

# 课后延时服务,如何实现价值共赢? 专家这样说……

龙岗融媒记者 尹萌 文/图

下周一开始,龙岗区3所学校启动课后延时服务。本学期内,各公办学校将全面开展课后延时服务。下学期,各民办学校也将开展课后延时服务。这意味着,到下学期,全市中小学生在学时间将普遍延长至18时左右。

这一变化对学生们的心理发展有何影响?学校如何设置课后延时服务内容更有利于青少年身心健康?家长如何把握更少的亲子时间给予孩子更高质量的亲子陪伴?为此,龙岗融媒记者与相关专家面对面,听专家一一解答疑问。

龙岗家长陪伴孩子参与亲子编程活动。



## 丰富校园活动 有利于青少年心理健康

“临床发现,青少年的成就感较少来自于学习,人际交往能力对青少年心理健康的影响较大。延长校园时间,开展课本学习之外的活动,为青少年社会人际交往增加了很多机会,非常有助于当下青少年心理健康发展。”深圳市幸福密码认知行为心理咨询有限公司首席咨询师王滢儿强调,学校是社会的小模型,应当多开展实践、互动等多种形式的活动,重视培养孩子的感知力、理解力、语言力、艺术性。她还建议学校开展跨年级混龄活动,帮助学生进一步探索人际关系,提升自我认知。

记者走访了解到,中小学生在普遍期望增加社团活动。龙城初级中学初二学生罗曼表示:“我们学校的课后服务中会开展很多兴趣社团,我打算报名衍纸。衍纸作品很漂亮,我也想有一些精美的手工作品。”

福安学校四年级学生杨浩东表示,报名参加了学校组织的管乐社团,有着4年长号学习经验的他,非常期待和同学们一起演奏,“如果在校把作业做完,就意味着晚上有更多自由时间,可以和小区伙伴们打篮球。”

## 亲子时间缩短 家庭教育更要提高质量

“开展延时服务,会减少部分家长辅导孩子学习的压力,但绝不意味着家长可以放手。希望家长们不要把延时服务作为家长减负的开始,而是重视家庭教育、家校共育的新开端。”龙岗区教师发展中心家庭教育项目负责人皮青标表示,家庭教育是一切教育的基础,但部分家长对“教育”的理解不全面。学习是一辈子的事,成长也是一辈子的事,家长们不要过度关注学习成绩,不用担心孩子输在起跑线上,应该把孩子的身心健康放在第一位,树立正确的教育观念和成才观念。同时,家长们应该意识到,有效教育是建立在良好的关系上,而良好亲子关系,需要在互动中获得滋养,需要了解孩子,不断增进情感。

王滢儿也认为,既然有了课后延时服务助力,家长们更应注重亲子陪伴的质量。

## 把握亲子时光 家长可以这样做

延时放学,家长不再承担辅导作业的责任,工作日晚间的家庭活动应该如何安排?皮青标建议,首先应该保障充足睡眠。科学研究表明,学龄儿童要保障每天9到11个小时的睡眠时间,中小学生应该做到21时睡觉。做到这件“小事”,不仅有利于青少年身体发育,更对其智力发展、情绪发展具有重要意义。

利用晚饭后、睡觉前的时间,家长可以陪伴孩子开展阅读,或鼓励孩子参与运动。阅读可以提升智力和情感能力,扩大视野;运动则可以提升身体素质,促进大脑发育,培养健康的心理品质。此外,皮青标强调,家务劳动对于提升孩子对家庭的归属感具有非常重要的意义。“我们都知道‘付出更加珍惜’的道理,孩子对家庭也应该有责任感,通过参与家务,孩子对家庭有了贡献,才会更有责任感和归属感。”他建议为孩子规定一两项专属家务,例如整理自己的房间,为全家人收拾碗筷等。

皮青标认为,对于学生的学业,家长要关注,但不要专注,要为孩子减负,而不是增压。

“对于青少年来说,比起亲子陪伴的长度,更重要的是质量。如果家长们每天拿出20分钟,不做家务,不看手机,全神贯注地倾听孩子说的话,就是很好的亲子陪伴。”王滢儿称,目前深圳市一些学校推出了家园共育的家庭“作业”,如家长引导孩子种植一棵植物等,可以营造温馨的家庭环境,形成良性互动,家长均可以参考借鉴。

福安学校一年级数学老师张兆媛则建议,家长带孩子做一些与数学相关的游戏,例如魔方、鲁班锁、井字棋等,甚至可以跟孩子比赛。“很多家长通过这些游戏会发现,孩子的潜力是无穷的。有的孩子算术能力弱一点,空间几何感却很强,有的孩子很善于找规律、找窍门……希望家长们在游戏中发现孩子的闪光点,不要小瞧孩子哟!”

## 幼儿园能否同步开展延时服务? 建议家长慎重

《深圳市义务教育阶段学校课后服务实施意见》发布以后,有不少幼儿园家长也纷纷呼吁,在幼儿园同步开展延时服务。不少双职工家庭家长表示,同样面临孩子放学时间远早于下班时间,再加上孩子年幼,离开学校后安全问题更让人担忧。

皮青标表示,幼儿阶段的孩子需要与亲人更多的相处的时间、更高质量的陪伴。只有通过与家人,尤其是妈妈的亲密相处、高质量陪伴才能发展健康的依恋,更有利于孩子身心健

康。有机会陪伴孩子本应是件幸福的事,而不是麻烦,否则丢失的可能是孩子一生的幸福。

王滢儿也表示,幼儿园的孩子,尤其是小班,更需要家庭中的活动,尤其需要妈妈的关注,有条件的家庭应尽量创造母亲陪伴的机会,建立依恋关系,不要急于把孩子推出家庭。同时也要注意,幼儿阶段的孩子身心发育差距较大,有些中大班的孩子自我认知强,前期安全感建立得好,那么可以根据孩子的实际情况尝试延时放学。

## 编后语

真正的爱,不仅仅是在乎孩子飞得高不高,还要关注孩子飞得开不开心、累不累。面对课后延时服务,不少家长都特别关注孩子的功课能否得到辅导、能否学习一些与中高考乃至未来职业规划有关的专业知识。然而,过度关注学习的家长,往往忽略了孩子们的身心健康发展。想必很多人都看了贺岁片《你好,李焕英》,片中的家长对孩子爱得格外深沉,最大的心愿就是孩子健康快乐。

学习是一辈子的事,人生的机遇也有许多,孩子要走好当下的路,也要懂得把握人生中的各种机会,让自己在不断成长成熟中获得幸福。正如孩子们在课后服务这一机遇中,可以解决课堂疑问、做作业,可以培养各种兴趣爱好、培养一颗发现美享受美的心,还可以结交更多志同道合的朋友、增强交际能力。

策划:艾丽 陈荻 尹萌