

“超短学期”来了 如何化解教育焦虑?

□ 华中路第一小学教师 汪红



汪红

目前,我市中小学生已进入放假阶段,“超长学期”终于画上句号。但翻看新学期的日历,“超短学期”即将到来。不少老师、家长直呼:“下学期时间也太紧了吧!”“时间不够用”的紧迫感,就像涟漪一样一圈圈扩散开来,悄悄从老师传到家长,再影响到孩子。如何化解此种焦虑?本期,我们邀请了安庆市华中路第一小学资深教师汪红做客“教育周刊”,从学校、老师、家长等方面支妙招,和大家一起分享。

“为什么我们都这么焦虑?老师担心课程时间短,知识点讲不完,那些需要慢慢来的孩子怎么跟上?家长担心学习时间压缩,孩子基础打不牢,怕影响以后的学习。孩子则从大人的语气、表情里感觉到紧张,小小年纪也被莫名的压力包围着。”汪红说,其实大家不必太过担忧,选对方法即可化解焦虑。

老师要会做减法

首先,抓住核心,精简内容。老师可以先静下心来把课本翻一翻,找出最核心、最不能落下的知识点,作为课堂教学,将可学可拓展的内容留作课后延伸。学会做减法,抓准重点,反而更高效。其次,换个教法,事半功倍。试试把几门课的内容融合在一起,采用项目式学习、主题整合教学等高效教学模式,打破学科壁垒,实现“一课多能”。比如,将语文阅读与科学观察结合,将数学测量与社会调查融合,提高单位时间的学习效益。

汪红说,对于不同的孩子,老师要允许差异,分层进行。每个孩子的成长节奏都不一样,不用追求一刀切。给基础薄弱的孩子布置基础任务,保证学会核心知识;给学有余力的孩子安排拓展内容,让他们跳一跳够得着。允许孩子慢慢进步,才不会让他们陷入焦虑。

此外,老师要照顾好自己,再温暖孩子。再忙也要记得,课间喝杯热水,简单拉伸一下;放学后散散步,把工作的疲惫释放掉。学校也可以多组织轻松交流活动,大家互相分享经验、排解压力。只有老师心态平和、状态在线,才能给孩子营造轻松的课堂氛围。

学校要做暖心事

汪红认为,在此情况下,学校要优化评价体系,增加过程性评价、表现性评价的比例,注重学习过程而非单纯的结果,让孩子感受到,成长比成绩更重要。同时,要加强家校沟通,定期举办家长座谈会,真心实意地交流孩子的学习状况,以及家长配合教育的方法等。家校携手,才能给孩子最好的支持。

孩子们的情绪也需要照顾到。学校可以设置“静心角”,安抚孩子们的小情绪。可以在教学楼里布置温馨的小角落,放上软软的坐垫、有趣的绘本、解压的小玩具。告诉孩子,觉得烦躁、有压力的时候,就来这里坐一坐,给自己的情绪放个假。

家长要放下比较

汪红坦言,家长不能老盯着“别人家的孩子”,得多看看自己孩子的进步。今天比昨天多认识一个字,这周比上周更快完成作业,这些点滴小事都是值得高兴的。比起追赶别人,孩子的成长,才最珍贵。

家庭是港湾,不是第二课堂。孩子回家后,家长先别急着问学习,催促写作业,可以准备点好吃的,和孩子聊聊学校里的趣事,保证孩子的充足睡眠。一个放松、温暖的家,就是孩子最好的“充电站”,能让他们充满能量,迎接新的挑战。

此外,当孩子说“好难啊”“不想学”时,家长先别急着讲道理,抱抱孩子,告诉孩子“我知道你觉得很辛苦,妈妈爸爸懂你。”等孩子情绪过去了,再一起想办法。遇到孩子的学习问题,家长可别抱怨、别指责,多和老师沟通。老师和家长,目标从来都是一致的,都是为了孩子更好地成长,相互理解、彼此支持,才能陪孩子走得更远。

教孩子与压力共处

缓解孩子焦虑该怎么做呢?汪红说,可以和孩子一起画张可爱的学期日历,把时间“可视化”,把要完成的任务、重要的日子都标记出来。告诉孩子,每完成一项任务就能贴颗星星。这样时间变得看得见、摸得着,任务清晰明了,孩子就不会觉得那么迷茫了。

家长可以告诉孩子,不用害怕犯错,也不用因为一次没做好就灰心,爸爸妈妈和老师,都会陪着你,慢慢学习,慢慢进步。同时,要庆祝孩子的小进步,比如,作业写得工整了,上课举手回答问题了,帮助同学了……这些小小的闪光点,都值得被看见,家长可以帮助孩子积攒起这些小美好,这会变成孩子勇往直前的大能量。

“教育不是一场与时间的赛跑,而是一场温暖的陪伴。”汪红说,新学期虽时长有限,但师生间的一个微笑、亲子间的一次拥抱、克服困难后的一份自信,这些藏在日常里的爱与温暖,永远不会“缩水”。不妨放下焦虑,让时间稳稳地走,让老师暖暖地教,陪着孩子慢慢地长大。

全媒体记者 项珍 通讯员 方迪