

保护孩子远离危险的池塘



图片来源于网络

家长疏于监管

暑假,孩子们的监护责任更多地落在家长身上。但观察历年来的溺水事件,发现其主要原因是家长防溺水意识薄弱,存在侥幸心理,认为这种事不会发生在自己身上,对孩子缺乏监管。有些家长虽有一定防范意识,没有采取有效监管措施,以至于孩子背着父母,偷偷到野外水域玩耍。还有部分父母是长期外出务工或务农人员,无法亲自履行监管责任。这几种情况,最终导致孩子在无成年人陪同的情况下“游野泳”,最终酿成悲剧。

家校社协同让孩子牢记游泳安全

遏制中小学生溺水悲剧的发生,并不能完全指望孩子“听话”,需要家庭、学校和社会的共同努力,将防溺水教育落到实处,使孩子真正将“安全”二字刻在头脑中,才能为他们系好安全带,防患于未然。

家长是第一责任人

避免孩子溺水,家长要监护到位,把功夫下在平时,随时随地向孩子传递安全的概念和自我保护的方法——

反复告诫孩子如何辨别池塘、湖泊、溪潭、水库等野外水域,不要跟小伙伴到这些地方游泳、戏水,不要到深水区、漩涡区、暗流区等区域玩耍,不要尝试做跳水、潜水等危险动作。提醒孩子下水前做好热身,以免抽筋。对于5岁以上的孩子,家长可以给他们报正规的游泳班,学习游泳技能。

家长要时刻关注孩子的行踪,在水边玩耍时,不要让低龄孩子离开自己的视线范围。对年龄大一些的孩子,家长也应熟悉他们经常活动区域附近的水域情况,提醒他们注意,并要求其外出游玩期间定时向家长报告自己的行踪和活动情况。给孩子佩戴定位设备,如定位手表等,方便家长随时了解他们的位置,确保安全。

家长可带孩子到正规的、有救护措施的游泳池、天然游泳场所游泳;对孩子强调,即便在相对安全的游泳场地,没学会游泳务必佩戴救生圈、穿救生衣,不能到深水区、漩涡区、暗流区等区域玩耍,不要尝试做跳水、潜水等危险动作。提醒孩子下水前做好热身,以免抽筋。对于5岁以上的孩子,家长可以给他们报正规的游泳班,学习游泳技能。

外出打工或因工作不能亲自监护孩子的父母,一定将孩子委托给信得过且有责任心的老人、亲戚、邻居等帮忙照看,明确自己的要求,便于对方将监护做到位。同时,为临时监护人普及防溺水知识,做好详细指导,并与孩子保持密切沟通,了解他们的动态和行踪,如知道孩子去哪里玩儿、同伴是谁、什么时候回家。

家长教给孩子一些必要的自救技能,如

告诫孩子:发生溺水情况不要慌张,立即呼救,抓住救生设备,赢得更多时间。

家长还要告诉孩子:如果发现同伴溺水不能贸然下水营救,可大声呼救寻求大人帮助;拨打110、119、120等急救电话;在确保自身安全的情况下,将救生圈、泡沫块、树枝、木棍、竹竿等递给溺水者,等待救援。

学校防溺水教育落细落实

学校应有针对性地对中小学生进行防溺水知识教育,通过组织安全知识讲座、开展模拟演练等方式,增强学生的安全意识和自救能力,引导学生做到“我的安全我负责”,做自己的安全责任人。同时,将防溺水知识、游泳技能和自救技能教育纳入课程内容。学校对留守儿童要特别加强安全教育,确保他们深刻认识到溺水的危险和防范方法。

系统教授学生自救的方法:一旦感觉呛水,应保持冷静,确认自己的口鼻是否在水面之上,以避免在呛咳时再次吸入水分。此时应克制咳嗽感,把头抬出水面,调整呼吸,待气管内的水被排出后呼吸就会恢复正常。如遇溺水,也要保持镇定,尽可能让身体浮在水面上,将头向后仰,面部向上,口鼻露出水面后进行呼救,避免手臂上举胡乱打水造成下沉。如果周围有可以抓、拉、扶的东西,迅速抓住,借力浮出水面。当有人来施救时,配合施救者仰面漂浮,由施救者将自己拖拽到安全地带,不要猛拽救援的人。

