

# 如何陪伴孩子度过寒假？市家庭教育专家指导团专家来支招—— 科学规划时间 加强亲子互动

昨天,全市中小学生迎来寒假。面对“天不怕地不怕,就怕神兽放寒(暑)假”的困扰,家长该如何科学规划时间,和孩子度过一个充实而又快乐的寒假?日前,市妇联、市教育局邀请南通市家庭教育专家指导团成员、南通开发区实小教育集团龙腾校区副校长李小琴,与家长共话如何在寒假里实现科学陪伴。

## 调整心态: 做好“去情绪化”管理

“之前有一名家长告诉我说心情特别好,孩子假期没有开始已经提前知道考了多少,但在拿到成绩单的刹那那有落差了,原来是孩子某一门副科影响到他评选‘三好学生’。”李小琴发现,在发放成绩单的瞬间,家长就已经进入了“自我内耗”模式:明明孩子各方面都无懈可击,但是怎么会拿不到“三好学生”?副科和体育成绩真的有那么重要吗?

用一次分数评价一学期的努力成果,这种观点是否过于片面呢?李小琴提醒,家长首先要转变自己对孩子既定的学习观,在孩子因为某门副科成绩不是很理想而错过一些荣誉时不要急躁,而是先去发现、总结孩子的短板在哪里,然后利用寒假做一些调整。

拿到成绩单时,注定会有“几家欢喜几家愁”的情况,家长该如何调整心态?李小琴建议,家长要做好“去情绪化”管理。孩子一学期的努力,无法凭借最后的成绩、荣誉称号去认定这个孩子是好还是差,要听听孩子的想法是什么。下学期打算怎么做?适当给予引导,让孩子朝着目标去努力。在发放成绩单当天,家长可以给他(她)一个拥抱,“宝贝辛苦了,我觉得你棒棒的”,这样不仅可以让孩子从拿到不理想成绩单的情绪中脱离出来,还可以让自己拥有一个相对“听话”的寒假。“这种爱的表达,会在父母和孩子之间流动传递,也会让孩子拥有更多的能量投入学习和生活当中。”

## 科学规划: 让孩子体验闲暇时光

结束了散学典礼,“20多天的寒假究竟怎么过”便成了家长们的第二波焦虑。

寒假里,孩子们没有了正常的作息,没有了学校的管理和同学之间的互动,更多的陪伴是来自爷爷奶奶和电子产品,过上了“想干什么就干什么”的生活,这让许多家长因此不同程度地患上“假期综合征”。

李小琴建议,1~3年级及以下的孩子会缺乏时间管理的概念和能力,家长首先要负好监护人的责任,即使孩子作息略比上学时滞后一点,但整体上还是要保持规律。同时,要尊重孩子的想法并与之协商,即便制订的计划无法完成,也可以商量着按照实际情况来做调整。

“我觉得假期的意义不是用来学习的,更多的是一种身心的舒展放松,

就是让孩子们体验闲暇的时光。”提到寒假的意义,李小琴从教育心理学分析,在假期里,要让孩子满足心理的需求。一旦孩子感受到意义和价值,那么他就觉得生活如此幸福美好,寒假是如此快乐。“这种快乐一定不是对立的,也不是由一方去控制和把控的,而是由父母和孩子双方通过互相协作配合来取得的。”她说,家长要尊重孩子,可以与孩子一起平等商量制订寒假计划。

## 亲子互动: 与孩子同成长共进步

父母和孩子该如何过好这个寒假呢?李小琴将20多天的寒假分为3个部分:第一个阶段是过渡期,孩子要做好知识的积累,查漏补缺;第二个阶段是甜蜜期,父母可以带着孩子出门旅游、走亲访友,感受年味;第三个阶段是平稳期,让孩子们又慢慢地把心收回来,做好新的一学年的准备工作。

