

如何预防孩子遭受校园欺凌

读者提问：

我家孩子上小学三年级，看了网上各种关于校园欺凌的新闻，我很担心孩子在学校被人欺负、遭到欺凌。如何预防孩子遭受校园欺凌？作为家长我可以做些什么？

专家答问：

这位家长的担忧，不少为人父母者都产生过。在看到各种令人触目惊心的校园欺凌信息及由此导致的悲剧时，我们每个人的心都会不由得揪紧。建议家长一方面不用过于紧张，另一方面的确应在平时生活中注意观察孩子的情绪状态，对于校园欺凌也需要让孩子有所了解和警惕，避免让孩子成为受害者。

一是和孩子讨论人际交往中的界限，帮助他认识什么是欺凌。

预防欺凌，首先要引导孩子正确认识欺凌行为，明白人际交往中的界限，这样既能避免孩子将欺凌行为误解为同伴们之间的玩笑，也不会草木皆兵地将正常互动中的矛盾或冲突上升为欺凌行为，帮助孩子树立恰当的自我保护意识。

父母要让孩子明白，欺凌和玩笑的区别在于语言或行为的发起者是否具有恶意。同时要让孩子明白，玩笑或玩闹也是要有分寸

图片来源/千库网

的，如果对方在玩闹的过程中让你不舒服了，一定要将自己的感受说出来，人和人的关系应该是彼此平等、相互尊重的，任何人都不能违背你的意愿，强迫你接受自己不愿意接受的事情，否则容易失去界限，滑向欺凌的边缘。

二是了解孩子在群体中的处境，结合孩子的性格进行个性化指导。

孩子的世界也是个小社会，他们之间的

关系常常呈现出一些人性中本能的特点，如慕强凌弱。有些弱势的孩子在群体中容易成为被欺凌对象，如身体有残疾、性格软弱、动辄好哭、竞争中处于弱势以及朋友较少或独来独往的孩子，他们更容易成为同伴孤立或恶作剧的对象，同伴会根据他们在被欺负时的反应，选择进一步的态度和行动。

因此，家长要有意识地关注那些在身体、性格、成绩或竞争中处于不利地位的孩子，通

过观察、交流以及家校沟通等方式多方位了解孩子在群体中的处境，及时予以敏锐的关注与指导。家长要根据孩子的个性特点，指导他们在人际交往中选择适合的应对方式和保护自己的方式。那些较难在第一时间“奋起反抗”的孩子，不能只是鼓励他们“打回去”或者指责他们懦弱，这样只会让他们进一步产生心理压力和自我否定，在人际关系中还容易产生新的心理或行为问题。

三是建立安全和谐的家庭环境，让孩子愿意与家长沟通并获得支持。

如果自己的孩子常被老师批评，家长更要重点关注。在欺负那些经常被老师批评的同学时，欺凌者往往会自以为是理直气壮，比如他们会认为：“老师都不喜欢你，我们可以攻击你”“你让老师生气，我们就可以排斥你”等。

因此一方面建议家长要注意观察孩子的心理和情绪状态，为孩子营造一个可以安全倾诉的家庭环境，当孩子对父母建立起了信任，自然会愿意和父母沟通，遇到问题也会寻求父母的帮助。另一方面家长可以多和老师保持沟通交流，及时了解孩子在学校的动态。总之，父母的关爱、理解和支持是孩子底气和自信的重要来源，能让他们内心有更多力量去战胜外界挑战。

（中国教育报）

做家务有益孩子成长

家庭本身具有重要的生活教育功能，在未成年人的劳动教育方面也具有独特的优势，发挥着无可替代的重要作用。家庭教育促进法明确提出，家庭有责任帮助儿童树立正确的劳动观念，养成吃苦耐劳的优秀品格和热爱劳动的良好习惯。然而受制于诸多因素，劳动所蕴含的独特价值在不少家庭内部并未得到充分重视，部分家长对劳动教育仍存在一些误区，集中表现在三个方面：一是不少家庭存在着重智轻劳的倾向；二是劳动与学习的关系在家庭教育实践中呈现出分离之态；三是在劳动教育方面还不够重视家校协作，容易被归为学校之责。因此，有必要对家庭在劳动教育方面的一些误区进行纠偏，让家长树立正确的有益于儿童青少年成长的劳动教育观念。

