

# 超长“宅家”，家长应该怎样教育孩子？

因疫情而“宅家”，中国的孩子家长们因为不适应而催生的“焦虑感”较为普遍。在互联网高度发展的今天，技术赋能让我们可以“停课不停学”，却也进一步凸显了教育现代化发展中的一些问题。专家认为，超长“宅家期”并非“假期”，恰是“从娃娃抓起”提升全民素养的好时机。



(网络图)

## 超长“宅家”，家长们为何“焦虑”？

记者调查发现，抗疫一直“宅家”的这段时间里，家长们的担心和焦虑主要有这样几类：一是担心孩子“闷坏”了影响生长发育；二是孩子上网课、看视频等自主学习效果难以判定；三是面对大量陪伴、督促、引导、反馈等职责，感到有点喘不过气。

杭州某中学生家长王女士说：“疫情初期，我老公整天都要电话会议，我也要写材料，学校微课有提交作业的要求，得检查上传，作为双职工，家长一天下来疲惫不堪……”

有家长向记者抱怨：“这还是一个孩子，要是两个孩子更崩溃。有些学校，8点多就要在群里签到“打卡”搞早读，家长做完早饭，就得录孩子的早读视频。接下来还有运动量、做作业等一系列的反馈工作。”

“我很焦虑、很矛盾。”北京市大兴区家长张女士说，女儿即将小升初，疫情期间学校又不让开新课，老师布置的作业没有多少跟课本知识相关，“我特别担心她开学后赶不上新课，成绩下降，上不了一个好初中，就给她报了网上的课程辅导班，但她天天盯着电脑、

手机、上网课，视力又下降得厉害，不上网课又怕耽误功课。”

记者采访发现，“宅家”期间很多小学生每天使用电子产品的的时间都超过1小时，中学生在3-5小时，大学生则可能完全处于“不可控”状态。孩子看似认真地坐在电脑前“目不转睛”，但很多家长并不确定孩子究竟在干什么。

北京大学学生心理健康教育与咨询中心心理咨询师何瑾说，这段时间，“焦虑”成为很多人谈论心态时的一个高频词。“不安全、不确定和不可控的感受让学生家长想开学又怕开学。可能大家刚习惯居家隔离生活，接下来又要准备开学，这些都可能激起新的个体焦虑。我们要接受焦虑的存在，但要警惕过度焦虑。”

## 线上学习应该怎么搞？

疫情“宅家”期间，孩子通过线上“云教学”的学习效果难以判定，是家长产生焦虑的主要原因。

杭州小学生家长屈女士说，“云教学”在疫情居家隔离期间十分必要。“一开始搞直播有些混乱，老师和家长很难配合。后来用录制课程视频的方式，学生可以灵活安排学习时间，也可以让名

师教育资源惠及更多学生，实现教育资源共享。”

也有部分家长担心“云教学”自由度太大。“看视频课件的时候，我看孩子中间跑出来好几趟，一会吃东西一会上厕所。”杭州小学生家长裘先生说。北京家长陈女士是一名社区卫生服务中心的临床中药师，女儿今年高考。她说，2月中旬以来学校一直组织上网课，老师抓得挺紧，电视上也有名师讲课，但担心“线上学习效果”。

专家认为，抗疫“宅家”期间“云教学”所面临的挑战可能存在以下几个方面：一是家长陆续复工，很难在家督促，学生注意力难以集中。二是对学生而言，长时间使用电子设备，尤其是低年龄段学生，会导致视力下降。三是“云教学”没有实体课堂的互动，批改作业的体验效果也不佳。

“云技术对于如何构建新型的师生关系是一个挑战。要完善‘云技术’辅助的教育，必须要在主体建设、环境建设和制度建设上进行进一步探索和实践。”浙江德清某校初三班主任唐老师说。

浙江师范大学教授李建华认为，“云教学”的内容、方式都要在传统基础

上调整。考虑到学生视力和专注力方面的差别，网络课程不宜过长；应给孩子更多自主学习和拓展思考的空间，“倒逼”教学方式改革。

## “宅家”期间，除了学习还能干啥？

“开学延期，但是孩子的成长不能延期。”北京市委教育工委副书记、市教委新闻发言人李奕表示，在延期开学的这段时间里，要努力给孩子提供一种适合在家学习、成长的新型教育供给，德、智、体、美、劳五育并举。

北京市房山区良乡四小校长李红莲认为，与以往的假期比，居家生活的孩子们更需要社会交往、运动，需要丰富的生活样态。“对于很多家庭来说，很少有如此长的时间陪伴与如此近的距离接触，这对于良好亲子关系的确立是难得的机会”。

浙江省教育厅副厅长陈峰说，用“宅家”的时间，培养孩子每日阅读的习惯，对他以后的人生将大有裨益。锻炼自律精神，是孩子终身上进的保障。这个时候恰恰也是家校合力监督和培养孩子专注力的好时机。

其实，在过去的3个月里，我们可以通过许多“花式”宅家活动，看到家校合力营造的良好学习氛围，严肃活泼的创新教育成果。宁波市实验小学503班翁乐昊和爸爸妈妈一起回顾了家庭20年来的历程，用质朴、细腻的画笔和文字书写了“家庭编年史”，被网民誉为“生活历史中的时代变迁”。诸暨、温州等地的小朋友们在老师的鼓励和父母的帮助下，玩起了名画的角色扮演，“认真+童真”地诠释“寓教于乐”的主题。

“我们特别期待，这样的一次疫情过后，留给我们教育系统的、留给每个孩子的，不仅仅是防控了病毒传播，而是在孩子的内心深处，在知识、能力、情感、态度、价值观等方面，都有了更深厚的积淀。”李奕说。

(据新华社)