

新民环球

本报国际新闻部主编 | 第800期 | 2023年3月30日 星期四 本版编辑: 丁珏华 编辑邮箱: xmhwb@xmwb.com.cn

作息改变收心不易 渴望交友却又焦虑

如何让孩子们重新爱上校园生活?

文 / 本报记者 齐旭

因为新冠疫情,上网课一度成为许多美国孩子的日常,孩子们也逐渐习惯了上网课的日子。如今当他们返回校园,老师们发现了些许变化。如何帮助孩子们重新找回线下上课的感觉?

收心? 有点难度

“我们九年级的学生上一次有一个规范的、不间断的学年,还是在他们六年级的时候。”回顾疫情最严峻的两年里的教学工作,在芝加哥一所高中任辅导员的詹妮弗·法恩摇头说道。

新冠疫情在美国迅速蔓延的日子里,许多学校都将课堂从教室搬到线上。然而也正是那段时间里,太多美国家长目睹了孩子用手撑着脑袋,对着电脑上的在线学习软件打瞌睡。毕竟,远离教室意味着不再有课堂秩序的约束,自觉成了一种“奢侈品”。更何况大多数时候,家长也无暇监控孩子学习。

如今,随着学校逐渐复课,孩子们也不得不收收心,坐回到教室里听从老师们的管教。可是一份针对362名美国学校辅导员的调查发现,想要让疫情暴发这些年里“自由”惯了的孩子收心并不容易。86%辅导员认为孩子们难以专注于课堂,72%辅导员表示学生时常会破坏课堂秩序,69%辅导员发现孩子们在时间管理上出现问题。

与此同时,学生们的成绩似乎也在一定程度上说明,线上教学的效果恐怕不如线下。

根据美国研究院、达特茅斯学院、哈佛大学和教育评估非营利组织 NWEA 组成的研究团队对美国49个州和华盛顿特区1万所学校的210万名中小学生的调查,在接受远程或混合教学的2020至2021学年里,孩子们的学习情况远不如以往在教室里接受面对面授课时,数学和阅读成绩均有所下降。印度中央中等教育委员会也发现,10年级和12年级学生在国家级的CBSE考试中的整体成绩有所下降,可能会影响到升学。

18岁的美国学生安赫·霍普刚刚以优异成绩从高中毕业,甚至拿到了威斯康星大学的奖学金,但在新生入学摸底考试中,他面对数学试卷能做的竟然只有猜。想想被疫情“笼罩”的高中时光,霍普知道这是意料之中的:三分之一的时间在家度过,线上课程没人“查岗”,他会翘课去打工或是跟兄弟姐妹一起玩电游,要么就直接在床上躺平过一天,老师们也往往对“特殊情况”下学生们的成绩“宽大处理”。“我觉得我真的没有学到什么东西。”霍普失落地说。

对于孩子们学习效率下降,参与调查研究的托马斯·凯恩并不感到意外:“分心、技术故障,以及在线



老师要在有限的课堂时间里抓住孩子们的注意力

图C



孩子们需要重新学习团队合作完成任务

图GJ

教育的许多其他‘陷阱’,使得它远不如面对面教学更加有效。”

交友? 难以相处

但比起学习进展,更叫人担心的是孩子们的社交技能,因为这个年龄段正是他们社交和情感发展的关键阶段。

艾米丽·古尔德还记得,有一年春天,儿子拉菲放学回家总是向他们告状说,一个同学故意在操场上踩他的手,“那种语气,就像是对他怀恨在心”。可是现在,拉菲时不时会念叨着:“要是他再踩我的手就好了。”儿子对那段“被欺负”的日子的“怀念”,让古尔德哭笑不得。

可是真的回到学校,见到朝思暮想的小伙伴,渴望交朋友的孩子却不知道该如何与同龄人相处。

自从学校恢复线下教学以来,在宾夕法尼亚州伯利恒一所高中任校长的哈里森·贝利就总是一手拿对讲机,一手指挥教职工们收拾学生们的打架现场,一边又赶往自助餐去解决另一场吵架。“这就好像到处有炸弹,而你只是希望没有

人点燃火柴。”贝利感慨道。

不只是贝利一个人有这样的感觉,学生们“容易与同龄人发生肢体冲突”也是辅导员们在调查中普遍反映的问题。“几乎每天都有学生发生肢体冲突。”小学辅导员阿兰娜·凯西和斯蒂芬妮·库姆斯都觉得,孩子们似乎变得比以前更容易大吵大闹,“即便是很小的事情,都会触发不成比例的极端情绪反应”。

“孩子们在努力交朋友,可是当发生冲突时,他们不知道如何解决矛盾。”在科罗拉多州布莱顿东南小学辅导员詹妮弗·施拉特看来,较长一段时间与同龄人的疏离,或许让孩子们有些忘记他们曾经是如何相处的。统计数据也显示,六成孩子觉得自己在交友上遇到麻烦。即便是大一点的孩子,老师们也觉得他们比疫情前更容易起冲突和爱动手。

与此同时,58%辅导员发现,经历了一段时间的网课后,孩子们似乎更习惯“单打独斗”,不知道该如何和团队合作完成老师布置的任务。“团队合作的能力几乎不复存在。”一名辅导员感慨道。即便是聚

在一起,孩子们也往往更喜欢一起对着屏幕,而不是一起做一些别的更有意义的事情。

改变, 一起努力

对于孩子们出现的种种问题,究竟该做些什么来帮助他们?

