这样安排让孩子的寒假充实又有意义

春节将近，孩子们的心也不知不觉雀跃起来，又快迎来愉快的寒假啦！

很多家长觉得，寒假寒假，既然是假期，不就是用来休息的嘛，放纵一点又有什么关系呢？于是乎，大人从日常辅导作业、督促生活和学习的漩涡中走出来，当起了甩手掌柜；孩子享受到前所未有的自由，想干嘛就干嘛，简直爽翻。然而，好习惯养成很难，要花很多时间，毁掉好不容易养成的好习惯却是一夕之间的事。

家长应该负起责任

尽管只是短短一个月的寒假，但如果不科学合理地安排，很容易让孩子沾染上坏习惯；一味地放纵，也会削弱孩子意志力，懒散懈怠，不利于孩子投入到后来的学习活动中。

盘点寒假最容易滋生的坏习惯，这几点很多家长都有共鸣：熬夜、睡懒觉、作息混乱，孩子平时精神状态会比较差；吃零食喝饮料，暴饮暴食，影响孩子身体健康；长时间看电视、玩手机、不运动，不良的姿势导致孩子肌肉僵硬，影响视力……

假期里，休息放松固然不能少，但同时也是让孩子保持好习惯、学习自我管理、丰富认知、为下一阶段的学习成长积蓄力量的好时机。

家长应该为孩子负起责任，引导孩子劳逸结合、科学地规划假期生活，让孩子过一个快乐、充实、有意义的寒假。

制定计划不能少

比起家长不停地催促、唠叨，家长和孩子一起商量着制定一份合理的计划表，会起到非常好的作用。这可以分三个阶段来安排：

第一，放寒假到过年前。刚刚结束学校的学习不久，孩子还处在比较积极的学习状态中，这段时间应该让孩子重点把握住：主要任务就是复习这一学期学过的知识，认真完成寒假作业和老师布置的任务，延续上学时形成的好习惯，继续锻炼灵活的思维。

如果孩子在学科上有薄弱的地方，利用这段时间针对薄弱的地方加强练习是再好不过的；知识点查漏补缺，突破疑点、难点，或者延续书本上的内容进行更深入的学习。

第二，过年后的一周。这段时间节日气氛最浓，走亲访友、招待客人、联络感情，家长比较忙，孩子也沉浸在年味中。这段时间可以让孩子充分放松身心、释放压力，加强亲子、伙伴沟通交往；剪窗花、包饺子、贴春联等活动，让孩子参与进来，锻炼动手能力；外出游玩、看看电影，给孩子讲讲关于春节、民俗的故事，在实践活动中拓宽视野、丰富认知，拉近亲子距离。

第三，正式开学前一周。孩子在假期里中断学习，在假期结束开学后，孩子的学习能力和成绩会明显下滑，这便是很有名的“假期滑坡”现象。马上要进入新学期的学习生活，利用开学前的一个星期，帮孩子调整作息，预习新学期内容，会在很大程度上帮孩子尽快适应开学后的学习和生活。比如根据平时上学时的作息安排，早起、晨读、做一些题目训练思维反应。

这几件事很重要

练字、阅读

除去写作业的时间，寒假里练字、阅读，都会给孩子带来收获。每天20-30分钟的练字时间，可以临摹古诗词字帖或成语字帖，练出漂亮字体的同时还能积累知识；家长和孩子一起选择一些有价值、感兴趣的书，每天抽出固定时间深度阅读，养成良好的阅读习惯。

做做家务

平时孩子忙于学习或许很少有时间学习做家务，利用寒假，家长可以教会孩子一些生活的技能，鼓励孩子做做家务。整理房间、打扫卫生、擦桌子、帮忙倒垃圾、洗菜、择菜，在锻炼动手能力的同时，培养孩子勤劳、有耐心的品质，孩子也会更加独立。做家务过程中的亲子交流、玩乐，还会在无形中增强家长与孩子之间的情感链接。

