

一到假期就急着帮孩子报班“抢跑”? 面对家长焦虑,这位校长建议——

用“慢成长”成就孩子的“快”和“远”

■胡春华

再过一个多月,今年幼儿园毕业的孩子们就要迈入“未来无限可能”的小学。这个暑假,不少“准小学生”父母又开始陷入“幼小衔接”的焦虑深坑:去哪里学拼音? 数学是不是要给孩子练练计算? 英语阅读哪个绘本系列好……为了不让孩子“输在起跑线上”,“抢跑”现象屡见不鲜。

那么,“抢跑”的孩子真的就一定能够“笑到最后”吗? 作为一位学校管理者,我的答案是肯定的。

教育是场马拉松。“抢跑”和“内卷”,或许能让孩子一时领先,却无法保证他们持续长久地保持良好的学习状态。从事学校管理这些年,相比花式各异的“抢跑”,倒是一些“慢成长”的故事,让我更有启迪,也更值得我们借鉴。

“睡觉大王”为何能一路直博?

我教过的学生小A,从小喜欢睡觉。上小学时,每晚9点是他雷打不动的上床睡觉时间,甚至每周六、日上午要睡懒觉,一睡可能直接睡到中午。别的孩子常忙碌、奔波于各种“班”时,他则显得很淡定,保持充足的睡眠,空余时看书、逛展。小A读小学时学业表现平平,未见他在某一方面有特长或突出表现。

中学时,他进了家门口的初中,当别的孩子在挑灯夜读、昏天黑地刷题、补习的时候,他依然每天早早睡觉,没有参加任何补习班。升入初三后,也许是长期睡眠充足、体力精力充沛,小A的学习效率、复习效率都非常高,后来顺利考入一所市实验性示范性高中。读高中时,他仍然保持每天晚上10点睡觉的习惯,到高三时虽然每天参加学校晚自习,睡觉时间有所推迟,但从不熬夜。他曾和家人说过一句话:“我是真正地在晚自习,而班级很多同学其实是在‘假自习’——他们都在打瞌睡!”后来,小A顺利考入复旦大学,并一路直博。

就我的观察来说,小A的升学之路走得挺顺畅,背后固然有多种因素,但“淡定”和“松弛”无疑是其成功的秘诀之一。在小A身边有一位不焦虑的妈妈,除了每天让孩子拥有充足的休息时间,闲暇之余,她还经常带孩子去运动、去游玩,给孩子创造很多机会拥抱大自然;周末和假期,他们常去的地方是两个“馆”——博物馆和图书馆。



从科学养育的角度分析,一个人睡眠充足,每天才能高度专注,学习事半功倍;同时,充沛的精力也能支撑他承担越来越繁重的学习任务。不少研究都已表明,睡眠是提高学习效率的一道重要环节。睡眠对人大脑和身体有重要的修复和再生作用。睡眠不足会打破这种平衡,从而影响孩子正常的身体、大脑发育,增加疾病发生率,还会直接损害记忆力、注意力、自控力、思维能力等,这些都是学习所需要的基本素质。而当一个孩子睡眠不足时,其情绪情感也容易受到影响,进而影响其在学校的人际关系、学习兴趣等,导致学习成绩下降。

另一方面,不少家长总希望让孩子多花时间、提早“抢跑”以形成学习的优势,不少家长甚至都成了“时间管理大师”,让孩子不是在学习、就是在去学习的路上。但实际上,对于发育快、学习能力强的孩子,“抢跑”固然可以让他暂时保持领先,但很可能磨灭了他的学习兴趣,或者使孩子失去了探索的欲望、丧失了解自己兴趣的机会;而对于一些学习能力弱、发育相对迟缓的孩子

来说,“抢跑”牺牲的是睡眠和休息时间,更加得不偿失。

所以,无论孩子学习水平如何,只有当他们拥有了充足的睡眠和良好的作息习惯,才能保持充沛的体能,在成长之路上走得更顺、更远。更何况,孩子的认知是随着年龄增长而不断提升的,所以,家长要遵循孩子的成长规律,给孩子更多“留白”的时间和空间,让他们去休息、去创造、去互动、去冥想、去幻想、去尝试错误、去表达自己、去从事各种创作,让孩子以更“松弛”的状态享受童年。

“数字原住民”,如何从他律到自律?

