

培训能停作业不停 大班结束小灶继续

# 孩子缺觉“困”在家长

时针指向深夜11点,初中生小磊打了个哈欠,在书桌前继续奋笔疾书,面前等待他完成的试卷还有很多。作为妈妈,程欣心里很矛盾,心疼孩子睡得晚伤身体,又怕孩子做题少、考不好,无奈还是选择默默端来一杯热牛奶。

教育部日前印发《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》,明确要求作业、校外培训、游戏为学生睡眠“让路”,并规定小学生每天睡眠时间应达到10小时,初中生应达到9小时,高中生应达到8小时。然而,不少孩子的睡眠却总是不能“达标”。



压力

测试轮番上阵  
课外作业叠加

作为初二学生,睿睿今年即将迎来地理和生物的“小中考”。“一分一操场啊!不重视不行,只能自己在家多背多刷题。”

睿睿妈妈发现,初二下学期,学校每天都会安排周测,“数学、物理、英语、语文、地理、生物,轮番上阵。”一场又一场的测试,意味着一次又一次的备考,睿睿似乎陷入无尽的循环,挑灯夜战也就成了常态。

“学校的作业只是一部分,更多时候还是课外班的作业。”根据有关规定,校外培训机构普遍将授课结束时间调整至晚上9点之前,但睿睿妈妈发现,孩子并非因此而轻松。

“相比起小学来说,初中科目明显增加,作业量陡增。上到初二以后,难度也进一步提升,特别是数学,就两三道题,有的孩子半小时就

能搞定,有的做两个小时也未必能做完。”睿睿妈妈感慨,当晚睡成了一种习惯,孩子的状态也在悄然变化,“有时候,孩子会觉得反正都是11点睡,早做完还会有新任务等着,不如慢慢磨到这个点儿上,作为家长,也很难知道孩子究竟是不是在专心做作业。”

“学校的作业少,恨不得十分钟就完事了,每天主要得完成课外班作业。”由于学校最近推迟放学时间,菁菁妈妈正在给孩子调整课外班,“之前每天放学后至少两个课外班,晚上8点左右结束,再赶紧做作业,现在周一到周五的课外班都压缩到一个。”

看到孩子的休息时间多了起来,菁菁妈妈心里有点儿不踏实,“就怕这会儿心软了,将来又后悔。”

正说

病根去不了  
觉就睡不好

“教育部要求进一步加强中小学生睡眠管理工作,出发点是好的,但落实到执行层面,还要解决很多深层次的问题,不能就睡眠谈睡眠,只是单纯卡时间。否则,睡眠不足的‘病根’未除,缺觉问题就会始终存在。”中国教育科学研究院研究员储朝晖指出,中小学生的睡眠问题并不是孤立的,而是跟教育评价机制直接相关的。如果不从根本上改变按照单一标准对学生进行排队的做法,那么不仅是学生睡不好,就连家长和老师也都很难睡得好。

“深化教育评价改革势在必行,学生应当具有自主活动的时间和空间,对孩子的评价要考虑孩子的个性特点等多方面因素。”在储朝晖看来,加强中小学生睡眠管理工作要坚持一个原则,那就是保证睡眠总时长,具体则要尊重实际和规律,在执行过程中具有一定的灵活性。通过多方协作缓解学业焦虑,引导家长以更加平和的心态理性看待孩子的教育,帮助而非非数量,避免盲目比拼时间,“我们要认识到,孩子是人而不是机器,不要让他们陷入机械化的重复劳动,那样对他们的身心发展都将产生不利影响。”

北京市融商律师事务所资深律师王颖直言,在保障孩子享有充足睡眠时间的问题上,家长不能忽视自己的责任和义务。

“希望家长能逐渐意识到,孩子的健康和内驱力是第一位的,远比成绩更重要。”王颖说,新修订的《未成年人保护法》里,第二章对“家庭保护”提出了很多具体要求,比如第十六条明确指出,“未成年人的父母或者其他监护人应当履行下列监护职责”,其中便包括“保障未成年人休息、娱乐和体育锻炼的时间”。

据《北京晚报》

纠结

心疼孩子晚睡  
又怕成绩落下

自从上了初三,除了生病的两天以外,壮壮就没有在晚上11点半之前睡过觉。有时候到了晚上11点,壮壮妈妈熬不住先睡了,甚至都不知道孩子到底几点才睡,“真的很心疼孩子。”

不过,心疼的表现也只是给孩子准备花样翻新的早饭和晚饭,而不是让孩子早睡。“做一遍卷子能得60分,多做两遍没准就提到80分了,你怎么选?别说我们家长,孩子都不肯少做,为了考个好成绩,孩子自己就主动放弃早睡了。”

壮壮妈妈说,孩子的这种自觉,主要来自于同龄人的竞争,也有老师和家长的督促。因为课堂上、微信群里,一切孩子活动的空间里,总少不了各种成绩的展示和对比,“已经十几岁的孩子,心里也不能接受自己比别人差很多。”

而小学阶段一直保持晚上9点半上床睡觉的睿睿,如今也加入了晚睡一族。“上了初中以后,作业一下子多了起来,不知不觉就写到晚上11点。”睿睿妈妈同样心疼,但又不敢让孩子停下作业去睡觉。

事实上,中小学生缺觉并非个例。尽管在2018年,教育部、发改委等9部门已经联合印发《中小学生减负措施》,其中要求“家庭履行教育监护责任”,同样规定小学生每天睡眠时间不少于10个小时,初中生不少于9个小时,高中阶段学生不少于8个小时。

中国科学院心理研究所在今年3月1日发布的《中国国民心理健康报告(2019-2020)》显示,中国青少年睡眠不足现象持续恶化。其中,小学生的平均睡眠时长为8.7个小时,95.5%的小学生每天睡眠不足10小时;初中生的平均睡眠时长为7.6个小时,90.8%的初中生每天睡眠不足9小时;高中生的平均睡眠时长为7.2个小时,84.1%的高中生每天睡眠不足8小时。

加码

小灶照开不误  
特长更占时间

“如果小学阶段完全放松,一上初中会很难以适应高强度的学习,不如提前就让孩子进入那样的节奏。”面对即将到来的“小升初”,多多妈妈有些忐忑,“作为普通人,也只是想通过努力,让自己多一些机会和筹码。”

令多多妈妈欣慰的是,孩子一直足够努力。“就算是去年疫情期间,在家也一直坚持早上6点多起床,晚上10点多睡觉,一天到晚都在学习。”作为家长,多多妈妈心有不忍,但还是默默支持,“现在都后悔当初没再狠下心,给孩子多报几个高级别的数学班,说不定就能早点儿出成绩了。”

除了复习小学数学以外,多多还提前学起了初中的课程。“我们这还算上得晚的,有的孩子从小学五年级就开始上初中的课,包括数学、物理、地理、生物,有去机构学的,但

更多还是‘开小灶’,请老师到家里‘一对一’上课,甚至有的家长自己教,这些在时间上都很难受到限制。”

“小灶”能开到几点?多多妈妈从一位老师那里得知,有家长提出约在晚上9点到11点。“据说前面课都排满了,只有这个时间段可以,家长一再强调自己家孩子没问题,但老师自己扛不住,说晚上11点脑袋都不转了。”

对多多来说,搞定课内外作业还不是全部。“特长也不能落下,像钢琴九级、声乐九级、花样滑冰国家六级等,这些都是要投入大量时间和精力考出来的。”

多多妈妈坦言,仅以钢琴为例,即便是不考级的时候,一天往往也要练习一两个小时,而寒暑假期间,一天更是要练三四个小时。