



# 新年新规划 成长有新意

■ 本报记者 马晓冰

一元复始,万象更新,告别了愉快的春节假期,站在全新的“起跑线”上,是开启新年新规划的大好时机。充分利用新年开篇时段谋篇布局,能帮助我们找到更好的自己。不过,想做的事数不尽,说不完,怎样才能做到安排合理、张弛有度?家长带着孩子一起做计划,怎样才能营造出辞旧迎新的仪式感?有了初步计划后,家庭成员间应如何配合,增强执行力?……我们与老师、家长、孩子们共同讨论,相互分享,做好规划,在新的一年里更好地出发。

知道自己还有多少个“待办日程”。

李舒宇希望在新的一年里给孩子多一些“留白”。她首先调整了与孩子的“沟通系统”,不再由自己去安排、统筹孩子的生活,而是与孩子共同探讨,制订学习计划。“让孩子参与决策,有自主选择的机会,她对自己的人生才会更有责任感。”李舒宇说。

这天,女儿带着不到4岁的弟弟一起玩耍,他们商量采购物品,回家后自觉地去看书,还一起装点、布置家里,看着向自己展示成果的孩子,李舒宇越发感受到给孩子“留白”,让他们自由发挥的重要性。

孩子们还会参与社区组织的志愿者服务,助力环保,收集、清理垃圾;定期到敬老院,为爷爷奶奶们带去陪伴的温暖。

今年,李斌娜和孩子们制订了“升级版”的公益计划,除了“保留项目”,李斌娜还打算带着孩子们一起发起阅读分享会,设计或参与更多主题性的公益服务项目,把有意义的活动常态化、固定化开展,邀请更多的小伙伴一起投入爱心行动中。“生活是孩子最好的课堂,在实践中,孩子学到了很多。”主动捡起路边的垃圾、提醒他人不能占用盲道,这些自发的举动都让李斌娜看在眼里、喜在心中。

孩子就可以变身“小老师”来教爸爸妈妈了,这一定会令他成就感十足。

“我们希望能陪着孩子越来越好。”杨娜说,“我们家的家庭计划很详细,设立有家庭日计划、周计划、月计划、学期计划与年度计划,从每天亲子运动30分钟和亲子共读20分钟做起;每周有徒步、爬山、露营等户外活动;每个月一起看一场电影;随节气做一次亲子美食,例如春分时,我们计划去摘野菜,自己动手做‘春分馍馍’;每学期带着孩子参加一次市集活动,让他体验当小老板的感受;还有必不可少的每年一次亲子旅行。”

假期潦草收尾,被动地面对开学,不如把握好“缓交”的过渡期,做到主动适应和调整。

同时,为期两周的“缓交期”也是教育反思的好时机。不管是教育者还是被教育者,在这个看似“不得已而为之”的让步中,都有改进的空间。家长们需要思考除了灵魂叩问“作业写完了没有”,是否起到了监督、引导的作用,在假期有没有做一个“自律的大人”,给孩子树立好榜样?孩子们需要反思自己有没有做好时间管理、假期规划,“学而不思则罔”,是机械学习,还是真的学有所

## 目标意识需从小培养

一份合理的计划既是对未来生活的安排与期待,也是我们与自己许下的约定,在做计划时,我们应该把握哪些方法和原则呢?家庭教育指导师、生涯规划指导师高巧珍提供了具体的指导与建议。

### 用计划优化孩子新年的学习生活

好的计划能有效地优化孩子新年的学习生活、习惯养成和个性表现。目标意识需从小培养,不管是宏观计划还是微观计划,长期目标还是短期目标,有去设立它的意识,才能清晰自身定位,做事才能“心中有数”。

一个经常做计划的孩子,通常有着很强的时间观念,行动的效率也会很高,更善于自我负责和自我探索。孩子3岁左右,有基本的认知能力后,家长就可以通过提问的方式,引导他们去思考需要做的事了。

“复盘”是计划过程中不可缺少的环节,通过不断地总结与改进,孩子会获得反思的能力,这对于他的成长内驱力、人际交往能力都十分关键。

家长的榜样作用也很重要,孩子会自发地观察父母的行为并进行模仿,当他发现爸爸妈妈每天都有固定的时间去锻炼,钟表上的时针过了某一个数字后便会去睡觉时,他会产生一种秩序感,潜移默化地去习得健康的生活方式、合理的行为方式。

### 寻找合适目标,制订合理计划

制订合理计划是个“技术活”。家长可以参考“SMART原则”来做规划。即明确性(Specific)、可量化(Measurable)、可实现(Achievable)、相关性(Relevant)和时效性(Time)。

“SMART原则”要求所设立的目标是具体的、可细化的。同时,在实践它的过程中,有具体的指标来量化行动,如为了增加阅读量,每天阅读30分钟,每个月读3本书籍,用标准来衡量完成的进度。

