

孩子减负，家庭教育咋调整

双减深观察
— 家庭之变 —



黄磊的孩子和同学暑假参加集体研学活动。受访者供图

镜头1 主动权交还给孩子

“新学期开始，我积累了一整个暑假的读书笔记派上了用场，并且暑期参加了丰富多彩的社会实践活动，这都对我这学期的作文很有帮助。”刚上四年级的小学生悦悦(化名)信心满满地告诉记者，她对刚刚度过的暑假很满意，“除了完成假期作业，每周二、四有素描和写作课。其他的时间，主要安排的是自己喜欢的主持和舞蹈。”

悦悦的妈妈张女士告诉记者，暑假开始前，几个家长就拉着自己商量怎么安排。“一个朋友打算让孩子提前预习下学期的课程，我问对方为什么要提前，对方回答说怕跟不上。”张女士介绍，孩子爸爸也打算让女儿在学科上再下点功夫，但她却不赞同，最终一家人商量后决定尊重孩子的意见，没有报托管班，而是以孩子自主学习和兴趣培养为主。

“假期结束总结来看，孩子基本都按照每天的计划表执行，学习打卡、运动锻炼、阅读写作，基本都没落下。”让张女士和丈夫都感到惊喜的是，这个“减”了学科培训班的暑假，孩子的自主学习能力提高了，尤其是自己能主动把小学生必备古诗词、文言文背诵完成，提前预习英语单词、读英语。“暑假我一般上午8点多吃完早饭后就开始学习，中午前会把自己的学习成果分享给妈妈，下午练习素描、上兴趣课，空闲时间就和小伙伴运动一会。”悦悦告诉记者，现在新学期开始，她还会将养成的学习习惯继续下去。

不继续给孩子“加码”，还能赢在起跑线上吗？对于有的家长商议如何转为“地下”继续“攒班”补习，一直主张素质培养的张女士有着对未来的信心，“当前的深化高中招生改革，把综合素质提到了突出地位，随着国家政策逐步落地，我相信原先那套培训方式对未来升学的针对性将大大降低。牺牲掉孩子提升其他素质的时间去补习，还不一

“双减”，减的是学校作业，减的是课外培训。这一年，曾经教培王者的新东方名师们，在直播间用着流畅的中英双语卖着农产品，销量轻松突破1000万；另一边，小学生们快乐地享受户外兴趣活动、校内多彩课程，则是减负后孩子们的缩影。老师们找到了出路，孩子们恢复了放松，看似皆大欢喜的背后，“唯恐孩子输在起跑线上”的家长们，已经停止焦虑了吗？以前习惯了在校外给孩子“补餐”，一年来，他们也摸索尝试最适合各自家庭情况的道路。

定用得上，这笔账划算吗？”她觉着，大家都开始换“赛道”了，自然也不必在老的“赛道”上抢跑。

镜头2 家庭教育紧跟上

如果说像悦悦这样学习自律和内驱力强大的“天使娃”属于少数，那么像黄磊(化名)这样“原先负责送孩子上培训班，现在每天要盯学习”是更多普通家庭、“普娃”们的缩影。

“教培时代的终结，一定程度上代表着‘自主学习’和‘家庭教育’时代的开始。家长们需要更多地参与到孩子的学习中来。”黄磊说，这样的角色转换，让不少家长感到如履薄冰。他和妻子分别是工程师和医生，但之前都因忙于各自工作，没有多少时间关注孩子的学习，“记得因疫情防控居家时，我曾给孩子补过课，也收获了不错的成果，但后来一上班忙起来就顾不上了，只能送到培训班。”原本习惯了“时间托管”和“孩子成绩上升”各种甜头的黄磊家，在“双减”后的这一年，渐渐降低着对培训班的依赖，面对上五年级的儿子，在放手与负责之间，黄磊展开了与孩子携手“打怪升级”之旅，也终将是一场寻找平衡之旅。

