

云南省红河州学生近视防控见成效

身体越来越棒,“小眼镜”越来越少

刘朝菊

“少年强则国强”,儿童青少年的身心健康影响他们的一生,也关系到国家未来的发展。近年来,“小眼镜”“小胖墩”等问题引起家校社的广泛关注。云南省红河州是青少年近视防控国家级改革试验区,他们构建了政府、学校、家庭、社会、医疗卫生机构协同推进的儿童青少年近视防控工作格局,全州学生总体近视率从2020年的44%降至2023年的31.24%,创历年来最好水平。

将护眼行动纳入全州统筹

近年来,红河州始终坚持健康第一的教育理念,由州人民政府牵头,组织州委宣传部、州教育体育局、州卫生健康委等七部门制定出台《红河州综合防控儿童青少年近视工作联席会议制度》《红河州综合防控儿童青少年近视实施方案》等文件,定期分析研究解决问题,统筹推进全州儿童青少年近视防控工作。将儿童青少年近视率、体质健康状况、可调节课桌椅配备率、教室采光和照明达标率等关键指标纳入对县市人民政府绩效考核中,并对儿童青少年体质健康连续三年下降的县市人民政府和学校依法依规予以问责。

截至2023年底,红河州累计投入学校照明改造经费1828.83万元,在1085所学校新装照明灯63063盏,其中LED护眼灯占比达45.78%,有效引领带动全州中小学校近视防控工作整体提档升级。

多方联动筑牢“亮眼防线”

一是家校带动。各级各类学校通过家



云南省红河州金平县第三小学学生在参加学校运动会。云南省红河州教育体育局供图

长会、告家长书等方式,引导家长学习掌握用眼健康知识,鼓励他们在陪伴孩子时以身作则,尽量减少电子产品的使用。二是医教互动。实施校园光明行动试点工作,推广应用中医药特色技术和方法预防儿童青少年近视,鼓励各地各校将每学期开学前两周定为“近视防控周”,开展近视防控知识宣讲,广泛开展“护眼小天使”“握笔小标兵”“坐姿小榜样”“光明星级教室”等评比活动,促进学生良好用眼行为习惯养成。三是社会联动。共青团、关工委、工会、科协等群团组织协同发力,积极开展青少年视觉健康公益活动、护苗近视预防和控制专项行动、青少年近视防控亲子体验营等各类活动,营造爱眼护眼的浓厚氛围。实施眼视光市场净

化行动,市场监管部门加强验光配镜行业诚信计量体系建设,严厉打击近视防控产品虚假营销宣传、计量、质量等违法行为。引导爱心企业积极参与儿童青少年近视防控工作,为在校学生普及科学用眼知识,提供免费视力检测等服务,共同守护儿童青少年的光明未来。

早监测早发现早干预

一是将儿童青少年近视防控工作与“双减”、中小學生“五项管理”等有机结合,不折不扣地落实“双减”政策,确保小学生每天睡眠时间达到10小时,初中学生每天睡眠时间达到9小时以上。

二是将体育锻炼、户外运动作为预防近视的有效载体。自2016年起,红河州恢复了州、县两级中小学生运动会,并坚持每年举办一届以校园足球、篮球、排球等项目为主,以田径、羽毛球、乒乓球等项目为辅的州级联赛。红河州“我运动我健康”的学校体育氛围日益浓厚,学生体质健康水平不断提升。

三是定期开展视力监测,州、县、校均指定专人负责学生视力筛查、登记、上报工作,各级各类学校每学期至少开展一次视力不良筛查,部分学校已借助人工智能技术提升视力筛查自动化程度。对视力正常但存在近视高危因素或远视储备量不足的儿童青少年,家校共同督促其有效降低近视风险;对近视前期儿童青少年,予以高危预警,重点干预,控制和减缓近视的发生发展;对已经近视的儿童青少年,指导家长及时带孩子到专业机构检查矫正,并进行定期随访;对近视发病年龄早或近视发展速度快的儿童青少年,及时找正规医院专科医生对症采用光学矫正等方法减缓近视进展;对于存在眼底病理改变和其他并发症的儿童青少年,督促家长及时带孩子到专业医疗机构进行诊治,做到早监测、早发现、早干预。

