

# 暑假作业:挑战“21天不生气”

## 全班仅一家庭成功



漫画:赵耀中

湖北武汉一群小学生的暑假作业突然在网络上走红。这份暑假作业并不要求孩子们做习题,而是和家长们一起完成一项“21天不生气”的挑战。

据活动的发起者武汉市武昌区中华路小学三年级1班班主任程红老师介绍,这是她为全班44名同学布置的一道特殊的暑假作业。看似不长的21天,却难倒了全班大部分的家庭,仅有一对双胞胎和父母挑战成功。据程老师统计,家长的生气原因超过八成是因为作业,而家长生气的比例比孩子要高25%。

多位参与活动的家长也对记者坦言,通过这次活动统计才发现,生活中自己生气的比例明显高于孩子,孩子的情绪主要是受家长影响。家长们表示,活动促进了自己和孩子之间的相互理解,也越来越意识到日常生活中情绪管理的重要性。

### “21天不生气”挑战走红

“7月31日,晴,爸爸帮我捉了一只蝉,很开心。”“8月4日,多云,爸爸多喝了点酒,妈妈不高兴。爸爸泡茶给妈妈赔礼。”这些内容出自湖北武汉三年级小学生容容的暑假作业。然而这并不是简单的日记,其中的“晴”和“多云”记录的并不是天气,而是当天家庭里的“情绪晴雨表”,而这样的记录持续了21天。

和容容一样参与了这21天家庭情绪记录的,还有班里的另外43名同学。这份特别的暑假作业,是班主任程红老师专门为全班同学定制的一项挑战——“21天不生气”。

孩子和家长们需要下载一个情绪记录表格,每天记录下家庭的“情绪晴雨表”。记者在表格中看到,“情绪晴雨表”有“晴”“多云”“小雨”“大雨”四个选项,选项后面还有“原因分析”和“调节对策”两栏需要孩子和家长对当天的家庭情绪状况进行分析记录。

孩子们的“21天不生气”挑战被发布在网上后,迅速受到网友们的关注。有网友表示“别说21天了,21个小时都难。”还有网友质疑“这种挑战没必要,过生活不是做任务,有点火气不满发泄一下也很正常。”

### 挑战不是为了不生气

昨天下午,担任三年级1班班主任的程红告诉记者,她是本次活动的策划者,设计这个暑假作业的初衷,是为了让孩子和家长们都意识到家庭环境对孩子情绪管理的重要性。“我在教孩子的时候观察到,不少孩子不太会管理自己的情绪,经常容易跟同学起冲突,而实际上家庭对孩子情绪的影响很大。”

据程老师介绍,目前班里所有的孩子都完成了挑战,并提交了自己的记录表。通过梳理这些孩子们提交的报告,程老师发现全班44个同学中,只有一对双胞胎和父母完成了挑战,做到了21天不生气,其余基本“全军覆没”。

针对网友们的质疑,程老师表示挑战“21天不生气”并不是为了让孩子和家长们做到生活中完全没有生气和摩擦,而是让大家意识到情绪对家庭成员的影响,

进而学会更好地相处。“我只是希望通过这个挑战,能让家长和孩子尽量少生气,减少不必要的互相伤害。”

### 家长们表示:以为可以轻松完成却失败了

昨天下午,记者联系到了三年级1班唯一完成了“不生气”挑战的双胞胎家庭。双胞胎的妈妈表示,自己的职业就是小学教师,平时就很注意情绪的管理,尤其是对待自己的孩子。接到21天不生气的挑战后,全家人选择了去海边度假。“因为面对大海心情比较舒畅,这也是孩子们比较喜欢的旅行方式,从挑战时段上就尽可能避免生气的外因。”当孩子们因为旅途上的突发情况,情绪低落时,这位妈妈会用转移注意力的方式进行调节,“给孩子们充足的选择,孩子们也就不会出现‘一定要做什么不能实现’而产生负面的情绪。”

另一位学生的妈妈在接受记者采访时称,自己与孩子的爸爸常年分居两地,为了完成这次挑战,她和孩子放弃了出游的机会,选择了去爸爸工作的城市一起“做作业”。他说:“刚拿到挑战作业的时候,我觉得21天不生气很简单肯定能完成,但真的做起来发现很难,而且还是在有意识控制脾气的情况下,而且我生气的比例比孩子高不少。”

