

家庭是人生第一所学校，帮助孩子过好人生第一粒扣子



资料图片

名师专家支招 让寒假好玩、有趣、有意义

■ 记者 钟兴茂

寒假已到，“神兽”出笼，有多少家长喜？又有多少家长忧呢？一项成都市的调研数据表明，假期中因为完成作业、使用手机、作息安排等情况，有30%的学生感觉跟父母很难交流，容易与父母发生冲突，而爸爸妈妈们则焦虑如何让孩子度过一个高质量、有意义的假期。

那么，寒假里每天的时间怎么安排？如何让孩子养成良好的作息习惯？亲子之间发生冲突了该怎么办？为减轻家长焦虑，助力孩子假期健康成长，成都市教科院携手成都市名师、名校(园)长工作室特别推出“寒假小妙招”专题视频，以生动活泼的形式向广大家长、学生传递假期生活智慧锦囊。

假期，父母的陪伴是孩子最佳的学习动力

“长时间的在校学习生活使得孩子们处于相对疲劳的状态，他们需要转换心情，所以寒假的核心任务就是放松。”成都市教科院院长罗清红说。但他并不认为寒假的放松等于漫无目的的玩耍，在他看来，寒假让孩子走出单纯的学校，走向更广阔的社会，孩子的学习内容也由纯知识性转变为社会性。“这时，让孩子们走向乡村、田野、社区、社群，在现实的世界里撒欢成长才是有意义的假期。”

当然，寒假也要在放松中平衡学习，罗清红认为，寒假生活虽应该以放松休闲为主，但要以适度学习为辅。而且寒假学习不宜超前学习，要回到原有知识的基础上，进行结构化的梳理，这样才能培养学生深度学习的能力。他补充强调：“寒假生活的意义不在于做了多少题，而在于家长与孩子共同参与。”

无独有偶，四川大学附属实验小学副校长沈勇也认为，父母的陪伴是孩子假期最佳的学习动力。他建议家长们挑选适合孩子的课外练习教材，固定时间段陪孩子研究例题，倾听孩子的想法，启发孩子的探究能力，培养孩子独立思考的能力。此外，爸爸妈妈还可以与孩子约定每天练习一道难题，让做题融入生活，成为习惯。

那么，怎样才能帮助孩子养成良好的学习习惯呢？成都棠湖外国语学校教师刘勇认为，在培养习惯时，要注意三点：线索、行为和坚持。首先，让线索显而易见。比如睡觉之前，把书放在最显眼的地方，

早晨起床，让学习的时间和地点变得显而易见，让孩子明白自己应该做什么。其次，让行为简便易行。简化流程、不断重复、建立仪式，从每一个简便易行的小事或行动开始，慢慢地坚持。最后，让坚持获得动力。父母可以在孩子完成一件事情后给予奖励，使之愿意重复做这件事。

别忘了加强体育锻炼，完成“体育作业”

众所周知，孩子读书写字和呆在电脑前的时间不应过长，一般40分钟后应起立走一走，远眺一下，舒展一下筋骨，再进行下一阶段的学习。寒假到了，对于孩子们来说，吃喝玩乐自然是寒假生活不可缺少的主题。而寒假期间让孩子坚持锻炼则成为家长头疼的难题，如何让孩子走出家门爱上运动呢？

成都市教科院体育教研员罗亚和给学生们开出了一份“寒假体育计划表”。第一，丰富知识，陶冶情操。学生们可以通过收集整理自己关注的体育知识，观看喜欢的体育赛事，在领悟体育精神的同时激发运动热情。第二，培养习惯，享受运动。要认真完成学校布置的体育练习，在不断地进步与体验中，感受运动的乐趣。第三，巩固技能，磨炼意志。在疫情防控条件允许的情况下，可以与朋友相约共同运动，在运动中克服自身惰性，培养持之以恒的意志力。

“希望同学们对自己严格要求，克服本能的情性和重复的枯燥感，用坚韧的毅力、积极的心态和持之以恒的意志力去强健体魄、健全人

格。”罗亚和提醒学生们，寒假期间每天至少要保证1个小时的体育运动时间。运动时着装要舒适(易吸汗)，以运动装为佳，所穿的鞋袜应柔软合脚。热身运动不可少，如果热身不到位，在运动中容易受伤。运动过程中喝水，要少量多次，尽量在嘴里温暖一下再咽下。运动后应做好放松活动，以尽快消除疲劳。