(作者单位:云南省红河州教育体育局)



清晰的角色认知提升家长家庭教育的主动性

为新时代家长教育者角色赋能



殷飞 何婷 倪睿

在教育孩子过程中,家长无疑承担着重要的教育者角色,他们的教育理念、心理状况等对家庭教育的效果产生重要影响。家长对这一角色的心理认知与实践现状是怎样的?如何唤醒家长的教育者意识?如何有效缓解他们的教育焦虑?南京师范大学心理学院家校协同育人团队以“家长教育者角色的心理探索”为题开展了调研。调研主要围绕家长教育者的角色认知、角色模糊、角色冲突、角色过载、教育焦虑及角色学习六个维度,对家长教育者角色心理进行了解与分析。

角色认知也称角色意识,是指个体在特定的社会关系中对自己所扮演角色的关系、地位、作用、权利、义务、形象和行为等方面的认知、态度和情感;角色模糊是指对一个给定角色的期望或规定缺乏明确的理解和认识;角色冲突是指个体在角色扮演过程中,其角色内部、角色之间所发生的矛盾和冲突;角色过载是指一个人面临诸多客观而合理的角色期望,而自身的能力、条件又难以顺利完成预期任务;教育焦虑是指父母在教育子女过程中,因为担心教育结果而产生的紧张担忧的情绪状态;角色学习是指个体通过各种途径掌握自己所扮演的社会角色的义务、权利、态度、情感和行为要求的过程。

此次调研对象涵盖江苏省南京市、苏州市、无锡市、镇江市、盐城市和淮安市6个地区的一至九年级学生家长,样本量超过14000份。每个年级的学生家长样本数量比例基本均衡。整体而言,调查样本呈现出一定的多元性和代表性。

家长压力与家庭内部支持系统等因素相关

调查数据分析显示,家长在教育者角色的认知上总体比较清晰。家长的教育者角色认知与角色模糊、角色冲突、角色过载之间存在显著的负相关性,即家长对教育者角色认知越高、越重视家庭教育,在教育过程中遇到的角色模糊

性、角色冲突感和角色过载感越弱。在家庭教育实践中,家长的教育压力和焦虑主要体现在角色冲突与角色过载等心理困扰,在面临具体情境时如何承担教育者角色,也具有一定的模糊性。

数据分析显示,一是随着孩子就读年级的增高,家长教育者角色冲突越明显,如家长在培养孩子的目标上会因为应试教育带来的压力变得矛盾;另外家长的教育焦虑在孩子小学一年级、三年级与六年级等年级段明显高于其他年级。二是家庭养育结构与家庭教育压力之间也有明显相关。数据分析显示,父母共同养育孩子的家庭,家长教育角色压力相对较小,单亲抚养或者祖辈抚养孩子的家庭,育儿压力较大;家庭子女数量越多,家长的角色过载越大;家庭关系越不和谐,家长的教育压力越大。这些结果都显示,如果家庭内部缺少系统性支持,家长在陪伴与孩子时越容易表现出焦虑和压力。三是工作压力大与家庭经济情况处于弱势地位的家长更容易焦虑。有的家长对孩子的学业期待较高,但又因为工作压力大没时间陪伴孩子感到焦虑,或者经济处于弱势地位的家长,因为无法给孩子更多教育资源而焦虑。

清晰的角色认知会增强家长的学习主动性

调研显示,家长的学习动机和孩子所处的年级段有一定相关性,如孩子处于初始年级和毕业年级的家长,他们参与家庭教育相关学习的主动性一般比较强。家长的受教育程度越高,对自己的教育者角色越清晰,他们往往越会主动参与到家庭教育学习中。家庭结构完整以及家庭成员关系和谐的家长的学习动机一般越强。家长教育者角色认知与教育焦虑、学习动机之间呈现显著的正相关关系,表明清晰的角色认知一方面可能会加剧家长的教育焦虑,另一方面也会增强家长的学习动机。

一是越重视教育者角色的家长,学习动机往往越强。研究显示,家长教育者角色认知与角色学习之间的正相关性突出,反映了家长对自身教育责任的清晰认知有助于激发其参与和教育者角色

