

“双减”之后如何当父母

别再把家庭教育的问题甩锅给手机和时间

“以前每天回家辅导一下作业、周末上几个课外班，带孩子虽然很忙很累，但是时间过得很快，现在，仅剩的一个英语课外班也停了，真不知道以后这么多时间怎么打发了。”北京的小学生家长姜婷(化名)说。

长久以来，学生学业负担重是我国义务教育阶段的一大“顽疾”。

今年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》，“这意味着我国教育改革迈入了深水区。”北京师范大学心理健康与教育研究所所长、教育部家庭教育指导专委会秘书长边玉芳在近日由中国青年报社、北京卫视主办的青少年家庭教育研讨会上这样说。

“双减”政策落地以来，变化已经显现：孩子上学时间晚了、作业大多在学校完成了、周末也不用再去一个个课外培训班“赶场”了。那么，多出来的时间干什么？家长应该如何利用这些时间？“双减”之后如何当父母？成了摆在很多家长面前的一道“必答题”。

与此同时，《中华人民共和国家庭教育促进法》已经出台，并于明年起正式实施，这意味着“家长是孩子的第一任老师”已不再是“说说而已”，而是写入了法律：“父母或者其他监护人应当树立家庭是第一个课堂、家长是第一任老师的责任意识，承担对未成年人实施家庭教育的主体责任。”

由此，家长管娃这件“家事”将成为法律框架下的“国事”。家庭教育的质量在孩子成长中的重要性也越来越明显了，家长必须承担起负责的责任，而不能当“甩手掌柜”。

如果说“双减”之前的家长们是想尽办法“鸡娃”、“拼孩子”，那么“依法养娃”之后，就要“拼”家长了。家长们是时候该作出改变了。

改变一：不能再甩锅给手机

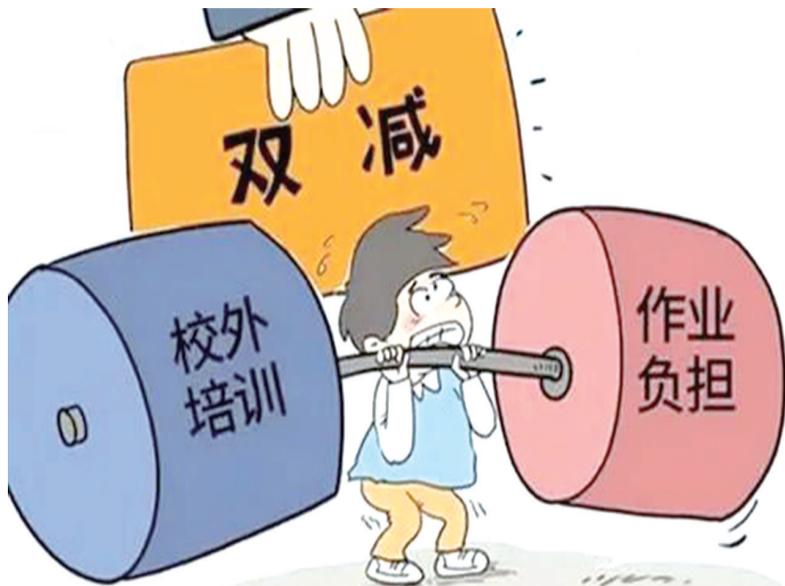
家庭教育中最大的难题是什么？不少家长都投票给手机，甚至有些家长把手机称为家里的“不定时炸弹”，很多家庭矛盾都由它而起。

不久前，共青团中央与中国互联网络信息中心(CNNIC)联合发布了《2020年全国未成年人互联网使用情况研究报告》。该报告显示，2020年，我国未成年网民达到1.83亿人，互联网普及率为94.9%，超过三分之一的小学生在学龄前就开始使用互联网。同时，手机是未成年网民的首要上网设备。

这是一份针对全国近3万名小学、初中、高中及职业学校学生的抽样调查，他们中有00后，更多的则是05后和10后。

这些数据的背后，是网络对于05后和10后这一代孩子来说已是如空气般的存在，与上一代不同，他们与网络之间的桥梁已经从电脑变成了更为便捷的智能手机。

而当这些抽象数据还原为真实的



资料图片

家庭生活时，痛苦和冲突随之而来。

“不碰手机，儿子就是天使，只要拿到手机，‘天使’瞬间就变成‘小恶魔’。”北京的初一学生家长华欣(化名)说。

不久前的一个夜里，华欣起床喝水，突然瞥见儿子房间里闪过一道微弱的光，华欣很纳闷，便轻轻地走进了儿子的房间，并没有发现什么异常，儿子也闭着双眼似乎已经睡着了。

华欣离开前，准备把放在儿子枕边的手机换个地方。“刚一碰到手机我就发现手机竟然是热的，甚至有些烫手。”华欣说。

就在华欣还没反应过来怎么回事儿时，儿子突然坐了起来，从华欣手中大力抢过了手机，并瞪起了眼睛。

突然发生的变化让华欣感到震惊，而更让她震惊的是，儿子眼中冷漠的目光。

就在一抢一夺之间，亲子之间的和谐不见了，家庭矛盾也随之升级。

问题是不是出在手机上呢？

当家长们对手机“恨之入骨”的时候，中国社科院社会学研究所研究员、青少年与教育社会研究室副主任朱迪告诉家长们：“网络里也有风险，面对网络风险时大多数青少年的处理方式是‘不理睬’。”

