

## 编者按

## 智慧陪伴

让寒假成为  
亲子关系“升温期”

■ 四川省心理学会应用心理专委会副主任、成都开放大学家庭教育学院副教授 商雪梅

寒假悄然而至,相较于学期中的碎片化相处,寒假提供了完整的时间单元,让家长能细致观察孩子的真实状态、修复被学业压力磨损的亲子情感,也让孩子能在宽松环境中培养生活能力、补充心理能量。把握这一关键期,家长需从“学业监督者”转型为“智慧助力者”,兼顾学业与孩子身心和谐,给予孩子高质量陪伴。

## 三大原则

## 筑牢陪伴底色

高质量寒假陪伴,需遵循三大核心原则,高效化解矛盾、提升陪伴效能。

其一,关系大于教育,情绪先于行为。孩子出现磨蹭、顶嘴时,家长别急着批评,先接纳情绪,再解决问题。比如孩子抵触写作业,可以轻声问:“是作业太难没头绪?还是想先玩10分钟再动笔?”关系融洽了,孩子才愿意听家长的话;情绪顺了,问题才能真正解决。

其二,陪伴不是“看管”,而是主动“参与”。高质量陪伴不是家长玩手机、孩子写作业的简单“同处”,而是亲子共同投入一件事,比如一起择菜、拼拼图、玩游戏。这种“并肩作战”的互动,才能真正拉近心理距离。

其三,尊重“自主”才能激发“自觉”。寒假计划应让孩子自己主导,家长仅做适度引导,比如让孩子自主选择“先玩,还是先写作业”。给予适度选择权,孩子才会更有执行主动性,自律意识也会在自主决策中逐步养成。

## 精准施策

## 化解相处难题

寒假密集的家庭互动,会放大日常相处模式,既可能引发摩擦,也为增进亲子关系提供了契机。家长可以针对不同年龄段孩子的特点,采取差异化策略,让亲子关系在朝夕相处中愈发融洽。

小学段:用陪伴帮孩子养成好习惯。

小学生自律性较差,寒假容易出现作业拖延、沉迷电子产品等问题。家长的耐心陪伴与科学引导,能帮助孩子逐步建立自主管理能力。

寒假作业常成为亲子矛盾的导火索,家长可以采用“三明治”法则,用积极体验帮孩子建立对学习的正向认知。当孩子畏难时,先花5分钟共读题目,用趣味性话语建立知识联结;孩子遇到困难时,引导其思考而非直接告知答案;完成任务后,关注孩子的具体进步,及时给予肯定,让孩子收获成就感。

电子产品管理需提前约定、温和提醒、设置替代活动三管齐下。家长可以与孩子一起设定“电子沙漏”,用可视化计时器明确使用时长(如每次20分钟),结束前5分钟提前预警,时间一到,立即用户外游戏等替代活动转移注意力,让孩子感受到“结束屏幕时间”不是剥夺快乐,避免强硬禁止,引发“禁果效应”。

初中段:以共情包容,疏解情绪冲突。

青春期孩子情绪敏感、自我意识强,寒假易因学业、社交问题与家长发生冲突,家长需做好情绪疏导与边界共建。

青春期孩子容易陷入“情绪风暴”,此时直接指责或讲道理无异于火上浇油。家长可以先中断对话,默数20秒缓冲,待情绪平复后,再用“事实+感受”与孩子进行沟通,比如,“我看到你摔书,是不是刚才的安排让你很生气?”用平和表达代替评判,避免冲突升级为冷战。

面对走亲访友,被追问成绩等社交压力,家长可以用“镜像倾听”帮孩子梳理情绪,复述其诉求并澄清细节,让孩子感受到被理解。同时,可以提前与孩子共创“应对锦囊”,比如准备转移话题的小故事,约定“需要救场”的暗号或手势,让孩子在社交中拥有掌控感。

高中段:给孩子“有距离的温暖”。

高中生学习压力较大,家长需转型为“压力缓冲器”,在尊重孩子独立空间的同时,成为其可信赖的支持系统。

与高中生沟通,需避开威胁式表达、比较式评价、说教式警告等“雷区”,家长可以向孩子传递“无条件接纳”信号,比如,“爸爸妈妈相信你已经尽全力了,我们更关心你累不累。”当孩子情绪低落时,具体的关心比空泛的鼓励更有力,比如,“你最近常揉眼睛(观察),要不要一起做眼保健操(行动)?”让孩子感受到支持。

高中生对隐私需求强烈,过度关心容易引发抵触。寒假里,可以通过建立清晰的“边界规则”减少亲子摩擦,比如,与孩子约定每日2小时“无人打扰时段”,完全由孩子自主安排,家长不能随意打扰,在客厅等公共区域设置“家庭留言板”,通过留言传递关心。这种“有距离的温暖”,既能满足孩子的独立需求,又能维系情感连接、拉近亲子心理距离。