相关的学习,从而不断提升其家庭教育能力。而角色模糊对家长的角色学习产生了一定抑制作用,角色模糊的家长通常缺乏清晰的教育任务意识,这种不确定性导致他们在面对教育任务时感到困惑或缺乏方向,进而阻碍了他们的角色学习进程,使学习的动力和效果受到负面影响。

另外家长教育者角色认知与教育焦虑之间也呈现正相关性,说明在教育观念逐步多元化的背景下,家长对自身教育者角色的明确认知带来了更高的期望,但同样也可能带来过度的心理负担,家长往往会因过度关注孩子的学业表现而产生教育焦虑。

二是家长在面对冲突或压力时往往有更强的学习动机。研究显示,家长在面对压力时,往往展现出更为强烈的学习和成长动机,如主动寻求教育资源、优化时间管理、改善情绪调节能力等。研究结果还显示,角色冲突与角色过载是导致家长教育焦虑的重要因素。角色冲突往往因家庭角色与其他社会角色之间的目标或责任不一致而导致。例如家长可能因为工作忙碌而无法兼顾孩子的学习与陪伴,这种角色之间的矛盾引发内心的挣扎,削弱对生活的掌控感,最终导致焦虑感的增强。角色过载则体现为家长在承担教育责任时感到超负荷,无法合理调配时间、精力或资源,从而降低了育儿效能感,并加剧焦虑情绪。



视觉中国供图

帮助更多家长履行好教育职责

如何为家长的教育者角色赋能,为他们提升教育能力提供支持,主要有以下几点建议。

一是加强前置性引导,促进家长形成清晰的教育者角色认知。

建议在家庭教育指导过程中,要有一定的提前量,即加强前置性引导,提前唤醒其教育者角色意识,帮助他们对孩子即将到来的发展变化与成长挑战有更清晰的认知。如在孩子进入青春期前的小学中高年级段,最好在家长学校开设系统的青春期家庭教育指导课程,引导家长正确认识青春期,减少亲子矛盾,优化亲子关系。

二是加强针对性指导,为特殊类型家庭的教育者提供支持。

在面向全体家长进行教育指导和赋能的同时,家长学校或家庭教育指导机构要重视特殊类型家庭和婚姻动荡家庭的课程开发和有针对性指导,帮助这些家庭的家长形成积极的育儿心态,降低育儿焦虑,提升其教育者角色意识和能力。首先要为特殊类型家庭去标签化,鼓励家长增强教育信心;其次要加强家校沟通,及时了解学生的家庭变动信息;其次要在尊重家长意愿的基础上,采取家庭工作坊、家教沙龙等多样化教育指导形式,为这些家庭提供有效支持。

三是协同支持性资源,为困境家庭实施家庭教育创造条件。

对于家长受教育程度较低、经济上处于弱势地位的困境家庭,在家庭教育指导中,一方面要开发时间管理、情绪管理、关系管理等方面的指导课程,帮助困境家庭中的家长提升育儿能力与潜力;另一方面,政府要整合学校和社会多方力量,如通过提供放学后和寒暑假的托管服务、开放社区教育场馆、提供个性化的志愿服务等方式,减轻困境家庭中家长的教育者角色压力和角色冲突,从而降低他们的教育焦虑,帮助他们更从容地履行自己的教育责任。

(作者单位:南京师范大学心理学院)



如何区分正常打闹与校园欺凌?

读者提问:

我家孩子在学校喜欢跟同学打打闹闹,好几次他都被同学砸伤,我家孩子也没有当一回事。我一直有疑惑,不知道应该怎样区分同学之间的正常打闹和校园欺凌,另外怎样让孩子也能正确理解这两者之间的区别?