进入AI时代,如今的青少年几乎人人都是“数字原住民”,他们更容易接触和应用数字科技,获取信息迅速,知识面广,彼此高度虚拟互联。但由于年龄尚小,缺乏自制力和判断力,他们极易沉溺网络,影响学业和身心健康。

在我们学校,去年刚读小学一年级的

小B同学就是一个典型的“数字原住民”,小小年纪就能熟练使用平板、电脑和手机等电子产品。平时一有时间,小B就拿着手机刷各种短视频,刷到“停不下来”。小B父母发现了她的异常,马上把家里所有的电子产品“坚壁清野”。然而,只要小B父母一不注意,随手放在一边的手机就会被小B拿来,要么刷小视频要么打游戏,防不胜防,亲子关系一度非常紧张。

后来,小B父母和小B“约法三章”:周一至周五不碰电子产品,周末每天开放半小时给她使用电子产品;如有违反,则禁用一个月,如能遵守一周,父母就会给她小奖励。但是,这些约束不仅只是针对孩子,小B父母也同样要遵守每天晚上7点至9点远离电子产品的“规章”,由小B监督,同样有奖惩。

约定履行后,小B家的亲子关系好了。父母会陪她散步、聊天,散步的时间成为他们一家沟通和交流的最佳时段。小B父母还发现小B特别喜欢搭积木,就经常和孩子一起搭积木,作为她遵守游戏规则奖励。渐渐地,小B习惯了限制电子产品的日子,兴趣爱好更

广泛,也越来越自信。

在孩子成长的过程中,规则意识的培养非常重要。如何与孩子定下使用电子产品的规则并遵守执行,是这一代孩子和家人需要面对的新挑战。要知道,孩子最好的“玩伴”是家长,很多时候,“屏幕育儿”和屏幕控制儿童只有一线之差。在“电子产品拉锯战”中,最好的做法就是培养孩子的规则意识,并给孩子正向奖励和激励,但奖励方式更应该以赞扬与亲情陪伴为主。

学习好习惯,要怎么坚持下去?

在今年春季学期开学典礼上,还有一位同学让我印象深刻:那就是小C同学,他向学校赠送了自己的专著《梓行片语》,里面收集了他一至四年级的课内课外260多篇作文。这是小C从一年级开始坚持记录生活中点点滴滴的成果之一。观其成长之路,我们也可以发现,他的父母非常注重培养孩子的阅读习惯,小C每天坚持中英文阅读,家长

拍视频发朋友圈“打卡”——这是一种仪式,更是一种坚持,坚持了1700多天,帮助孩子完成了厚积薄发的过程,让小C提笔创作时总有源源不断的思路和创意,逐篇积累,终于集结成了自己的文集。学校也特地给他开辟了专栏书架,供其他孩子借阅。

对于孩子来说,无论是阅读习惯还是运动习惯,抑或是每天练琴、画画等习惯的养成,都不是一蹴而就的。也需要家长的坚持、及时鼓励,帮助孩子克服畏难情绪,给予孩子坚持的力量。当坚持成为习惯,这股力量不容小觑。而且,在这个案例中,比起孩子的坚持,更能看见家长视频打卡的坚持,每天陪伴的坚持,这种亲子共同的坚持,让原本显得单调重复的事情变得美好又有创意,孩子也不断积累成长能量。

以上三个我亲历的育儿故事中,值得夸一夸的是孩子的父母:他们都不急不忙,选择和孩子一起“慢成长”,通过“慢”来成就孩子的“快”和“远”。因此,在为孩子的幼小做准备时,建议更多家长要多关注孩子的成长需求,帮助他们更顺利地适应幼小。同时,父母也要理解,每个孩子的成长进程是独特的,要用发展的思维看待孩子的未来。

九月即将到来的新学期,义务教育起始年级将全面使用新教材,这也成为最近很多家长群里“激起千层浪”的新话题,有些家长对“双新”教改焦虑不已,事实上,家长们大可不必“谈新色变”。这是教育部新修订的《义务教育课程方案和课程标准(2022年版)》的具体推进举措,改革的落脚点还是要回归教育本源,为人的全面发展考虑。具体来说,“双新”聚焦的是学生核心素质的培育。所谓的核心素养,就是适应终身发展和社会发展需要的正确价值观、必备品格和关键能力。换言之,随着“双新”教改的落地,未来的教育不再是简单比拼孩子学了多少知识、会做多少道题、考了多少分,而是比拼孩子的体力、耐力、思维力、创造力、学习力和解决复杂问题的能力等。