家长要付出更多的不是金钱而是时间。这一年间，黄磊主动承担起了督导儿子学习的“重任”，一起读书、一起做运动、一起下棋，尽管每晚放弃了许多外出应酬的机会，但在家庭教育上付出的更奢侈的投入成本，收获了令人欣慰的结果——“儿子上学期期末考试成绩不错，性格越来越开朗，我们之间

的亲子关系也非常好。”黄磊坦言，在“双减”以前，自己其实从来没有想过怎样做一个真正负责任的家长，常常随大流地认为给孩子多报班多配课就是尽责任。“仔细看看国家出台的一系列关于教育评价改革的思想政治、体育美育、劳动教育等系列文件，鲜明指示了未来的人才是什么样。家长应该真正参与到德智体美劳全面发展的育人事业中，这才是需要孩子和家长一起全力以赴的大考。”黄磊相信，家长要和孩子一起成长，自律、清醒、坚定、坚持，不管环境如何改变，这是唯一不变的。

“双减”一年间，在黄磊孩子的班级中，大多数家长都把更多注意力转向了家庭教育。除了陪学习，还有陪玩、陪活动。黄磊告诉记者，这个暑假好多家长都没闲着。“我们班家委会的5名家长，轮流组织了一次集体研学活动，从前期报名，到参与组织、全程陪伴监管到最后总结，家长们都付出了时间精力，为的是让孩子们在减少学科培训的暑假中增加社会实践知识。”黄磊的儿子暑期也参与了班里组织的参观研学基地、爱国主义教育基地、博物馆、图书馆等形式多样的社会实践活动，当志愿者、红色讲解员、学农实践等增长了见识，促进综合素质全面提升。“孩子们乐此不疲，就是家长跟着‘受累’。”黄磊表示，不管当“家教”还是当“后勤”，毕竟绝大部分家长望子成龙的心态还没有变。

镜头3 初中生家长左右徘徊

家长对学业的焦虑少没少，每个家庭不一样，但显而易见的是，一面对升

学，往往都不淡定了。

今年女儿上初二的家长吴丽华(化名)向记者透露，她暑假时请了一名大学生兼职家教一对一辅导，一节课200元，给女儿报了一周的课。吴丽华的女儿就读于岛城一所知名初中，“双减”之后，学校测验考试不再公布具体的分数和排名，本意是为了防止比较，但这让她的焦虑依然存在，学生们还是会在私下里估算分数，互相盘问，估摸出自己在同龄人之中处在哪个位置。那么女儿与更高分数的这个距离，在吴丽华看来就需要利用“加餐”才能弥补。

现在开学后还要不要继续约家教上课，吴丽华还有些犹豫，在适当的时候她觉得给孩子“加餐”还是有必要的。记者留意到，“双减”政策下，对于有培训需求的家长可能会聘请在职教师、退休教师、大学生等来辅导孩子学业，这些都属于监管部门监管的范畴。如果是机构出面组织的上门家教，更是不被允许的。从去年9月起，教育部就明确强调，“双减”工作是一项长期性复杂性系统性的工程，要强化监督检查，加强与有关部门联络协调，加大对“一对一”“高端家政”“众筹私教”“住家教师”等隐形变异违规行为的查处力度。

作为初中生家长，“双减”后一年间，吴丽华总在左右徘徊，一方面看到孩子在学校课堂上收获着成长、提升；一方面一想到一次中考可能很多孩子的人生就发生了改变，她便又有些紧张。“让家长们适应新政策，转变教育心态，还需要一个更长的过程。”她感慨。

如果把焦虑的家庭比作一张弓弦，过去一直紧绷着，蓄势待发，如今要凭外力让它立刻松弛下来，很难。但开弓没有回头箭，等待这张弦摆脱惯性、停止震颤，还需要时间。

采访最后，吴丽华拿出自己的记事本，翻开第一页她的记录给记者看：“在路上，有人奔向山川，有人走向大海。或许真正好的教育，不是让孩子跑得更快更远，而是允许孩子去选择自己想要抵达的远方。”

本版撰稿 观海新闻/青岛早报记者 杨健