据程老师介绍,在这次挑战中还有家长想出了各种有创意的情绪控制方法。“有一个学生的妈妈在家里设了‘暂停角’和‘惩罚箱’来调节家庭成员间的情绪冲突。”

(据新华网)

## 家长群立群规 回归教育初心

开学后,家长微信群又活跃了起来。与往常不同的是,一些家长群开始有了群规。某幼儿园的九条群规包括:不发集赞、购买物品或拉票之类的信息;切忌在微信群中出现大量奉承拍马屁的行为等。

在移动互联网时代,广大中小学校和幼儿园以及老师,为了方便与家长之间的交流沟通,探讨班级管理,以及布置家庭作业、下发临时通知等,纷纷建立起了家长微信群、家长QQ群等。家长微信群对促进家校沟通起到了积极作用,确实方便了老师的工作。但与此同时,家长群变味、异化现象也越来越严重,负面作用日益凸显,引起了不

少老师、家长的反感和担忧。有的家长在家长群里发布商业广告、集赞、拉票之类的信息,有的家长在群里发一些奉承老师的言语,更有极个别人在群里发荤段子等,严重污染了家校微信群的网络环境和风气。

家长群的变味、异化,背离了家长群的家校沟通作用,归根结底还是家长群缺乏群规约束和管理。在新学年开学之际,国内部分幼儿园率先给家长群立下具体的九条群规,这实质上是家长、老师在家长群里的言行举止划定了一条红线,将家长群拉回到承担家校沟通功能的轨道上来。

(新华网)

## 一大一小席地而坐唠着嗑 杭州暖心校长刷屏朋友圈



刘校长和孩子促膝而谈,这张暖心照片近日在朋友圈刷屏。  
新华网发

昨天,许多爸妈被朋友圈里的一张照片所打动。照片是一位家长发到朋友圈的,镜头定格的是杭州一所学校二年级教室外休息区发生的一幕:

大理石地面上,一大一小席地而坐,身旁放着一本课本。男孩小脸胖嘟嘟的,看上去好像受了什么委屈。年长者上身微倾,面带微笑,似在跟男孩说着什么。据网友爆料,照片中那位陪着孩子在教室门口席地而坐的人,是杭州市钱江外国语实验学校校长刘晋斌。

“这其实就是一件小事。当天,这个孩子上课时情绪有点波动,我就和他聊了聊天,给他疏导情绪。”电话那头,刘校长的语气十分淡然。

原来,照片里的小主人公,是该校201班的一名学生。9月12日下午,班上正在上一节主题为“天然材料与人造材料”的科学课。然而,原本思维活跃、一向积极的小男孩,情绪有些低落,或许是因为他的回答和课堂上老师说

的不太一样,觉得“丢脸”了。“这是个特别聪明的孩子。我和他挺熟悉的,孩子每次见到我都会主动问好。”关于照片里的孩子,刘校长说了许多。原来,刘校长自己就是一位科学特

级教师,当时正在教室后面旁听,“我观察到那个孩子在课堂上闷闷不乐,就想找他聊聊。”

教室外面的走廊没有坐的地方,一大一小干脆席地而坐,唠起了嗑。

刘晋斌校长非常认真地听了孩子的话,还和他聊起了科学,夸赞他课外阅读的书多,这是个非常好的习惯,但也要认真听老师在课堂上的讲解。得到校长的安慰,一直嘟着嘴的小男生脸上渐渐有了笑容。这暖心的一幕,被一旁偶然路过的老师拍了下来。

低年段的学生容易在课堂上出现情绪波动,应该怎么办呢?刘校长的方法是,通过聊天了解孩子内心的想法,再因势利导,帮助孩子排解情绪。

“孩子比成年人更容易产生受挫心理。只有通过对话了解孩子心中的想法,才能让他情绪慢慢稳定下来,也不会因此对课堂产生反感。”刘校长解释道,“孩子有自己的思维。在和大人倾诉的过程中,老师的肯定和鼓励,有助于帮他们打开心扉,平复情绪。”

当天,和刘校长聊了10来分钟后,这个孩子就打开了心结,蹦蹦跳跳回教室继续上课了。

(据人民网)