生活有助提高安全感

当前开启的线上教学模式，对居家学习的孩子来说是学习环境的改变，对家长来说，难免增加了日常事务。此时，请一定要保持理性与平静，及时觉察自己的情绪问题，并合理宣泄与调节。

恐慌与紧张情绪和病毒一样有传染性，家长如果不能调节好自己的负面情绪，也可能会传递给孩子，让孩子更加不安和紧张。同时，家长要保持与外界的沟通，主动关注各种积极信息，并通过微信、短信、电话等方式与亲朋好友保持联络，一方面可以在特殊时期互助，另一方面保持与外界的沟通，对自己的心情也是一种舒缓。如果遇到确实难以应对的消极情绪，建议及时向专业机构进行求助。

通常，孩子比成人更敏感。不论是恐惧、担忧还是烦躁都是正常的情绪反应，家长对孩子提出的各种问题，包括疫情、疾病、甚至死亡等问题，要保持温和、耐心的态度，不回避、不批评。针对孩子提出的疫情相关问题，家长应正面回应并积极与孩子沟通，以适

科普视频成学习“刚需”？老师和家长如何面对UP主的挑战

■潘妮妮

近年来，互联网科普视频成为大中小学生获取知识的一种新来源。“哔哩哔哩”网站（简称B站）的“百大视频博主”中，知识普及类视频博主比例显著上升，包括超过2000万粉丝的刑法科普博主、接近700万粉丝的动植物科普博主、在短期内就激增接近400万粉丝的国际政治话题博主等。

越来越多的学生热衷于此类线上“充电”，让不少老师在不经意间感受到“压力”——学生视频看多了，会不会不乐意听课？对于家长来说，孩子热衷于看视频，如何了解这些视频给他们带来什么影响？



本版图片：视觉中国

流的谈资，对青少年有很强的吸引力。

随着越来越多的初高中教师甚至大学教授参与网络科普，一些数理化基础学科知识与生活常识有了结合，文学和历史专业出身的博主，则让重点课文和复杂的历史故事深度结合。这些知识的传播方式都备受欢迎，甚至有青少年认为，很多科普视频的内容能与课堂知识结合，成为学习的“刚需”。

当科普视频越来越受关注时，越来越多的学校老师，尤其是大学老师也受到了巨大挑战。

看似能“一日看尽长安花”的有趣视频，传递了知识但未必要是教育

在B站上，不少10多分钟到20分钟的科普视频往往被认为“干货”最多、内容最丰富，这些视频博主（UP主）中既有热心的业余爱好者，也有相关专业的研究生与学者。

趣味性是这些科普视频最直观的特征，它们往往结合当下时事热点、热门话题，或者流行的互联网文化符号普及专业知识。比如，当冬奥会如火如荼时，运动相关的人体工学原理、人工造雪原理等就成科普热点；当发生自然灾害时，地质变动、行星运动等又成科普热点。而这些科普内容往往也能成同龄人之间分享交

献，还有类似的案例比较。而且，生动性与趣味性虽然是科普视频的先天优势，但“过度”关注这些特点的科普，往往会使得知识“失真”，甚至对青少年来说形成一些刻板印象或产生情绪化观点，这反而会削弱青少年思维的活跃性。

多方合力，让“流量密码”成教学良性补充

公开数据显示，大众通过视频平台进行知识获取已是常态。截至2021年12月，某视频平台的知识视频累计播放量超6.6亿、点赞量超1462亿、评论量超100亿、分享量超83亿。但其背后，同样存在着优秀创作者数量有限，相关内容池水准有待提升等短板。

今年全国两会期间，全国政协委员、民进北京市委副主委、北京大学中文系教授张颐武曾建议，鼓励各领域专家、学者在短视频平台开展科普，举办新媒体知识传播技能培训，切实提升优质知识传播者在网的绝对数量。

那么当下，教师和家長可以做什么呢？

对于视频尤其是短视频在学生中的流行，老师要努力发挥引导者的作用。很多科普视频涉及数理化等自然科学的内容，其中有很多能与中小学课标内容相结合的形象知识，老师们不妨自己看一看，和同学聊一聊，帮助他们更好地理解学习内容，并帮他们辨别其中的错误。

同时，教师本身还需要深耕专业，站稳自身优势，这样才能发现网络科普视频中可能出现知识失真和观点情绪化、片面化的问题，并能够给学生提供可信的解释。此外，很多科普视频本身也值得教师一看。既可能从有所收获，还可以从科普视频的娱乐取向中，把握当代青少年学生的网络文化兴趣，有利于增强课堂上的师生互动。

对于青少年家长而言，要切实承担起关人的角色。对同一主题视频，家长和孩子会有不同的感受，可以借此增强亲子互动。当然，如果家长能够注意到视频内容中存在的问题，并能够在交流过程中，用合适的引导方式，与孩子分享更多元的信息与观点，引导他们进一步打开思路，这样，不仅有利于抵消不良影响，同时对于增强孩子对父母的信任情感，也会大有裨益。

（作者为华东师范大学副教授）