学校应定期通过家长会、家访、发送安全提醒短信、微信、校讯通等方式加强家校联系,督促家长切实履行监护责任。同时,及时与留守儿童家长沟通孩子的情况,督促家长重视孩子的假期安全。另外,对临时监护留守儿童的老人或亲戚进行相关培训,强调假期安全的重要性和注意事项。

建立防溺水管理体系

让中小学生从根本上远离溺水的关键

在于综合施策,通过政府、学校、家庭和社会的共同努力来预防溺水事故的发生。

各级政府应承担主导责任,建立防溺水管理体系,建立防溺水工作协调机制、督查机制和监测网络体系。将防溺水工作经费纳入同级财政预算。同时,加强组织领导和责任落实,成立专项领导小组,明确专人负责,签订预防青少年儿童溺水目标管理责任书,确保责任到人。

相关部门定期组织开展对危险水域的安全隐患排查、整治;在危险水域附近设立警示标志,放置救生圈等必需的救生设施设备,建隔离带、防护栏等设施;配备救援人员,提高救援效率。

另外,充分利用科技手段,如安装监控设备,对危险水域进行实时监控,发现孩子靠近及时预警和干预,降低溺水伤亡风险。同时,呼吁科技公司在儿童手表上加装溺水预警装置,一旦孩子靠近无防护水域,设备就将启动,一方面提示孩子进入危险区,另一方面及时通知家长或监护人加强警惕。

村委会、居委会、社区等基层组织、学校应特别关注进城务工、农村留守儿童、单亲家庭学生群体,建立留守儿童档案,定期走访,鼓励亲属或邻里之间形成互助监护网络,关注他们的生活和健康状况。通过乡村大喇叭、宣传栏、电子显示屏等多种形式进行防溺水宣传,发放宣传单、倡议书,悬挂条幅,通过微信公众号推送防溺水宣教内容,强化学生和家长的防溺水意识。

组织开展夏季安全教育活动,鼓励志愿者、社会组织在假期陪伴关爱留守儿童,同时,提供丰富多彩的假期活动,如图书阅读、体育比赛等,吸引他们参与,减少到危险水域玩耍的机会。

防范未成年人溺水不是一件小事,家庭、学校、社会联手,悲剧就会逐渐减少直至杜绝。愿今后,所有孩子都能平安度夏。

家教在线

本期做客专家

韩南南,国家三级心理咨询师、家庭教育指导师。擅长解决青少年抑郁、焦虑、厌学、网络上瘾、适应障碍等心理问题;缓解原生家庭矛盾,帮助亲子完善人格、实现自我成长。



我女儿今年读高二。她中考后我与她爸爸离异,没告知她。女儿年前得知此事,现跟我生活。近来她非常依赖手机,不愿意上学,我担心这种状态影响她的高考及未来的发展。对此,我该怎么办?

小美



小美,你好!

得知你女儿在知晓父母离异后表现出对手机的依赖行为,是她自身心理调节功能不足的表现,手机为她提供了一种自我安抚的方式。要解决这个问题,需要为她创建一个稳定、共情的环境,以便她表达自己对父母离异的感受,包括失落、愤怒或背叛,而家长应尝试理解其背后的情绪和需求。

首先,孩子依赖手机和厌学行为,暗示着她对家庭生活和在校生活的某种逃避;手机是为她提供与外界联系的重要渠道,以此维持某种情感上的稳定。同时,她也可能通过手机寻求某些稳定的客体。

其次,作为母亲,你对高考的关注、你的焦虑也同样影响着女儿,给了她额外的压力。

你女儿的问题,需要从几个方面入手:家庭沟通:增进家庭成员之间的沟通,特别是母女之间的对话,帮助孩子表达自己的感受和担忧;同时,母亲也要理解女儿的行为,明确表达对孩子未来的期望。

