2021年10月19日 星期二
值班主任：岳嵬 主编：徐珊珊 美编：张昕 检校：张媚 邝才热
海南日报

热点

作业时长和总量得到控制、考试测验频率明显降低、校外培训机构不再给课业负担“加码”，孩子们可以在校内选择丰富多彩的特色课程……秋季学期开学后，“双减”政策落地，我省将此项工作作为重大民生工程加以推进，新学期出现了众多新气象。近日，海南日报记者对此进行了采访。

三个维度迎双减

新学期海南校园新气象

■ 本报记者 陈蔚林 计思佳 实习生 李康龙

维度一：课业压力减轻 | 精神面貌焕然一新

海口市民彭佳的儿子阳阳是海口市金盘实验学校四年级学生。今年秋季学期开学后，彭佳发现孩子的家庭作业变少，考试测验的频率降低，“课业压力明显下降，孩子学习的劲头反而更足了。”

彭佳告诉记者，“阳阳上小学三年级后，每天放学回家都有很多作业。期中、期末考试的前两周，作业常常要到晚上11点才能完成。那段日子，他时常觉得疲惫，成绩有一点退步都会闷闷不乐很久。”

繁重的课业挤占了阳阳的休息、娱乐时间。彭佳说，阳阳原来很喜欢拼模型，有时候一拼就是好几个小时。后来，被作业和考试压得喘不过气的他，已经很久没碰过模型了。

“‘双减’政策实施后，我省积极贯彻落实教育部有关要求，启动中小学作业设计质量提升专项行动，制定义务教育阶段学科作业设计与案例指引，力争通过全面提高中小学作业设计质量，切实减轻我省义务教育阶段学生的作业负担。”省教育厅基础教育处处长韩小雨介绍，省教育厅还明确规定，小学一、二年级不布置书面家庭作业，其他年级每天书面作业完成时间平均不得超过60分钟；初中每天书面作业完成时间平均不得超过90分钟。周末、寒暑假、法定节假日也要参照以上要求，严格控制学生书面作业的时长和总量。

“这个学期，我们的书面作业明显减少，每天不到一个小时就能完成。”谈及学校对作业和考试的调整，阳阳神采飞扬地对记者说，“学校还明确规定一、二年级不进行纸笔考试，其他年级每学期只组织一次期末考试。不用总是担心考试成绩，我终于又有时间学画画、拼模型、看课外书了。”

彭佳告诉记者，这个学期，海口市金盘实验学校还取消了早读，将学生上午到校时间推迟到8点20分后，“孩子的睡眠时间变得充足，整个人的精神面貌焕然一新，上课听讲的注意力更加集中了。”

海口市滨海第九小学美丽沙分校开设校内托管科学特色课程。本报记者 陈若龙 摄

白沙七坊镇中心学校学生放学后参加足球培训。本报记者 李天平 摄

维度二：课后服务丰富多彩 | 综合素质有所提升

今年秋季开学后，住在海口市海府路上的许多居民也发现了新学期的新变化：随着校内课后服务的开展，周一到周五下午放学时，海口市第二十五小学门前路段的交通拥堵情况明显缓解。过去放学时，该校门前停满了车辆，不是家长急急忙忙来接孩子，就是校外培训机构帮家长来接孩子。

据介绍，今年秋季学期开启后，海南多所义务教育阶段学校响应“双减”要求，按照“5+2”模式为学生提供校内课后基础托管和特色托管服务。其中，基础托管服务主要以辅导学生完成作业为主要内容，特色课后服务主要包括文艺、体育、劳动、阅读、兴趣小组及社团活动等内容。

海口市第二十五小学三年级学生童童是双职工家庭孩子。过去，童童的父母常常因为下班后接孩子的问题发生争执。近期报名参加校内课后基础托管后，童童放学后可以继续留在学校，在任课教师的指导下完成家庭作业。童童告诉记者，“在学校做作业，效率高质量更高。”