适当进行户外活动

许多家长重视孩子学习，却忽视了运动。健康的身体是一切活动的前提，小学初中的孩子，正处在肌肉骨骼发育的黄金时期，运动锻炼更是不可缺少。

寒假里，没有繁重的课业负担，家长还能有时间陪伴，带孩子进行户外运动是一项非常好的安排。做做操、慢跑、跳绳、爬山、骑自行车、轮滑、和孩子打打篮球……运动的方式多种多样，选择孩子喜欢的，适合孩子的。

假期里保持运动的习惯，既可以增强孩子心肺功能，又能提高免疫力，整个人的精神面貌都会焕然一新。

少接触电子产品

电子产品对孩子注意力和思维的负面影响不用多说，孩子小学、初中阶段，缺乏自制力，家长的引导十分关键。

寒假里安排上文提到的各种丰富多彩的活动，孩子自然会减少对电子产品的关注。此外，即便孩子再想玩，也要定好规则，每天不超过半个小时，到时间了自动关掉或者交给爸爸妈妈。

家长和孩子共同努力

计划的制定没有固定的模板参照，更没有好坏之分，适合的才是最好的，需要根据家长自身和孩子的实际情况来安排活动。

比如孩子有自己的兴趣爱好，可以安排一定的时间发展兴趣爱好和特长；孩子热爱阅读，可以给阅读留出更多的时间；孩子习惯不好，那就多花时间培养孩子生活和学习习惯。

其次，不要把活动安排得太满太密集，每天给孩子留出一定的自主安排时间，让孩子可以有空间做自己想做的事情。

落实规则和计划时，家长要温和而坚定，不轻易妥协、更改，孩子完成得好的情况下，及时给他肯定和鼓励。

最后，也是很关键的一点，家长也要做好示范作用，规律作息、不过度依赖电子产品、多花时间陪伴孩子、一起做游戏、一起阅读……

（文/钱志亮 《中国教育报》）

初中生边打吊瓶边写作业引网友热议

父母一定要学会“放过”孩子

农村大众报记者 魏新美

1月2日，武汉东西湖区一所医院，一名七年级男生边打吊针边做作业。他说，快考试了，如果不做作业就完成不了。该视频上网后随即引发热议。

在感慨男生考试压力的同时，有网友翻出曾经的一个极端案例：浙江宁波一名9岁的男孩，期末考试前在教室里听写单词时，突然眼前一片黑暗，送到医院，被诊断为癔症性弱视。医生解释，这是一种与心理健康密切相关的精神障碍……网友们纷纷感叹：期末考试饶过谁！

考试过后没几天，又到了成绩揭晓的时间。想到曾有孩子遭遇的“男女混合双打”，记者忍不住提醒各位父母：无论孩子分数多低，都要“饶”过孩子！

现在的孩子压力大

现在的孩子，虽然不愁吃喝，但是比大人们小时候压力大得多。

对几十年前的孩子来说，快乐可能来自一块凉透心的雪糕，来自一件渴慕已久的新衣，来自一场田野和大街上的疯跑，而物质的丰裕、网络的普及让这一切都变得魅力不再。快节奏的社会生活、优胜劣汰的现实让人很容易充满焦虑，在焦虑中工作和生活，不由自主就将焦虑传导给身边的人。这就像击鼓传花，一环环向下传，由强者传向弱者，压力最终会集中爆发在最弱者身上。

现行的学校教育，绝大部分学校仍在把孩子作为工业产品来制造，以一张试卷来考察所有的孩子。孩子本来生而不同、禀赋各异，因而也承受着很大的压力，也就成为比较容易出现心理问题的群体。

教育错了的儿童，比未受教育的儿童离智慧更远。中国科学院心理研究所教授王极盛团队，曾对2万多名中学生的心理健康状况进行调查：存在抑郁问题的占36.6%，存在不同程度焦虑问题的占28.6%，学习压力感存在问题者占36.6%。