李小琴认为,在甜蜜期,可以尝试带着孩子去“泡馆”,利用假期去图书馆、美术馆、博物馆看一看,开阔孩子的视野,这种无声的浸润也会影响他们看世界的角度,它会隐藏在孩子的细胞当中、血液里,帮助他成长。在收心期,可以以平静从容的心态开展“微笑行动”,利用好假期,修复巩固亲子关系,让孩子感受到家庭的幸福与温馨,在促进孩子身心健康发展的同时,让孩子愿意分享秘密,敞开心灵世界。

“好的关系一定就是好的教育,当你觉得‘为什么孩子会老跟我对干’时,其实可能是你们双方关系出了问题。”面对“亲子矛盾”,李小琴建议,如果孩子犯了你不愿意看到的错误,或是做出让你不喜欢的举动时,家长一定要控制情绪,积极去倾听、去接纳孩子,千万不要敷衍。

李小琴建议,不妨在寒假慢慢带领孩子一起养成“二培养一坚持”的好习惯。首先培养孩子热爱阅读的兴趣,其次是培养运动的兴趣,在寒假里一静一动,有规划地按照节奏去学习和生活,那么整个寒假过下来会觉得身心是愉悦的。“一坚持”就是要坚持孩子的心中所爱。这个“爱”是孩子自己真正想爱的东西,一旦真的热爱就不要去放弃它,坚持下去,步子稍微迈小一点,目标定小一点、定近一点。

正处在辞旧迎新的关口,家长不妨也利用好这个假期,开展好一次家庭会议:总结作为父母,去年一年收获了什么、又经历了什么,孩子可以聊聊下一年的打算和计划。“父母这条路很长,作为家长是要去与孩子共成长。如果你停滞不前,那么就没有办法跟上孩子的步伐。”李小琴说,从寒假开始做起,与孩子共同成长,共同进步。

本报记者王颖

## 小小碗糕蒸出浓浓年味儿



热腾腾的碗糕出笼了。 记者黄艳鸣



临近春节,传统的年糕加工作坊又开始热闹起来。26日上午9点,记者来到位于通州区平潮镇金桥村的金家碗糕加工点时,这里早已蒸汽腾腾、香气四溢,聚集了不少专程赶来定制年糕的人。他们有的在排队,等着将糯米打磨成糯米粉;有的在给加工坊负责人金银祥打下手,将刚刚出笼的碗糕分装好。

年糕制作食材的选择尤为重要,尤其是主要原料糯米。金银祥蒸的碗糕需要将糯米在水中浸泡48小时以上,再进行研磨。“水磨糯米让碗糕吃起来口感更软糯香甜。”钱海斌是平潮镇花坝村人,他已经连续好几年在金家蒸碗糕了。今年,他又准备了60斤糯米,浸泡好后带到加工坊,剩下的磨粉、蒸糕,金银祥提供一条龙服务。

“我忙到现在还没来得及吃

早饭。”金银祥介绍,这两天他从早上6点就开始蒸碗糕,一直持续到下午三四点才结束。金家是祖传蒸年糕的,以前蒸的是传统长方形年糕,自七八年前开始尝试制作碗糕。“相较于传统年糕,碗糕口感更细腻,大小也合适,不需要切割。”金银祥一边说着话,一边不停歇地将已与白糖混合好的糯米粉装入碗糕模具,并把刻有“步步高升、招财进宝”等吉祥字样的模具盖子覆盖在糯米粉上。不一会儿,一笼笼小巧玲珑的碗糕就在金银祥的手中显出雏形了。

随后,金银祥又将做好的碗糕放到锅里蒸,第一层、第二层、第三层……水蒸气在头顶飘着、聚着,散出的香味充满了房间。这一层层的叠加,一层层的积累,赋予了年糕“年年步步高”的美好寓意。通州区平潮镇平东村九大队的周淑娟今年是第一次到金家来定制年糕,她说:“只有看到热气腾腾的年糕,才能感觉到浓浓的年味儿。”

本报记者黄艳鸣



慰问磨刀老人

昨天上午,通州区平潮镇吉坝乡连爱心协会组织志愿者来到崇川区天生港镇五星村“磨刀老人”吴锦泉家进行新春慰问,并聆听他的先进事迹,帮吴老测量血压、打扫卫生,以实际行动践行新时代好人精神。

殷建峰