在孩子的成长过程中,任何经历都是学习,吹风看雨是学习,奔跑打闹是学习,同甘共苦是学习,世界就是孩子们的教室,生活就是孩子们的教材。父母要做的是陪伴、欣赏、引导和支持,给孩子成长足够的时间和空间。让我们用看“别人家的孩子”的眼光看自家的孩子,真正地看见孩子,理解孩子,和他们一起“慢慢”长大。

(作者为浦东新区万科实验小学校长)

和七年前的毕业生共同打开“时间囊”后,这位小学老师有话想说

孩子天马行空的想法,或将“预测”他们的未来

■贾为卿

不久前,我曾担任班主任的2017届毕业生回到了母校,我和他们一起拆开了7年前他们给自己的“时间囊”。这是我每次带毕业班的“传统”,学生即将离校开启中学生活之际,让他们做一个“时间囊”,里面是一封写给18岁自己的信、与伙伴们的合影以及小学时期难忘的物件等。每次待学生7年后高考回来打开,见证他们成长的那一刻,我都感慨万千。

在我们学校大厅有一句话:教孩子五年,为他们想五十年,为国家民族想五百年。曾经,我觉得这句话离我很遥远,但是,随着时间的推移,看着学生们不论是否考入名校,都在为自己的美好未来而努力时,他们的成长故事一次次证明:教育的目的不是分数,而是一个个体的人生目标。

有好奇心的孩子,会保持强烈的求知欲

小学时期是孩子们探索世界的黄金期。他们对一切充满好奇,这种好奇心正是创造力的源泉。在这个时期,家长和老师千万不能用所谓的“有用”或“没用”妨碍他们的成长。

在我的学生中,有一位小Z同学,成绩谈不上优秀,但他从小喜欢钻研地图。下课时他喜欢把一张上海地图铺在桌上研究,不论去什么地方,他都能在很短的时间内给出出行方案。他的父母觉得孩子这样的行为很“怪异”,对学习也没有什么帮助。我没有阻止孩子的举动,还经常和他探讨路线设计是否合理,能不能找到既省时又省钱的最佳方案等等。

我其实没想到,他的“时间囊”里赫然写着“以后想研究全世界的交通”。我更没想到,七年后填报高考志愿时,小Z

■有好好奇心的孩子会一直保持强烈的求知欲,从而使学习过程变得有趣。好奇心会使大脑始终处于兴奋状态,还会延长记忆在大脑中留存的时间。基于好奇心的学习,孩子会乐在其中,不会轻易厌学

■人生中总会面临各种挑战和困难。小学阶段正是培养孩子们顽强耐挫力的重要时期。当学生在学习中、生活中、体育运动中遇到困难时,老师和家长要鼓励他们多思考、多尝试,而不是轻言放弃

■每个人发自内心的最大理想其实是实现自己,而非复制别人。所以,为人父母者也千万不要用“别人家的孩子”的成长模式去限定自己孩子的成长,而应做好孩子的坚强后盾,悉心呵护认真陪伴。父母应引导孩子成长过程中不断发现自己的优势与长处,为未来人生打下坚实基础,种下无尽可能

选择了和地图有着千丝万缕联系的地质勘探专业。“虽然这个专业很苦,但是我觉得做这行很酷。”他还告诉我,这份选择正是来自小学阶段对地图的好奇心。

对孩子而言,在小学阶段学到多少知识并不重要,相反,兴趣的培养、好奇心的激发才是决定其终身事业的关键。有好好奇心的孩子会一直保持强烈的求知欲,从而使学习过程变得有趣。好奇心会使大脑始终处于兴奋状态,还会延长记忆在大脑中留存的时间。基于好奇心的学习,孩子会享受其中,也不会轻易厌学。在不断探索的过程中,孩子会发现自己喜欢擅长的事情,及早确定人生目标。

用大量阅读,积累丰富人生

阅读是小学学习的重要组成部分,也是培养孩子们语感的有效途径。语感,即对语言的敏感度和理解能力,是语文学习的核心,这需要通过大量阅读来实现。阅读也是连接识字和写作的重要桥梁。