有问题，不可怕，关键是要减压，把压力控制在适当范围，把问题解决在萌芽。呵护孩子的心理健康及成长，父母可以说是最后一道防线——这道防线架设不好，孩子的心灵就会随时遭受风吹雨打，甚至肆意践踏。

引导孩子做分数的主人

作为父母，最重要的是要时时保持觉察，尽量不把焦虑传达给孩子，端正对考试的看法——考试只是对这一阶段老师教授知识的考察，不等于孩子这个人，更不等于孩子的未来。在人工智能技术越来越普及的今天，保护

好孩子的个性和创造性，与把孩子打磨得适应学校考试相比，更能为孩子将来的发展赢得一席之地。

在调整认知的前提下，父母首先不要盲目再给孩子加压。平常的时候，除了老师布置的作业，不用再给孩子布置额外的作业。面对考试，不要给孩子提这样那样的要求，要根据孩子的具体情况合理期待。假设孩子是一棵苹果树，你不要期待结出橙子——即使现在橙子价格高，但明年后年呢？

其次，要正确看待孩子的分数，保护孩子对考试的体验，引导孩子做分数的主人。当孩子拿回成绩时，不论是否达到你的期待，都对孩子笑脸相迎。要问问孩子，自己对成绩是否满意：如果孩子满意，祝贺他，“考了一个满意的成绩”；如果孩子不满意，给孩子一个深情的拥抱，并告诉孩子，“无论你考多少，我们都爱你”。当孩子因成绩被老师、同学否定时，倾听孩子的心声，同情孩子的感受，“听老师说了这些，你挺难受吧？”“我知道，你一定也想学习好。”另外，还可以给孩子分享自己的经历，让孩子感受到他并不孤独。

更重要的是，父母要做好孩子压力的调节器。心理学研究表明，一个人的压力大小与学习效率呈倒“U”型曲线，也就是说，适度的压力下学习效率最高。当孩子压力过低、学习动力不足时，不要抱怨、指责，领着孩子通过接触社会、看书、参加各类活动等，去寻找人生的目标；当孩子压力过大、不能集中精力学习时，鼓励孩子去运动、唱歌，掌握一两种实用的放松方法。

父母之爱子，则为之计深远。作为父母，为孩子“计”什么？也许，弗洛伊德的这句话，可以作为一个答案——“精神健康的人，总是努力地工作及爱人，只要能做到这两件事，其它的事就没有什么困难。”

当我们以身示范，教会了孩子“努力工作”和“爱人”，那么将来，无论成为“国王”还是“农夫”，相信他都会家庭和睦、人生幸福。

>> 一家之言

不能“妖魔化”手机 它们有很多用处

据英国《每日邮报》报道，朴茨茅斯一所私立女子学校的校长简·普雷斯科特近日表示，手机被“妖魔化”了，学校有责任展示这类设备的积极作用，甚至还可以将它们用于教学。

普雷斯科特即将成为英国女校联盟主席，她就职的学校招收年龄介于3岁-18岁之间的女生，学费最高可达到每学年1.5万英镑(约合人民币13.6万元)。

普雷斯科特认为，智能手机“不会消失”，学校不能“把头埋在沙子里”。如果强行禁止青少年使用手机，那么他们可能会在无法被监控的场所使用。

“我们将手机妖魔化了。”她说，“当然，手机在某些方面确实有破坏性，例如青少年可能在手机上过度使用社交媒体、追星、玩游戏等。但它们也有非常积极的作用，那就是让沟通变得比过去任何时候都更容易和顺畅。学校有责任展示手机的积极面，让学生知道手机有哪些良好用途，并帮助他们克服手机带来的负面影响。”

据普雷斯科特介绍，在她担任校长的学校，女孩们被禁止在餐厅使用手机，因为那是公共场所。但如果有需要，她们可以在课堂上使用手机。“我很幸运，因为我们学校的班级规模较小，很容易被监控，女孩们举止得体，知道只有在特定的课堂上才能使用手机。”她补充称，在课堂上，手机可以被用于各种不同用途。

（文/柏晨 来源：《新闻晨报》）