心理咨询:你和女儿同时接受心理咨询,心理咨询可以为女儿解决情感困扰,也能帮助母亲缓解自己的焦虑,获得有效地与女儿沟通的方法,更好地为女儿提供支持。

情感支持:要随时为女儿提供稳定的情感支持,包括接纳女儿的感受和困惑,给予足够的关心,鼓励女儿面对和处理内心的痛苦等。

重新评估目标:在青春期与家庭变化的双重考验下,为孩子提供重新评估未来路径的机会,包括讨论不同的生活和教育选择,使她感到自己对未来有所掌控。

共同制订规则:和孩子一起制订合理的规则,例如,使用手机的时间和方式,以便确保她的学习和休息时间不被打扰。同时,让她理解这些规则的重要性以及长期收益。

增加活动:鼓励女儿参与更多社会活动或兴趣小组,增加与现实同龄人的互动。父母,特别是母亲在情感上为孩子提供稳定和安全的港湾,了解孩子的需要,保持耐心和理解。

减少你的焦虑,可以尝试这样做:情感支持:这种支持来自家人、朋友或专业人士,知道自己并不孤单。你可以尝试与他人分享自己的感受,这样能减轻很多心理负担。

专业咨询:心理咨询或治疗能帮助你规范自己的情绪,为你提供具体的策略,以应对压力和焦虑。

定期自我护理:母亲的自我护理包括健康饮食、适量运动、充足睡眠和放松活动,比如瑜伽、冥想或其他自己感兴趣的活动。这些健康习惯能帮助你降低应激反应,提高应对日常压力的能力。

教育和培训:通过自学或接受培训,了解青少年心理发展阶段和常见挑战,理解女儿的行为,给予适当的指导和支持。

置身现实:高考并非衡量一个人未来是否成功的唯一标准,一味强调考试的重要性反而会加重女儿的压力,适得其反。给女儿营造一个温馨、接纳的家庭环境,能为母女提供安全感。尝试建立更为平和、现实的目标,对你们双方都是有益的。

学习放松小技巧:焦虑管理技能,如深呼吸、正念以及其他放松技巧,能帮助你在此时自我调节。这些技能通常在心理治疗中教授,也可以自学。

和女儿建立伙伴关系:与女儿共同讨论问题,分享感受,寻找解决方案,这样既能减轻你自己的焦虑,也能加强与女儿的关系。

帮孩子摆脱手机依赖

相关链接

湖南省将防溺水纳入地方性法规

■ 小尘

今年7月1日,《湖南省预防中小学生溺水若干规定》(以下简称《规定》)正式实施,这是全国第一部专门针对中小学生预防溺水问题而出台的地方性法规。

《规定》对政府、社会、学校、家庭等各方责任进行了清晰的界定,推动形成齐抓共管的局面。其中,特别明确了家庭义务,强调家长是孩子的法定监护人,也是预防孩子溺水的第一责任人。要求父母或者其他监护人履行防溺水监管义务,对被监护人进行经常性防溺水安全教育;进行游泳技能和辨别危险水域、熟悉水性教育,提高自救能力。对于监护人因外出务工等原因

在一定期限内不能履行监护义务的,应当依法委托完全民事行为能力人代为监护。

此外,《规定》还要求加强游泳场所建设。《规定》的第九条提到,县级以上人民政府应当将游泳设施建设纳入本行政区域体育发展专项规划,并组织实施。要支持乡镇人民政府、街道办事处组织村(居)民委员会选取相对较好水质、水流平缓、水深适宜、水底平坦的自然水域建设安全游泳场所。政府投资建设的游泳场所应当按照规定在暑假期间向中小学生免费或者低收费开放。县级以上人民政府可以通过购买服务、提供补助等方式,支持中小学生学习游泳。这些措施,有利于从根本上实现中小学生学习零溺水的愿景。

教育手记

规则是儿童成长中的必修课

■ 沈明革

外孙安安跟他的妈妈去美国了。我和孩子一起生活了很多年,心里难免牵挂,没等放假我就赶去探望他们。安安在国内上小学一年级。他动身前几天,我们再三和孩子讨论在新学校怎么熟悉老师和同学、熟悉教室及校园环境,包括提醒他要遵守学校规则。

我到那里后,知道安安迅速适应了新环境,大大地松了一口气。但是,未曾预料的事情还是发生了,因为孩子违反课堂纪律,上课的时候居然趴在地板上听课,老师通知父母去学校,要求父母一起帮助纠正孩子的错误。本来,我们相对不担心的就是孩子遵守学校纪律的问题,有过在国内严格的学校纪律约束教育,我们想当然地认为不至于会有什么大问题。而事情却偏偏出在这里。