专家答问:

校园欺凌往往在以下三个方面有别于同伴之间的打打闹闹或正常冲突:一是欺凌方是故意伤害,而不是无意伤害;二是力量不平衡,校园欺凌往往是以大欺小或恃强凌弱;三是这种冲突令受害者感到精神上的痛苦。反之,如果没有以上几方面特征,就不要轻易将正常的打打闹闹视为校园欺凌。

在日常生活中,同学之间偶尔相互调侃、相互嬉闹是正常的,家长没有必要太过紧张或在意,更不要动不动就上纲上线。匈牙利学者史皮兹的一项调查研究显示,如果同伴之间缺少相互嬉闹,儿童的身心发展可能会出现一定问题。孩子在一定的年龄阶段喜欢相互嬉闹是他们身心发展的一种正常需要,恰当、安全的身体接触甚至能够激活触觉神经元,促进孩子的身心发展或同伴之间的情感联结。这也是孩子适当参加一些集体性、对抗性体育运动的好处之一。

家长一方面要避免产生过度保护心理,另一方面在平时的生活中确有必要告诉孩子学会区分校园欺凌和同伴之间的正常交往。如果孩子在交往中感受到心理上的痛苦或有被羞辱感、被控制感等不良感受,就要引起警惕。如果孩子在正常的相互嬉闹中,因不小心导致了轻微伤害,完全可以通过正常的途径去弥补或解决问题,不要轻易视为校园欺凌使得矛盾激化,并由此影响正常的同学或同伴关系。

如果父母有疑虑,可以联系学校教师,进一步了解情况,查明缘由。父母既要对学校欺凌、对孩子情绪有一定的敏感度,也要以理性的态度对待和保护孩子们之间的正常交往,不要因为害怕孩子受到校园欺凌而变得风声鹤唳、草木皆兵。平时也可以鼓励孩子多参加一些运动,如打篮球、踢足球等竞技类运动,其实这些运动就是“有规则的相互嬉闹”,这样的“合理冲撞”有利于孩子们的身心成长。



特邀专家:

刘良华,华东师范大学教授、博士生导师;广州市海珠区第二实验小学教育集团总校长



家校社究竟靠谁来“联”

李联川

如何真正通过建设家校社协同育人“教联体”来达到更好的育人效果,有一个核心痛点问题亟须得到解答:家校社究竟靠谁来“联”?笔者认为,要建设好“教联体”,需要政府真正发挥好统筹协调作用,形成“政家校社”立体育人局面。

尽管家校社各方做了大量工作,也取得了显著成效,但往往由于教育观念互不匹配,教育责任与边界不清,容易导致学校存在“单机运行”的局面,具体体现为工作合力凝聚不够、教育实效发挥不够、监督管理力度不够等。

出现这些问题,根本原因还是各方缺乏“黏合剂”。在政府、学校、家庭、社会立体育人模式中,要凝聚全民智慧,形成教育合力,都离不开政府这个运行控制中心的统筹协调和系统部署。

政府在完善协同育人模式,促进各方主动履职、融合发力方面,不妨从以下几方面着手。

一是完善机制。首先,可以建立、完善联席会议制度,成立教育统筹领导小组,统筹协调教育行政、公安、检察及其他相关部门的职能和资源,督促各方实现真正联动。其次,可以建立三级联动工作体系,要凝聚教育系统心理教师、卫健系统专业医师、心理咨询和心理教育专业人员等区域教育资源,形成“区(县)+镇(街)+村社区(社工组织)”三级联动工作体系。再次,是落实和创新“首问负责”模式,形成发现问题、首先履职、掌握信息、分层工作、信息传递和跟踪问效的流程,杜绝管理缺口、信息中断、联动脱节现象的发生。

二是内外联动。首先整合社会资源,联合学校、社区、企业等共建和改善教育生态环境。其次整合专业力量,指导学校加强家校协作,比如如何为流动家庭、留守家庭、单亲家庭等提供专业的家庭教育指导和服务,如何提升教师的家校合作与沟通能力等。

三是提供保障。一方面为“教联体”建设提供政策和条件保障,对工作方案进行全面、大力的宣传和精准的解读;另一方面,政府部门需要结合相关政策精神和本地的教育实际情况,制定更加具体的、可操作的工作细则和方案,让“教联体”建设不流于形式,而是能真正落地生根。

四是数字赋能。首先,打通跨部门、跨系统数据壁垒,如打造学生综合保护数字监管平台,建立学生心理健康数据平台和心理危机预警系统,保障学生的身心健康;其次,可以建立家庭教育指导服务大数据平台,力求实现精准、及时、专业的指导服务。

(作者单位:重庆市大足区城南实验学校)