她所在团队的研究显示，如果分享的话，他们告诉同学的比例是16.24%，高于告诉父母15.29%的比例。按理说，父母本应该是孩子们最信任的人，尤其是在遇到危险时。但事实是，青少年在面对网络风险时，他们更多的时候选择沉默，或者是告诉他的同辈朋友，之后才是家长。

手机难题的背后，是在一次次的亲子互动和摩擦中，父母正在失去孩子的信赖，而这才是家庭矛盾频频发生的症结所在。

“研究表明，青少年上网所做的事情排名第一的是学习，包括查资料、传递作业等等，排第二的是听音乐，排在后面的是游戏、聊天以及短视频。”中国人民大学教授、中国心理学会理事雷雳说，从这个排序来看，问题并没有家长想象得那么严重。

一名中学生曾经这样对中青

报·中青网记者说：“爸妈拿着手机就是在工作查资料，怎么我一拿起手机就是玩游戏？他们越这么说，我就越玩。”

北京市家庭教育研究会秘书长恽梅指出，现在的家庭教育中有一种“经验性伤害”，就是父母总带着自己过去成长中的经验去要求现在的孩子。

“我们已经进入了后喻时代了。”恽梅说。家长不能再把原来的经验用在家庭教育上了，必须跟孩子一起学习。只有如此才能真正了解孩子，在此基础上才能找回原来的信任。

雷雳教授指出，当下网络对于青少年的成长来说还有另外一层意义。

“青少年为什么特别喜欢网络、音乐、游戏？”雷雳说，每一个青春期的孩子，都有一个成长中必须完成的心理发展任务，就是解决自我认同的问题：要搞清楚我是谁，别人怎么看我，我的未来什么样？网络恰恰给青春期的孩子提供了探索的平台和空间，而且，在网络中犯错需要付出的代价也比较小。比如，一个男孩子在现实社会中穿裙子上学去，可能会“社死”，但是在网络上，大不了改回来就行了。

要防止青少年的网络沉溺，但是绝不能用“堵”的办法，更不能不让青少年接触网络。

改变二：不能再甩锅给时间

“家庭教育领域中存在着一种习惯性外包的现象。”恽梅说。

以前，一说到家庭教育，不少家长就会说“没有时间”或者“工作太忙”，于是把学知识的事交给课外培训机构、把学技能的事交给专业的教练，连给孩子增强营养的事也“包”给了外卖。

是时间的问题吗？

边玉芳提醒大家关注一个现象：去年年初，因为疫情防控的需要，不少孩子和家长留在了家里，按理说家长跟孩子在一起的时间增加了，可以更好地实施家庭教育了，但是亲子冲突却明显增加了。“这说明不是时间的问题，一些家长不知道

应该如何安排孩子，很多家长不知道如何跟孩子相处。”边玉芳说。

中国青年报的一项调查显示，80.7%的受访家长平时在家庭教育中有很多的困惑，94.7%的受访家长期待家庭教育促进法能够帮助自己缓解教育的焦虑。

其实，并不是家长们没有能力给孩子们制定“时间表”，而是“时间表”上的内容过于单一。

在由奥运冠军、腾讯成长守护沟通计划发起人邓亚萍主导策划的《敞开心扉的少年》节目中，有一个典型的家庭。

7岁的小女孩上小学一年级，学习成绩非常好，但是妈妈看到周围有孩子还会额外学习一些内容，担心女儿被别人赶超，便四处找题，每天给女儿额外加作业，小女孩形容每天的题量“有正反面两张A4纸那么多”。

这样的例子虽然极端，但是并不少见。

“有一次我给大学老师做讲座，提到家长应该把孩子40%的时间空出来，一位大学老师马上说‘那是绝对不可能的’。”中国教育科学研究院研究员、中国家庭教育学会理事兼专家委员会委员储朝晖说，因为这位家长已经用学习把孩子的所有时间填满了。

“我们的家庭教育知识化、学校化、技能化的特点已经越来越突出了。”中国青少年研究中心研究员、家庭教育首席专家孙云晓说。

家庭教育与学校教育是完全不一样的教育，家庭教育没有大纲和教材，更没有做不完的习题。家庭教育其实要经历一个“去学校化”的过程。

家庭教育应该是什么样呢？

“家庭教育一定是这样的，今天家里发生了一件事，孩子做得不够好，这时候，家长的教育机会来了；或者邻居家发生了一件事，也可以成为家长的教育机会；同样，社会上发生了什么事，也是家长的教育机会。”边玉芳说。家庭教育应该发生在每一天的任何一个时刻，应该就发生在饭桌上。

中国青少年研究中心每5年会进行一次中国少年儿童发展状况的调查。该中心2015年的调查显示，有近六成的孩子每周有6-7天与母亲一起吃晚饭，与父亲一起的比例为四成多，与2010年相比有小幅增长，但是同时，也有近两成的孩子每周跟母亲一起吃晚饭的次数不足两次，三成的孩子跟父亲一起吃晚饭的次数不足两次。

参与青少年家庭教育研讨会的多位专家指出，家庭教育要回归生活，一家人一起吃饭是家庭生活中最典型的场景。

都说这一代家长学习能力强，但是会学习并不意味着会教育。“很多父母看书的读书笔记就很厚，重要的是要把学到的内容做出来。”恽梅说。

所有的改变，归为一点就是家长要改变高高在上的姿态，放下身段，真正拉近与孩子的距离。

据中国青年报