在印度的瓦拉纳西,学校老师深刻地感受到线下授课的优势。“我可以看到学生的眼神,看他们是否听懂,这在线上课堂是不可能的。”

但受制于线下课程有限的时间,想要帮过去几年因为疫情而耽误学习的孩子们“打补丁”追赶课程进度,光靠课堂讲解显然不够。

“在线教学的出现,导致学生们的注意力持续时间下降。为此,回归线下,我们急需抓紧教师培训,让他们能够在有限的课堂时间里抓住孩子们的注意力。”

印度希克沙亚坦学校基金会秘书长布拉塔蒂·巴塔查亚认为,教师们应该对越来越多发生在不同时间空间、利用多种手段的混合教学作好充分准备。

印度泰米尔纳德邦和恰蒂斯加尔邦政府启动志愿者项目,招募年满18岁的志愿者利用课后的2小时,为需要补课的一到八年级学生补习泰米尔语、英语、数学等课程,或者陪伴6到14岁的孩子阅读、写作、背诵诗歌等。

另一些老师则发现了被“嫌弃”的线上授课工具的优点,开始摸索将线下课程与线上教学融合。利用疫情期间在通讯软件上创建的群组,老师们在群里分享学习材料,及时答疑解惑。线上教学过程中为了提高学生参与度和积极性而采取的一些小技巧,比如分组讨论、课堂投票等,也完全可以应用于面对面教学中,为学生提供课前课后的在线学习内容,增强学习灵活性。但澳

大利亚兰卡斯特大学技术强化学习高级讲师李庆美强调,学校引入混合教学模式更应该关注质量,而不能单纯地增加教师工作量。

在美国肯塔基州一所小学,开学第一天从“情感签到”开始。

“很高兴见到你,感觉怎么样?”摆在四年级学生丽娅·雷尼面前的一台笔记本电脑发出令人愉快的声音,并给出“快乐”“伤心”“担心”“生气”“沮丧”“冷静”“愚蠢”“疲劳”8个表情符号,让雷尼从中选出最符合她心情的一个。雷尼选择了“愚蠢”,她解释说,这是因为在线学习期间她感觉自己总是在悲伤的情绪中不断挣扎。根据这一答案,电脑屏幕上的一个卡通形象给了她一些管理情绪的建议,同时提出了其他一些问题,比如“你今天吃早餐了吗?”“你受伤或生病了吗?”“家里一切都还好吗?”“学校里有人对你不够友善吗?”

同雷尼一样,雷克伍德小学的所有420名学生都以这样的方式开始了新的学期。“情感签到”正是这所小学用来调查学生心理状态的新方式,以帮助老师及时关注和帮助那些内心正在挣扎的学生,识别害羞安静的孩子。因为只有让这些孩子开口沟通,才能避免他们被忽略。

不仅如此,这所乡村小学还投入资金,在每间教室开辟一个名为“休息一下”的角落。在这里,学生们可以找到通过深呼吸或使用解压球、按摩指环舒缓情绪、放松心情

的提示。学校还计划再建造一个“重置屋”,孩子们可以在那里纾解压力,与辅导员谈心。

那么,如何帮孩子们摆脱社交焦虑,从线上转到线下,主动在真实生活中与同龄人打交道?

爱尔兰临床心理学家大卫·科尔曼认为,智能手机和社交媒体正在对年轻人的社交能力构成威胁。而长时间的线上学习更是让他们习惯于一天到晚与屏幕打交道,回避与人的交往。临床心理学家梅伦贝

克说,要想解决这个问题,学校、老师、家长和整个社会都需要作出努力。爱尔兰的斯莱戈戈文法学校尝试禁止学生携带手机入校,在校任职的麦吉尼斯发现,自从这项禁令执行后,孩子们又开始在走廊里互相聊天了。

对家长来说,则是要留心孩子们的情绪变化,同时控制好自己的焦虑情绪。田纳西州一家咨询机构的主管范德尔普解释说,一些家长可能会发现孩子们出现身体上的不适,例如肚子疼、头疼、浑身不舒服,而这些可能正是社交焦虑的表现。大一点的孩子则可能表现为拒绝起床、拒绝出门,早上行动慢悠悠,甚至引发和家人的争吵。“记住,耐心是最好的解决方案,千万不要当着同学的面叫住他,让他成为焦点。”