除了提供基础托管服务外，我省不少中小学校还结合自身师资特点和学生需求，为学生提供丰富多彩的特色课后服务，全面提升学生综合素质。

每周一到周五下午放学后，海口市五源河学校的操场、篮球场、美术室、科技室成为学生们参加校内特色课后服务课程的学习场所。“新学期，学校一共开设了46个种类的校内特色课后服务课程，分为138个班，涵盖足球、篮球、花样跳绳、合唱、萨克斯、编程等教学内容。”该校教务处负责人林春燕说。

记者近日在海口市五源河学校操场上看到，放学后，20多名学生在体育老师的带领下正在练习花样跳绳。该校四年级学生郭亦菲参加了花样跳绳中级班，“我已经学了多种跳绳方式和技巧，感觉这门课非常有趣，自己的体能也有了很大提升。”

建校仅3年的海口市英才小学滨江分校，在校内开设的多门特色课后服务课程由具备资质的社会机构专业人士授课。该校体卫艺处副主任陈咪说：“我们严卡外聘教师关、期末考核关，确保学生能在校内特色课后服务课程中学有所得。”

在该校指导学生学习非洲鼓的教师陈星星来自一家校外音乐培训机构。他告诉记者，“我们除了做好日常教学工作，还会利用现有平台把学生带出学校、带上舞台参加比赛和演出，帮助他们增强自信心。”

海口市英才小学滨江分校开设校内托管非洲鼓课程。
本报记者 陈若龙 摄

维度三：培训机构转型 | 积极迎接变革

近日，在海口一家英语校外培训机构的舞台上，孩子们分别扮演老虎和兔子，用流利的英语口语表演情景剧。从原来的培训课程向英语舞台剧、音乐剧表演培训全面转型，是该培训机构在“双减”背景下进行的积极探索。

据了解，“双减”工作启动后，我省严格落实国家有关规定，不再审批新的学科类校外培训机构，同时大力开展校外培训机构专项整治工作。各家校外培训机构积极响应号召，立足实际开拓转型之路。

上述这家培训机构创办人王冬圆介绍，该机构成立以来，一直面向3岁至13岁孩子提供英语素质教育。“我们目前正严格按照有关规定，向英语音乐剧表演培训机构全面转型，让孩子们在唱、跳、演的过程中，潜移默化地提高语言运用能力。”

省教育厅“双减”办负责人杨永飞介绍，省教育厅近期印发《海南省中小学校外培训服务类别审核鉴定指引（试行）》，指导校外培训机构规范开展学科类和非学科类培训服务，防范假借非学科类培训项目实际开展学科类培训服务等逃避监管行为。

根据要求，校外培训机构不得在非学科类培训服务中混入学科类培训服务项目，如未履行相关规定或承诺，经查实将纳入法人信用报告体系，情节严重的将责令停止招生，依法吊销办学许可证。

同时，海南正在加快优化校外培训机构“营改非”登记工作流程，要求现有培训机构在完成非营利性机构登记前暂停招生及收费行为。王冬圆说，她刚接到教育部门通知，正在准备培训服务类别审核鉴定所需材料。面对“双减”带来的挑战和机遇，她和同事们对未来的发展充满信心。

焦点时评

用好红色影视资源活教材

■ 姜姝

今年国庆档，《长津湖》《我和我的父辈》《功勋》等多部红色影视作品“燃动青春”，创造了一个又一个的“收视神话”。红色影视经典不仅感动了无数观众，也引发了青年学生“边追剧边爱国”的热潮，成为爱国主义教育的活教材。笔者认为，在思政课的教学过程中也应该充分利用好这些优质红色影视资源。

红色影视“进教材”，丰富了爱国主义教育的理论内涵。把红色影视作品“请进来”，作为素材和资源进入思政课堂、服务于教学，能够克服纯理论教学中存在的缺乏感染力和生命力的“痼疾”，从“可听”到“可视”，将影像美学和思政教育对接起来，丰富爱国主义教育的理论内涵和思想活力。电影《长津湖》从“献礼大剧”华丽转身为收视口碑双丰收的“流行大剧”，正是注重了阐释以爱国主义为核心的民族精神。在富于视听震撼效应的影像艺术背后，其核心就是深深植根于中华民族心中的爱国主义精神。红色影视“进教材”不仅可以激发学生的爱国热情，培养健全的审美情感，而且能够引导学生了解国情、了解党史，从而更好地培养学生的爱国情、强国志、报国行。