小李同学当年就是班上公认的阅读和写作达人。她在“时间囊”里,给18岁的自己密密麻麻写了几页纸。“我都忘了当时写了这么多,如今我也算是圆了童

年时的文学梦了!”小李说,自己从小学开始就喜欢读书,平均每年读40—60本书,最多时一年读了100本书。上初中后,她不但读中文书,还开始读英文版的《哈利·波特》《指环王》以及罗尔德·达尔的奇幻文学作品,并写了很多书评。

随着年龄的增长,她对不少文学作品的感悟也在发生改变。五年级时,小李第一次读《老人与海》,她告诉我,觉得这本书没什么意思。过了两年,她读了英文原版,感受到海明威简短文字的爆发力和强烈的生命力。

除此以外,学校的必读书单固然重要,但是阅读必须出于兴趣,家长和老师们都不应让书单限制孩子的视野。

比如,小李最先读了雨果的《巴黎圣母院》,非常喜欢,又去读了《悲惨世界》。当发现歌德是雨果的好友后,就去读了《少年维特的烦恼》和《浮士德》,随后又发现歌德和托马斯·曼的作品有很多相似处,就读了托马斯·曼的《魂断威尼斯》和《魔山》。当她查到托马斯·曼和黑塞是挚友时,就去读了黑塞的《悉达多》《德米安》《纳尔齐斯与歌尔德蒙》和《荒原狼》。小李的阅读没有受困于所谓的书单,而是通过这种“超链接”的学习方法发现自己的阅读兴趣。如今,小李已顺利考入了芝加哥大学文学系,继续着自己的文学梦想。

提升耐挫力,敢于向成功挑战

人生中总会面临各种挑战和困难。小学阶段正是培养孩子们顽强耐挫力的重要时期。当学生在学习中、生活中、体育运动中遇到困难时,老师和家长要鼓励他们多思考、多尝试,而不是轻言放弃。这种经历会让他们的内心变得更加坚强和成熟,让他们明白,成功往往需要经历多次失败和努力。

小W同学在小学时爱上了打篮球。他的“时间囊”里,装着一个当篮球运动员的梦想。再次相遇时,他给大家讲起了这七年来他在篮球冠军路上的追求与坚持,从初三因考试错过区半决赛,到高一进入校队却被“按”在冷板凳上,再到不久前在市级高中篮球赛中带领队伍力压对手夺冠……不仅如此,他还为球队设计了专属的计算机数据分析系统,并成功考取了心仪大学的计算机系。

在他追逐自己篮球梦的过程中,他的父母从来没有反对过,或认为篮球运动浪费时间,反而是在他低落时鼓励他勇敢追梦,正是父母的鼓励和小W自己坚持不懈的努力,给他的成长带来了决定性影响。而坚持的习惯也会让他在

未来的学习和工作中更好发挥自己的潜力。

另一位同学小朱,在小学时曾是个小胖墩。五年级的时候,他身高1米6左右,体重接近140斤。可是,这次回到母校的他却变了模样:身高1米83,体重也才140斤!小朱说,他的梦想是从事演艺工作,在上戏附中的时候,为了能争取想要上台表演的角色,他一学期减重30斤,简直就是“脱胎换骨”。再次看到小朱,我和我的同学们都很惊讶,他同样也在用顽强的毅力追逐人生之梦。我相信他未来即使不从事演艺事业,也一样能闯出一番天地。

翻看这些“时间囊”,有些想法看似天马行空,却惊人地“预测”了学生的成长轨迹。记得在今年开启“时间囊”的过程中,有位学生说,“我们小时候都有梦想,但那时的梦想多半是简短却又飘渺的,比如‘我想当个……’。随着年龄

的增长,我们离远处的梦想越来越近,若要继续以梦为马,只有将梦想具象化、行动化。在这条前进道路上,学校,正是我追寻梦想的最大助力。”

诚然,能够让每个孩子找到梦想并尽情追梦,是学校教育的应有之义。在我看来,这远比一味追求分数更重要。苏格拉底曾说过,人终其一生,孜孜探寻的问题不过是认识你自己。这也是每个人成长过程中、生命历程中的终极问题。每个人发自内心的最大理想其实是实现自己,而非复制别人。所以,为人父母者也千万不要用“别人家的孩子”的成长模式去限定自己孩子的成长,而应做好孩子的坚强后盾,悉心呵护认真陪伴。父母应引导孩子在成长过程中不断发现自己的优势与长处,为未来人生打下坚实基础,种下无尽可能。

(作者为上海市第一师范附属小学副校长)



本版图片:视觉中国