寒假不仅是亲子共同休憩的时光,更是重塑情感联结、助力孩子成长的珍贵机会。家长若能用共情、尊重与陪伴相待,便能让这段时光成为亲子关系的“升温期”,为孩子的长远发展筑牢情感根基。

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

寒假如期而至,家庭成为假期陪伴与育人的主阵地,如何陪伴孩子度过一个健康且有意义的寒假,成为每位家长的重要课题。本期,我们特邀专家及一线教师,从融洽亲子关系、守护身心健康、科学屏幕管理3个方面,为家长提供可落地、易操作的实践指南,陪伴孩子一同解锁寒假的多样美好,让这个寒假有温度、有乐趣,更有积极向上的成长力量。



## 亲子相伴,解锁缤纷寒假



本版图片均为资料图片

## 健康运动

## 全家“动”起来 假期更精彩

■ 四川省教育科学研究院体育教研员 谭步军

寒假是青少年调整身心、培养良好习惯、夯实健康基础的关键期。脱离校园规律体育课程后,缺乏运动易导致孩子代谢下降、体能下滑,影响新学期学习生活状态。家长不妨与孩子并肩运动,让“全家运动”成为培育终身体育意识、提升家庭健康素养的重要途径。

## 运动赋能,滋养身心健康成长

运动不仅是强健体魄的核心手段,更是保障青少年身心健康、促进全面发展、健全人格和锤炼意志的重要路径,其价值体现在生理、心理与认知等层面。

生理层面,规律运动能提升心肺功能、增强肌肉力量与骨骼密度,降低肥胖、近视、脊柱侧弯等问题发生率,还能促进生长激素分泌,搭配充足睡眠,助力孩子身高发育与身体协调性提升,筑牢终身健康的生理根基。

心理与认知层面,运动是天然的“情绪调节器”与“大脑赋能剂”,能促使大脑分泌多巴胺、内啡肽,有效缓解负面情绪;同时,激活大脑前额叶皮层功能,提升注意力与思维敏捷度,避免因沉迷电子产品、课业压力导致的注意力涣散,为高效完成作业提供保障。

更重要的是,全家共同运动能帮助青少年建立“运动即健康”的认知,逐步培养孩子的主动运动意识,让运动成为一种生活习惯。

## 科学规划,让运动融入寒假生活

结合寒假时长与家庭场景特点,寒假运动可采用“固定时段+灵活形式”“全家参与+分层适配”的模式,兼顾趣味性与实效性,让运动自然融入寒假日常。

## 1. 拆分运动时长,适配家庭作息

每日2小时运动无需一次性完成,可拆解为“碎片化+集中化”安排:早晨用20—30分钟进行拉伸、慢跑、跳绳等轻度运动,唤醒身体机能;下午3点至5点间,利用天气晴好时段,开展1小时球类、跑步等中高强度户外运动;晚饭1小时后,进行30分钟亲子瑜伽、散步、趣

味体能游戏等低强度运动,促进消化。注意避开饭前1小时,饭后半小时内开展高强度运动,实现运动与饮食、睡眠的协调。

## 2. 丰富运动形式,平衡趣味与实效

结合孩子年龄与场景条件,选择易操作、互动性强的项目,避免单一运动的枯燥感。天气适宜时优先选择户外运动,跑步、骑行、放风筝、跳绳等皆可,低龄孩子可增加追泡泡、障碍跑等趣味形式,初高中孩子可尝试球类对抗赛、登山、滑雪等挑战性项目;雨雪天气时进行居家锻炼,通过瑜伽、平板支撑、开合跳等提升体能,或设计亲子双人俯卧撑、反应能力练习等互动游戏,提高参与性。此外,还可以结合节日氛围,将家庭大扫除转化为体能运动,举办家庭运动会,或体验踢毽子、滚铁环、跳锅庄等传统体育项目,让运动兼具文化性与亲情温暖。

## 3. 分层适配需求,实现全家参与

假期是孩子运动的“易失控期”,家人的陪伴与参与是坚持运动的关键。运动安排需因人而异:低龄孩子以趣味运动为主,侧重协调性、柔韧性、平衡能力、反应能力等的培养,杜绝高强度、大负荷的训练;初高中孩子可适当提升运动强度,开展竞技性、对抗性比赛;家长根据自身健康状况选择性参与,有基础疾病者选择散步、瑜伽等温和运动,以“陪伴运动”为核心,实现全员参与、全家健康。

## 4. 筑牢安全防线,坚守科学原则

运动前,需做好防护,穿着适宜的运动服、运动鞋,进行5—10分钟动力拉伸热身,充分活动关节、舒张肌肉;运动中,要少量多次饮用温开水,根据身体状态调整强度,若出现疲劳、头晕等不适,需立即停止运动,切勿逞强;运动后,以静力拉伸放松肌肉,及时添衣保暖。