俗话说,福无双至,祸不单行。时隔不久,又出了一件更严重的事情:安安在学校和同学打了起来。打架就是严重违反纪律的事情,更严重的是安安居然还对同学吐口水。校长说,这是学校从来没有发生过的事情,这件事要由她亲自来处理。她把安安叫到校长室,严厉批评并且宣布,安安不能参加第二天全校的趣味运动会。校长要求安安在运动会开始前去她办公室,反省自己的错误。这可是一个分量很重的处罚,但

校长又告诉安安,他可以在窗口看同学们比赛。

“第二天我去了校长室。趴在窗口,看到同学们在操场上玩得那么开心,我却只能一个人冷冷清清地待在这里看着别人玩,那天我真的很难过。”暑假里和安安谈起这件事,从他的语气中可以感受到,事情给孩子留下了深刻的印象。

“上课的时候你怎么会趴到地上听课?”我问。“以前听大家说,美国的学校上课很自由,每个人想做什么就做什么,所以我就以为趴在地上也没什么问题。”

“现在你怎么想?”我再问。

“其实根本不是这样,上课的时候虽然可以随便坐,但是趴在地板上是肯定不行的。”安安说,“很多规定是很具体的,比如,在教学楼的走廊不能跑。一开始我听不懂老师在说什么,老师就学了中文对我说:‘不要跑哇!’她说得怪腔怪调的,真是笑死我了。”

安安接着说:“校长对同学要求特别严格。学校有很多规定,谁不按要求做,谁就要吃苦头。”安安一本正经地说:“我们每天上校车都有规定的时间,谁迟到了,谁自己想办法去学校。我迟到过一次,只好走回家让爸爸送我去学校。现在上学出门再也不敢拖拖拉拉了。”



图片来源于网络

从这段时间对安安学习生活的了解,和与安安断断续续的聊天中,我发现,我们以为了解孩子,其实是远远不够的。我们以为对孩子即将到来的生活做了充分准备,其实我们常常会忽视那些基本的、重要的东西,现在算是给我们补了一课。

(作者系《家庭教育》杂志社长)

教育观

■ 孙云晓

过去,是孩子不了解父母,父母很神秘;今天,是父母不了解孩子,孩子很神秘。

父母向孩子学习的前提是了解孩子,对孩子的现代行为产生认同感,否则父母不仅难以拥有向孩子学习的态度,反而会采取错误的教育方式,打击孩子做事的积极性,破坏亲子关系。

据媒体报道,现在的孩子利用暗号和父母“斗智斗勇”。沈阳市的一位爸爸发现上初中的女儿跟同学电话聊天时使用一些“23”“VVG”“状态信号3”等他听不懂的暗号,后来几经打听才了解到,“23”是笑的意思,“VVG”是英语“very very good”的缩写,而“状态信号3”意思是信号满格,状态很好。

也有父母表示自己曾经想加入孩子的群聊,却被层层阻拦,要回答一系列的问题或暗语,根本没有办法进去。由此我发现,一方面是父母想要了解孩子的内心世界,却苦于缺乏良好的沟通渠道;另一方面是孩子想通过设置重重障碍保护自己的隐私和成长空间,避免父母的渗透。

出现这种情况,一方面是因为父母不能理解现在孩子的心理和特点,没有意识到孩子已经长大,自己的教育方式没有及时转变,而孩子划出边界的远离行为让他们有些惊慌;另一方面,孩子也不能理解父母的苦心,用叛逆的行为来宣告自己的成人感。另外,有些父母跟不上孩子和时代发展的节奏,不能接纳新事物,觉得自己与孩子有种被隔离的感觉。

父母要理解孩子长大的过程同时也是远离父母的过程,他们所表现出来的叛逆也是一种成长。父母只有理解孩子成长的特点,才会给孩子独立的空间和成长的机会。

这个时期的孩子同时也需要父母的关注和爱护,但他们虽然经常装出成人般的坚强,其实内心有着迷茫和脆弱;父母不能因为孩子表面的快乐,而忽视他青春的烦恼。父母还需要跟上时代的脚步,多向孩子了解和学习新颖的事物,试着在生活、时尚、科技等方面尽可能接近孩子,这样有利于加深彼此的理解,减少双方的冲突。

孩子是一本内容极其丰富的书,每一位父母只有潜心研读,才能理解孩子的“十万个为什么”,才能悟出该向孩子学习什么。

(作者为中国青少年研究中心研究员、家庭教育首席专家、中国家庭教育学会副会长。)

向孩子学习:了解孩子,了解时代变化