红色影视“进课堂”，也创新了爱国主义教育的课程形态。在“互联网+时代”，学生对于红色经典的要求愈来愈高，只有内容丰厚、主题鲜明、时代感强烈的影视作品，才是符合课程思政教育需求的“金课”资源。既要有主旋律故事，有“指点江山、激扬文字”的爱国主义气象，又要有强烈的审美性、艺术性和教育性，通过生动曲折的故事情节、丰满可信的人物形象、质朴纯真的语言艺术等形式传承红色基因。要根据重大历史事件选取优秀的红色影视作品，形成一条完整的故事链，让博大精深的理论思想转化为通俗易懂的人物“史话”。要做好作品相关背景知识的梳理功课，结合教学目标和教学任务，对重点问题进行分析和讲解，突破固有藩篱、纠偏错误认识，让学生观有所思、思有所得。要将红色影视“进课堂”作为一项系统工程进行推进，充分将红色影视融入思政教学，实现全过程、全方位、全课程覆盖，实现红色思政教育成果的实效最大化。

红色影视“进头脑”，能够激发爱国主义教育的情感体验。从“进教材”到“进课堂”，能够打破传统爱国主义教育的灌输模式，给思政课程注入活力，带来生机。但要真正让爱国主义情怀在青少年心中扎根，让爱国主义精神“入脑入心入行”，还需要在情感教育上下功夫。比如电影《我和我的父辈》进课堂，就可以把这四个“集锦式”故事片段搬上情景舞台，扮演故事人物、开展情感教学，以家庭关系观察父辈人生。在“身临其境”的过程中穿越历史时空，引导学生一边吟诵经典台词，一边感受波澜壮阔的历史激流，在历史和现实之间架设相互理解的桥梁。 （据《中国教育报》）

心理课堂

良好家庭教育是化解孩子心理危机的“良方”

10月10日是世界精神卫生日，今年我国的节日主题为“青春之心灵 青春之少年”。心理专家表示，虽然社会心理咨询服务体系不断成熟，但良好的家庭教育仍是化解青少年心理危机的“良方”。面对青少年的一些“小情绪”，家长如果能够早识别、早干预，就能防患于未然。

甘肃省天水市的鹏鹏是一名17岁的中学生。父母发现他与同学关系不融洽，厌学情绪较重，晚上睡眠欠佳。在父母的陪同下，鹏鹏近期来到医院就诊，被诊断为人际关系障碍。“这是一种心理健康疾病，如果不早干预，就会影响孩子的身心健康。”甘肃省第二人民医院副院长何蕊芳说。

专家介绍，青少年常见心理疾病有抑郁症、焦虑症、强迫症，以及学习障碍、人际关系障碍等。很多青少年之所以罹患心理疾病，部分原因就是遭受来自父母有意或无意的叠加性心理创伤。因此，孩子出现情绪问题，质疑、批评或贬低孩子的办法都不可取。

“父母是青少年的监护人，家庭是青少年的避风港。由于青少年尚处于大脑发育未完全成熟的阶段，情绪易波动，遇事应对方式还相对幼稚，面对心理障碍时如果没有家长的支持和引导，青少年很容易失去应对的勇气和信心。”何蕊芳说。

何蕊芳说，良好的家庭教育是预防精神心理障碍的最佳方式。当发现孩子出现情绪波动时，家长首先需要理解孩子的痛苦，肯定孩子为摆脱不良情绪所做的努力，并寻找情绪背后的原因。

专家提醒，家庭是青少年心理健康成长的重要“土壤”。父母保持融洽的夫妻关系，可以为孩子营造舒适的成长环境；在亲子关系良好的家庭，孩子会向父母敞开心扉、倾诉烦恼，及时化解负面情绪。 （据新华社电 记者梁军）