要让规划可实现,而不是流于形式,一个具有可行性的目标十分重要,“跳一跳够得着”为最佳。孩子会有学习目标,成人会有工作计划,相关性原则要求“什么人做什么事”,行动者需与目标相匹配,同时各个目标间不会冲突。时效性则是指合理分配时间完成目标,依照时间节点进行拆分,依次进行。

激励是帮助孩子坚持的最好方法,不管是物质的奖励,还是“家庭银行”的积分、小红花等,都能让孩子向终点奔赴的步伐越来越有动力。

### 计划制订比计划本身更重要

制订计划的过程不仅能提高孩子的目标意识、反思意识和统筹能力,同时也能够很好地增进亲子间的感情。一份好的计划并不拘泥于呈现形式,它完全可以变成一次充满乐趣的家庭创意活动。

学龄前的孩子可以使用绘制、涂鸭的方式做出标记;学龄后的孩子可以尝试表格、思维导图等方式来呈现自己的想法。计划不要只局限于学习,生活的方方面面都值得去关注,可以区分成成长性目标和习惯性目标来完成,目标在精不在多。

“一年之计在于春。”万物复苏的时节也是生命活力最旺盛的时候,所以最重要的计划和准备应该放在春天来做。家长可以和孩子一起召开家庭会议,把目标写下来、画出来,每晚一回顾,周一复盘,在相互监督和相互鼓励中提升家庭的幸福感。

## 寒假收心第一步 共同拟写“进步清单”

“如果生命只有一分钟,你会怎样度过?”动画短片中,一只普通的小苍蝇出生了,还来不及欣喜,头顶上的计数器提醒它,这将是只有一分钟的短暂一生。一张苍蝇前辈留下的“任务清单”给了它答案。它强健体魄,挑战极限;它去看了大海,体验对酒当歌;它结交了新的朋友,救死扶伤,甚至在生命的最后一秒被滴落的松香包裹,化作琥珀而成名。……

“我们的人生也是如此,有的人浑浑噩噩,终此一生,有的人却能够自己掌控生命节奏,让人生精彩。”在成都市簇桥街道永兴社区党群服务中心,中科院认证心理咨询师、成都市心理咨询协会家庭教育专委会成员赖选萍专门为孩子们设计了春节后的“收心课程”,她借苍蝇的故事,希望孩子们明白:哪怕生命的长度无法改变,但通过计划和行动,我们可以扩展生命的宽度。

赖选萍告诉孩子们,他们需要开动脑筋,赋予自己这份“任务清单”的可实现性。如果靠自己的力量不能很好地做出判断和决策,可以找爸爸妈妈来做“参谋”,一家人共同拟写这份“进步清单”。

赖选萍的女儿书书在寻找目标时,和爸爸妈妈一起选定了身体健康、积累财富、学习成长和家务劳动四个方向,并就每一个目标列出了每个家庭成员各自能做的事。如,身体健康方面,妈妈要坚持早起运动;爸爸决定每天走路一万步;书书则从不挑食做起,保证营养均衡摄入。通过家庭成员间相互建议、彼此商讨,“进步清单”初具雏形。在赖选萍的倡导下,他们还共同制订了相应的行动计划,由女儿做“笔录”,老爸做辅助,将清单整理出来贴在墙上,互相提醒、督促对方完成。

“一份面向未来的行动计划就像是埋在孩子心中的一粒种子,如果家长能够从旁引导,与孩子共同成长,整个家庭都会获得向上生长的力量。”赖选萍说。

## 在忙碌中“留白” 不再“赶路”才能扎实进步

假期是孩子们最期待的时光,他们可以外出奔跑、玩耍,自由地解放天性,开怀大笑。在女儿迎来寒假的同时,妈妈李舒宇也在做着复盘与反思,调整自己的心态;对女儿的教育,好像过于急切了些,每天都在奔赴的路上,很少休息,忽视了留出时间让女儿能对学习内容再思考。

“之前,我很注重孩子学习上的‘冲劲儿’,但结果却不如意。”李舒

## 生活是最好的课堂 公益计划助孩子自我成长

“我今年要继续发挥在语文学科上的优势,在数学方面督促自己进步。”家庭会议上,乐乐作为姐姐率先发言,总结了上学期自己的学习表现。“嘿嘿,我对自己挺满意的。”眼看轮到自己了,妹妹调皮地笑了,企图在自我表扬与批评的环节蒙混过关。不过,她逃得过发言,却逃不过妈妈李斌娜的“火眼金睛”。