首先，家庭的教育认知要从“重智轻劳”转为“劳智并重”。在一些社会语境中，劳动容易被狭隘地理解为体力劳动，容易导致劳动文化的边缘化，导致一些家长对“劳动”内涵的片面化理解，在家庭教育中就会出现不重视劳动教育的情况。比如劳动教育被排除在家庭的教育计划之外。在家庭的价值序列中，体力劳动的价值被贬低，孩子潜意识里会对从事体力劳动的工作或职业持有偏见，对体力劳动产生负面认知和抵触情绪。另外一个重要因素是家长对于孩子学业成绩的过于关注和看重，导致对孩子劳动教育的忽视，不愿意让孩子在劳动上“浪费时间”。家庭是儿童接受劳动教育的关键场所，家长对劳动的认知对孩子的价值观产生重大影响，因此家长对劳动教育的忽视或轻视在很大程度上容易让孩子漠视和远离劳动。要让家长树立正确的育人观，从“重智轻劳”转为“劳智并重”，重视孩子的“五育并举”、全面发展，仍然任重而道远。

其次，家庭的教育实践要从“劳学分离”转为“劳学一体”。在古代社会，劳动不仅是维系社会的基本力量，也是一代代传承生产经验的主要方式和途径。通过亲身参与生产劳动，年轻一代能够学到生存和发展所需的技能和知识。

随着现代社会的演进，古代社会劳动与教育相互统一和融合的样态已经不能完全地复制重现，但是也不意味着“劳动”与“学习”就要呈现出一种极端的分割状态。劳动完全可以成为一种重要的教育资源和途径，将劳动与教育有机结合，通过实践性的劳动活动，可以将抽象的学习内容转化为具体经验，帮助孩子更深入地理解和运用知识。家庭比学校拥有更多的劳动资源与劳动空间，父

母可以在具体情境中挖掘和利用劳动资源，从而实现孩子学习与劳动的有机统一。

家长需要认识到，脱离了生活的教育往往达不到理想的育人效果。而劳动教育恰恰是非常好的生活教育途径，真实的生活体验也是孩子成长过程中必不可少的内容。比如孩子在数学课堂上学到计算的知识，如果让他们到超市去购买物品，由孩子亲自挑选并计算物品的价格，孩子在这种真实的切身的生活和劳动体验中，就会对数字和计算有更加直观和深入的理解，会更加有助于他们的学习。但我们时常在现实中听到家长把“你好好学习就行了，其他什么活都不用干”挂在嘴边，以学业至上的理由剥夺了孩子参与家务劳动和体验生活的机会。这种教育观念和实践并不利于孩子健全人格的形成，只会助长孩子的一些不良习性，无法促进孩子的健康和全面发展。

再次，劳动教育的职责和场域要从“学校全责”转为“家校协作”。家庭场域在劳动教育中具有基础性和持久性作用，其优势是学校和社会场域都难以比拟的。学校的劳动教育要想获得长足发展和良好效果，就必须注重家庭的配合与支持，特别要考察家庭教育与学校教育的契合点。在当今复杂多变的社会背景下，学校虽然是教育的主阵地，但也难以独自完成对学生的全面教育，应将家庭视为重要的劳动教育阵地，弥补学校教育在培养儿童劳动实践能力上的不足。

当前中小学已呈现出独特而丰富的劳动教育景象，但是学校场域的局限和相对封闭决定了劳动课程的场地、设备和环境等条件性资源的不足，而相较于学校，劳动教育在家庭场域更容易实现。很多人会把劳动教育完全归于学校的职责，认为劳动教育只有在课程学习中才能实现，这并不利于不同场域间劳动育人价值的互补与协同。新时代劳动教育同样需要学校家庭社会的协同，不仅要依赖学校发挥劳动新形态的育人价值，也需要拓展劳动教育阵地的范围，建立家校联合体，让学生在各种教育场域中认识到劳动的价值，形成热爱劳动的观念并外化于行。