同时，罗亚和还提醒家长们，一定要重视孩子的体育运动。运动已经成了青少年之间的一种社交文化，运动能教会孩子们与人相处之道，给孩子处理挫折的机会，不仅能强身健体，还有助于塑造进取的精神和健全的人格。就家长如何引导孩子进行体育运动，罗亚和建议，运动项目的选择，家长要尊重孩子的兴趣，因为对于青少年业余运动爱好者而言，感兴趣才是保证“坚持”的主要因素。此外，要抛弃仪式感，不要着急请专业教练或购买好的装备，其实，运动习惯从家里就可以开始培养，这也是一种极好的亲子活动方式。

情绪管理“乾坤大挪移”，给寒假增添更多好心情

寒假期间，孩子和爸爸妈妈相处的时间增多了，亲子双方难免发生冲突，而处于弱势一方的孩子，往往陷入糟糕的情绪中。“《病由心生》一书中调查统计：76%的疾病与情绪有关！糟糕的情绪持续时间久了，容易产生身体疾病。”成都市龙泉驿区教科院副院长周兆伦说，“我有一个情绪管理的小妙招——‘乾坤大挪移’，可以帮助学生们缓和情绪。”

“乾坤大挪移”第一步：找个安

静的地方，用日记的形式，以第一人称，把“我”与爸爸或妈妈产生冲突的事情经过和感受写下来。尽量多写点，越详细越好。如：今天，我身体不舒服，没有打扫卫生。妈妈回来后不问青红皂白就絮絮叨叨骂了我半天。……第二步：用好朋友的身份，以第二人称将前面的日记进行改写，如：今天，你由于身体不舒服，没有心情和力气打扫卫生，被妈妈骂了，你觉得很委屈。……第三步：用老师的身份，以第三人称将前面的日记进行改写，即：今天，他由于身体不舒服，没有打扫卫生。妈妈回来后将他骂了一顿，他觉得很委屈。……

周兆伦解释说：“有实验表明，认真完成‘乾坤大挪移’练习后，80%以上的人觉得有用，30%以上的人还觉得挺神奇的。”他认为，这个方法既能让学生在写日记的过程中找到宣泄情绪的出口，又可以让他们学会换位思考，从不同的角度思考问题，学会以己度人，变得更加豁达乐观。

当然，避免冲突，就能避免由此产生的糟糕情绪。那么，如何避免冲突呢？成都市教科院美术教研员辜敏认为，寒假里，亲子之间相处，除了在手机、游戏、作业、运动之间博弈，还可以有许许多多有趣的小活动。比如一起做饭、旧物改造、打扫卫生，天气好时，一家人出去玩、拍照。她说：“生活与美学之间有着千丝万缕的联系，水果拼盘是美，变废为宝也是美，一张美美的照片更是美，如果家长和孩子都能在生活中发现美、创造美，那寒假生活就会更加美好。”

令人惊喜的节日海报

■ 马其军

前不久的元旦假期，我去接女儿放学，这次学校总共放了4天假。在车上，我和女儿讨论着成绩，女儿说这次语文老师布置的作业很少，但却有一个作业让她十分头疼，甚至根本不知道怎么做。我很纳闷，就问她是什么作业，原来元旦节快要到了，语文老师让同学们制作一张节日海报，并且假日回校后要在班级内展示。

女儿有些丈二和尚摸不着头脑，于是向我求助。她问我什么是海报？元旦节又该有些什么内容？这一下把我考住了，我也从来没有制作过海报，对于元旦节的了解也比较浅显。小的时候，我们是不怎么重视元旦的，过春节才是头等大事。所以，我就只能简单地给女儿解释说，海报就等于广告，而元旦是阳历新年，老师的意思是让你把元旦的特色通过广告的形式展现出来，并且把你对于元旦的看法充分地表达出来。女儿听后若有所思地点了点头。

第二天晚上，我下班回家，看到女儿在房间里，正趴在书桌上愣神。我走过去一看，女儿的眼前放着一张纸，上面仍然是空白一片。原来女儿正在为海报而苦思冥想，想了很久却迟迟不敢下手。看到我回来，女儿就像遇到救星一样，眼里闪着期待。我和女儿讨论了很久，眼前的白纸仍然是空白一片。其实我对制作海报根本不在行，于是我掏出手机，求助网络。

我在搜索栏里输入了“元旦海报”几个字，一张张精美的海报出现在眼前，我和女儿惊叹不已。那些通过画笔描绘出来的海报，五彩缤纷，洋溢着天真烂漫的气息。还有海报的教学视频，女儿点开视频，目不转睛地学习起来。看到女儿很认真地学习，我非常欣慰，问她准备画什么？有什么想法？女儿胸有成竹地说：“这是个秘密！给我两天时间，等我画出来再给爸爸看。”