寒假体育运动的核心是养成锻炼习惯、锤炼意志品质,而非单纯追求运动技能与体能提升。家长要尊重孩子的体能、兴趣差异,杜绝盲目攀比,让孩子在舒适氛围中感受运动乐趣。

守好数字边界  
丰盈亲子时光

■ 成都市锦江区师一学校班主任、一级教师 董永春

随着寒假的到来,孩子们告别校园规律生活,自由时间增多,手机使用问题也随之凸显,科学的手机管理成为每个家庭的寒假必修课。

智能手机虽然是便捷的移动学习门户,却容易让孩子沉迷娱乐、分散学习注意力,过度使用更会引发视力下降、脊椎不适等身体问题,削弱亲子间的真实情感交流,让亲子关系变得疏远,严重影响孩子的身心健康与社交健康,因此,做好寒假手机管理刻不容缓。

立约明规  
让管理有章可循

家长可以通过家庭会议,与孩子一起制定“寒假手机使用契约”,设立分时段禁用等规则,将外部约束转化为全家共同遵守的约定;还可以实行“家庭积分兑换机制”,让手机管理从单纯“堵截”变为积极“疏导”。

建立“寒假数字银行”积分。家长可将孩子的日常任务量化为积分,如完成作业、每日跳绳200个,并明确积分兑换娱乐时间等的规则,如20分钟手机娱乐时间,让孩子的努力可视化。

善用技术工具智能管理。借助家庭智能设备,如支持分时段断网的路由器,能根据屏幕使用时长变色预警的智能灯带,以及家长手机端的“屏幕使用时长”屏锁程序,为手机管理提供辅助。

强化非物质激励与亲子互动。除物质兑换外,家长还可以设计“心愿卡”“免吼叫卡”“周末决策卡”等创意性奖励,或通过亲子共同创作科普短视频等活动,让学习过程变得趣味十足。

家长更要以身作则。例如,约定全家电子设备“斋戒”时段,若家长违规,需按双倍标准扣除积分或向“家庭分池”存入积分,树立规则面前人人平等的榜样。

通过契约化、游戏化的管理方式,让孩子在清晰、公平的规则中认同积分模式,从被动接受管理逐步转向主动培养自律习惯。

丰富生活  
用体验代替屏幕

用线下活动、兴趣爱好和家庭运动充实孩子的闲暇时光,以丰富多彩、有价值的现实体验替代虚拟世界的吸引力,转移孩子对手机的关注,让孩子在多样活动中收获成就感与乐趣。

开展“100小时探索计划”。家长可以陪伴孩子参与篮球、羽毛球、乒乓球等体育活动,既锻炼身体、分散对手机的注意力,还可以在运动中发掘孩子的兴趣点。

设立“兴趣探索箱”。和孩子一起参与各类活动,培养孩子多样化的兴趣爱好;鼓励孩子参与如准备饭菜、清洗餐具、洗衣服等家务劳动,使其在动手实践中体验付出与收获的乐趣。

推行家庭活动积分竞标制。可与孩子一起筹划周末家庭出游,以积分竞标周末出游方案,激励孩子通过良好行为积累积分。

设计创造性活动。和孩子一起进行有挑战性的活动,如设计荒野挑战、拆解旧手机、创作光影皮影戏等有一定难度的创意活动,激发孩子的探索精神和创造力。

鼓励参与社会实践与公益。鼓励孩子策划、参与防寒衣物捐赠等公益项目,或成为社区志愿者,让孩子在奉献中培养社会责任感,让现实生活的乐趣超越虚拟屏幕。

阶梯引导  
让自律自然养成

根据孩子成长阶段采取不同管理策略——幼儿时期限制接触,小学阶段契约化管理,中学阶段则加强心理引导,逐步实现从他律到自律的过渡。同时,将孩子的屏幕使用时间划分为刚性学习时段与弹性娱乐窗口。

对小学阶段学生,可以用双色沙漏培养时间感知能力,使用25分钟蓝色沙漏,要求孩子在沙漏尽前专注完成单项任务;使用15分钟黄色沙漏,约定娱乐时间在沙漏尽时自动结束。

对初中阶段的孩子,可以结合番茄学习法,引导孩子规划每个番茄钟的学习任务,如第一个用于列方程解应用题、第二个专注执行计算;同时,设计“多巴胺替代”内容,例如,将数学单元知识点设计为游戏副本,连续3天全对可解锁彩蛋奖励,将小论文写作转化为升级任务,完成一篇可获得50分积分。

此外,还可以打造“亲子共读半小时”等互动仪式,增强孩子的现实归属感;家长需掌握科学的沟通方法,用平和的话语表达担忧、协商计划,避免因为手机管理引发亲子矛盾。

手机并非洪水猛兽,家长无需将其“妖魔化”。寒假里,以科学的方法做好手机管理,才能在守护孩子身心健康的同时,构建平等、互信的亲子关系,让寒假远离屏幕困扰,填满温馨与成长。