惠君信箱
hnlhjun@126.com

家长怎么办？高一新生适应难

惠君老师：

您好！我是一名高一新生的家长。开学一个多月了，我的孩子在新的学校环境里状况百出、格格不入。他甚至因此产生了不想上学的念头。身为家长，我应该如何帮助孩子更好地适应高一生活？请赐教。谢谢！

——苦恼的家长

苦恼的家长：

您好！心理学将学生进入一个新环境时的不舒服、孤独无助、不知所措、焦虑不安、抵触等情况，称为入学适应困难或适应不良。大量调查显示，部分高一新生在学业、生活和人际情况等方面存在适应困难。在尚未熟悉新环境、未建立与新环境相匹配的秩序前，每个人或多或少都会感到焦虑不安，这是正常的身心反应。

面对孩子的适应困难，我想向您推荐以下三个助力锦囊：

1.在认知上，体谅并鼓励孩子积极赋义适应困难，做好知识准备。过去的一个多月，正是许多新生适应新环境的重要时期。身为高一家长，要认识和理解孩子在新学校、新学段可能遭遇的困难和压力，包括学业压力、生活压力、人际关系等。学业压力主要来自高中学业的难度与进度。和初中阶段相比，高中阶段的课时量和作业量增多，需要学生们尽快建立起高效自主学习节奏，积极适应新的变化和要求。生活压力主要来自住宿生活。许多孩子从高一开始在集体宿舍生活。他们从几乎完全由父母包办生活琐事的状态进入宿舍生活，要学会生活自理、与舍友共处一室、遵守宿舍生活秩序等，这些新情况都对孩子的生存能力提出了新挑战。人际压力主要来自新班级、新宿舍的共处关系，包括同伴关系和师生关系。家长应对以上情况有所预判，并提前让孩子做好知识准备，告诉孩子适应困难只是暂时的。同时，引导孩子观察遭遇困难时自己的表现，努力去寻找应对这些困难的资源和方法，建立适合自己的应对模式，增加对自我的认知与悦纳，从中获得成长。

2.在情感上，充分支持和鼓励孩子。有一句话说得好：因为懂得，所以慈悲。家长如果能认识到高一新生可能遭遇的适应困难，就能在情感上更加体谅孩子，并给予情感慰藉与支持。对于孩子遭遇的困难，家长至少可以从三个方面给予情感支持：一是营造抱持性家庭环境，增强孩子的安全感。让孩子确信家人与自己同在，无论遭遇什么困难都可以向父母求助。无论多累多苦，无论考得怎样，家人都能给予慰藉和安慰。二是增加主动式积极回应。所谓主动式积极回应，就是家长在与孩子互动时，要敏锐地察觉孩子的情绪和言行异常，从积极的角度给予回应，让孩子获得肯定和鼓励。三是丰富家庭情绪的出口。家长要努力提升自己的情绪管理能力，用稳定的情绪影响和感染孩子。同时，努力营造乐观温暖的家庭氛围，开发一些亲子活动项目，丰富家人共处时的积极情绪和愉悦体验。

3.在行动上，提醒自己成为孩子的榜样。孩子遭遇适应困难不知所措时，家长的从容应对就是最好的示范。家长在行动上的支持可以表现为两方面：一是做孩子的良师益友。如果家长能在学习、生活和人际交往方面给孩子树立榜样，孩子就能从中习得积极应对的经验。假如父母此前没有给孩子提供过类似经验，那可以将孩子正在遭遇的适应困难作为亲子学习成长的契机，与孩子一起共同学习和成长，如此既能提升亲子关系，又能增加孩子应对挑战的勇气。二是做一个终身的学习者。高中生家长要做积极的学习者，提前了解高中选科的规则、高考录取的依据与流程等。不断学习充电的家长，才能站在一个更高的角度去引领和支持孩子的成长。

惠君

（作者系海南省心理健康教育特级教师）

地址：海口市金盘路30号 邮编：570216 总值班：66810666 广告许可证：琼工商广字015号 广告部：66810888 发行部：66810999 海报集团新闻热线：966123 邮发代号：83—1 报费：每月45元 零售每份1.5元 昨天开印时间23时40分 印完：5时25分 海南日报印刷厂印刷