时间过得好快，转眼间两天过去了。晚上下班回家，我问女儿，海报画完了没，女儿兴冲冲地跑到房间里，然后若有其事地将画板藏在身后，并且有些害羞地说，如果她画得不好，千万不要嫌她。我苦笑一下，其实我并没有对她的海报抱有太大期望，因为她现在还小，又从来没有画过海报，如果能准确地表达出元旦的意思来，我就很满足了。

当我接过女儿的海报时，我震撼了，完全超出了我的想象。海报五颜六色，煞是好。最上面，“2021元旦快乐”几个大字非常醒目，下面有一家四口站在杨柳青青、草长莺飞的公园里，爸爸妈妈和男孩张开着双臂，脸上洋溢着幸福的笑容，一个女孩手里拿着口罩，正在往旁边的垃圾桶里扔，女孩的另一侧是用圆圈圈起来的12个字：“元旦来临，打败新冠，健康万岁！”

我正看得入神时，女儿问：“爸爸，您看懂了吗？”然后自信满满地说：“如果您没看懂，那我解释一下吧！海报里的4个人就是爸爸、妈妈、弟弟还有我，我把咱们的口罩摘下来扔到垃圾箱里，因为新年来了，希望咱们早日战胜新冠肺炎病毒，可以在大自然底下自由地呼吸！”

孩子的思想天地是无限的，比我们大人想象得要宽广得多。我们只需给他们一点小小的提示，他们就会展开广阔的联想空间，创造出意想不到的美。

制定用钱规则，管好压岁钱

■ 陈铁

春节即将到来，每年这个时候，长辈都要给孩子一些压岁钱，随着生活水平的提高，压岁钱的数额也越来越大，孩子收到的钱越来越多，一些孩子乱花钱的现象在春节期间成为常态，极不利于良好习惯的培养。

因此，孩子收到压岁钱后，家长要与孩子一起制定“用钱规则”。比如，小曹的父亲与小曹商量，制定了如下用钱规则：长辈给的压岁钱属于小曹，小曹有使用的权利；但压岁钱要暂存在父母那里，用时再拿；不乱花钱，注意节俭，春节期间，家里食品较多，尽量不买零食；买玩具等用品，要根据自己的实际需要，家里有的就不买；每

用钱，家长都进行记载，写清用途和所用金额；节余下来的钱，家长替小曹存在银行，等小曹将来需要时使用。

再如，小军妈妈与小军商量，过春节拿到压岁钱后，必须遵守以下几条规则：凡收到压岁钱后，必须及时告诉爸爸妈妈，不可以拿到就用；收到的每一笔压岁钱，妈妈都帮小军记下来；平时，将压岁钱寄存在妈妈那儿，要用再拿；压岁钱属于小军，但不可乱花，家里有的就不要再买，可买可不买的就不买；小军想要买东西时，事先要与爸爸妈妈商量；如果节约用钱，表现较好，爸爸妈妈另外奖励小军30元，作为小军的零花钱。

上初二时，小军的姑父给了小军压岁钱，他看到邻家的孩子手上拿着一个风车，很想买，就拿着姑父给的压岁钱跟妈妈说要买一个风车。“小军，对压岁钱我们不是有一个约定吗？你怎么忘了？”妈妈小声说道。小军听后慢慢地把压岁钱交给妈妈。“小军，去年，你不是买了一个小风车吗？怎么还要买呢？”妈妈问他。“那个风车不好看。小艳的这个风车好看。”小军说。“风车就是一个玩具，是看风叶迎风转动的。你认为小艳的好看，小艳可能还觉得你的好看呢。已经有的玩具就不要再买，如果再买就是乱花钱，你以后要用钱的地方很多，现在就要

注意节俭，存一点钱。”妈妈边摸着小军的头边说。小军高高兴兴地放弃了要买风车的想法。

小曹和小军这两个孩子以前拿到压岁钱，都嚷着要买这要买那，自从家长与他们商量制定了压岁钱的使用规则后，孩子不再随便乱花钱了，看到其他孩子买一些玩具时，他们想买，也都能与父母商量，而且尽量少买，懂得了节约，也初步感悟了钱要用在需要的地方。

制定用钱规则比给孩子钱更重要，这不仅能使孩子从小建立规则意识，而且让孩子学会理财，合理用钱，养成良好的用钱习惯，使孩子的“财商”得到良好的培养。