家庭是儿童接受劳动教育的关键场所，家庭既可以弥补学校劳动教育环境和资源的不足，又能够整合社会各方的教育资源。只有充分重视家庭劳动教育的重要性，鼓励家庭配合学校开展劳动教育，帮助家长改变对劳动教育的错误观念，在家庭中注重培养孩子基本的劳动技能和正确的劳动价值观，才能培养出具有劳动意识和劳动精神的新时代公民。

（中国教育报）

如何预防“小眼镜”

我们身边现在有不少“小眼镜儿”，有的是小学生，有的甚至还在幼儿园。教育部近日联合国家卫生健康委、国家疾控局印发《关于切实抓牢幼儿园和小学近视防控关键阶段防控工作的通知》，要求前移防控关口，抓牢幼儿园和小学近视防控关键阶段防控工作，有效减少幼儿和小学生近视发生。

我国儿童青少年总体近视率呈向好改善态势

国家卫生健康委的数据显示，2022 年我国儿童青少年总体近视率 51.9%，6 岁儿童近视率是 12.7%，与 2018 年相比分别下降了 1.7 和 1.8 个百分点。虽然呈现向好改善态势，但是总体近视率超 50% 还是不容忽视。这次的《通知》还首次提出，确保幼儿每天户外活动时间不少于 2 小时。明确要求“前移防控关口，抓牢幼儿园和小学近视防控关键阶段”。为何要前移防控关口呢？来了解一下儿童青少年近视的成因。这里既包含先天遗传因素，也深受后天环境影响。

先天性因素往往源于父母一方或双方均为近视，这种遗传因素可能在一定程度上影响孩子的视力发育。

环境因素主要包括近距离用眼、不良读写习惯、户外活动不足、过多和不科学使用电子产品、睡眠时间不足、营养不均衡等。

0—6 岁是视力发育的关键时期

儿童的眼睛和视觉功能是逐步发育成熟的，0—6 岁正是发育的关键时期。

一般来说：新生儿的视力只有光感；1 岁儿童视力可达到 0.2；3 岁孩子能达到 0.5 以上；5 岁以后可达到 0.8 以上；到 12 岁左右眼球发育完全，跟成人视觉一样。

远视储备是儿童视力健康的一个重要指标，孩子出生即处于远视状态，其自带的远视度数称为“远视储备”，

“远视储备”越多，孩子越不易近视。

刚出生的孩子远视储备值一般在 300~350 度；1—3 岁约为 250~300 度；4—5 岁应该有 200~250 度；6—7 岁约为 150~200 度。

定期检查及时干预 保留更多远视储备量

随着孩子学习用眼增多，远视储备值会越来越小，一旦远视储备不足了，则预示着将可能出现近视。

家长要定期带孩子进行视力检查，及时干预。控制近距离用眼时间，保证充足的户外活动时间等，能够让孩子保留更多的远视储备量，延缓他们出现近视的年龄，减少近视的出现。

0—6 岁儿童开展眼保健和视力检查非常重要

0—6 岁是视力发育的关键时期，针对这一年龄段儿童开展眼保健和视力检查就非常重要。国家卫生健康委在今年 6 月发布的最新版《近视防治指南（2024 年版）》指出：建议从新生儿期开始应定期接受儿童眼保健及视力检查，24 月龄开始进行屈光筛查，早期发现儿童常见眼病、视力不良及远视储备不足。

从幼儿园时期，应定期检查孩子的视力、屈光度，以及眼轴长度、角膜曲率和眼底等，根据年龄评估远视储备情况，建立儿童视力和眼屈光发育档案，有助于早期发现视力不良、有近视倾向和已近视的儿童，从而分档管理并制定相应干预措施。

专家特别强调，户外活动可以有效防控儿童青少年近视，首先要保障户外活动的时

（央视新闻）



图片来源/千库网