“姐姐学习自主性强,从四年级起到现在初中二年级,她都是自己来把控学习的节奏,作为家长,我们

## 制订完善的家庭计划 陪伴孩子的每一步成长

新年承载着人们对崭新生活的期许,寒假旅途间隙,杨娜带着孩子共同回顾了去年一年的照片和视频,细数一起做过的事情、参加过的活动、去过的地方。作为一个热爱生活,也愿意带着孩子一起尝试的妈妈,几乎每个周末她都和孩子奔走在各种好玩的地方,徒步、爬山、拾秋、看雪,体验感满满。

不过“凡事预则立,不预则废”,作为一名幼儿园老师,杨娜也希望孩子能为将要到来的幼小衔接阶段做

更多的支持她的想法和需要。这个寒假,乐乐还主动要求去挑选字帖,提高自己的书写水平。”李斌娜欣慰地说,“妹妹刚上三年级,主动性不如姐姐,她大体上也能做到按照计划,有规律地管理自己。不过,练习古筝的耐心还有待提高,要克服自己的小情绪。”

回顾孩子们的日常表现,李斌娜觉得最有意义的是全家的公益计划和服务行动。妹妹作为“学习强国”的小小讲解员,基本上每周都会去博物馆、纪念馆做讲解服务。孩子们还会参与社区组织的志愿者服务,助力环保,收集、清理垃圾;定期到敬老院,为爷爷奶奶们带去陪伴的温暖。

好充足的准备。“孩子以前的成长氛围以轻松为主,在学习习惯的养成上较为松懈,识字和阅读都坚持得不好,我希望在新年里他能提高时间意识,我也会和他一起学习,共同成长。”杨娜说。

针对孩子目前表现出的“书写兴趣”,杨娜决定帮助孩子积累字卡,每天由孩子自己选择3个喜欢的字写在卡片上,熟悉后将它们储存在“文字瓶”中,月末,拿出来数一数、认一认。当“文字瓶”中的字卡越来越多,

交作业。”对此,笔者认为一切探讨与思考都是有益现象,提出问题才能更好地解决问题。

就“作业缓交期”的设立而言,“缓交”并不意味着“不交”,寒假作业布置的意义不在于“完成”,而在于巩固与复习、学习习惯的延续,缓交是希望孩子们能在“保质”的同时有更充足的时间来实现“保质”。对很多孩子而言,“缓冲期”就像“及时雨”,让他们在手忙脚乱地“应付差事”时能松一口气。所谓“亡羊补牢,犹未晚也”,这也给予了他们在下学期“开好头”的机会,与其将

## “作业缓交期”也是教育反思的好时机

■ 马晓冰

“假期玩得有多放飞自我,赶作业时就有崩溃。”临近开学,不少孩子开始通宵达旦地补作业。是装样子“乱做”,还是干脆摆烂“不做”?“作业缓交期”的设立,给了正在奋笔疾书的孩子们一个新的选择。

2月19日,成都市教育局印发《关于做好2024年春季学期中小学幼儿园开学准备工作的通知》,对春季开学作出具体安排,明确开学后两周内为“作业缓交期”,为学生从假期过渡到学期的状态调整留出时间,减轻开学压力和焦虑情绪,校家社协同,帮助孩子以良好的状态迎接新学期。

“假期玩得有多放飞自我,赶作业时就有崩溃。”临近开学,不少孩子开始通宵达旦地补作业。是装样子“乱做”,还是干脆摆烂“不做”?“作业缓交期”的设立,给了正在奋笔疾书的孩子们一个新的选择。

不过,也有一些网友提出质疑,“学生写作业向来是‘天经地义’的事”,如此纵容孩子,岂不是给了他们偷懒和拖延的正当借口?“不爱做作业的学生,不论缓交多久恐怕也不会按时

获?学校、老师也需要反思,所布置的作业是否适量、内容安排是否合理、有没有实现假期作业的“去形式化”,设置更多开发与锻炼孩子综合能力的内容,加强与在校作业的区分?同时,为了避免“赶工”现象的出现,是否可以优化作业的检查形式与频次。

如果我们以这样的思维去看待“作业缓交期”的设立,会使这段时间更好地发挥出帮助适应、调整改进的作用,让教育的节奏真正慢下来,不再仅仅停留在“补做作业”上。总而言之,减压减负、体恤学

生、提高容错性是“双减”政策下,教育理念的落实、教育方式的优化。但家长们也应该明确“打铁还需自身硬”。除了从外部出发,给孩子创设更具关怀的教育环境,向内的成长或许才能带来最根本的改变。增强孩子的抗压、受挫能力与心理韧性,帮助他们从小养成良好的学习、生活习惯,提高其自我管理、时间规划的意识,做到主动地、全面地学习。不做眼中只有成绩的教育者,带着孩子共同度过一个美好、充实、有意义的假期,才能更好地迎接新学期的挑战。