



超

寒假

成长心理学

避免“相看两厌”，可以这样做 少点评判，接纳变化

孩子的小烦恼

1.还没期末考就放寒假，太开心了！可妈妈刚跟我说，寒假主要任务是复习迎接开学考。那假期不是全报废了？

答：假期主要任务是为迎接考试，这种说法确实有些片面。学习只是寒假生活的一部分，既然是假期，应该有放松娱乐的时间，劳逸结合，调整好学习状态，这样才能最大化地发挥假期的作用。

建议你与爸妈一起制订寒假计划，本着劳逸结合文体相互兼容的思路，安排好学习、娱乐和休息的时间，学习高效率，娱乐高质量，同时让身体和心灵得到适当放松，以更饱满的姿态，更积极的心态，迎接新学期。

2.超长寒假，老师布置了超多作业，除了书面作业，还有各学科的实践作业，都要求独立完成，我是不是不能向爸妈求助了？

答：你当然可以向爸妈求助。事实上，今年很多学校的寒假作业清单上，出现最多的关键词就是“家人”。家人是我们最大的牵挂和最温暖的依靠，寒假里还有个家人团聚的传统节日——春节。当你做作业遇到困难时，寻求爸妈或者其他家人的帮助，能更深刻地了解家人的意义、感受团圆的美好，这也是许多实践作业所隐含的情感价值。而且，向爸妈求助并不是让他们代替你完成，你可以在他们指导下独立完成，完全符合作业的要求哦！

3.放假了，我好想下楼找小伙伴玩。但爸妈不允许，说我还没有“阳”过，会有感染的风险，这是不是防范过度？难道要我一直在家“闭关”？

答：能理解你想要放飞的心情。不过，现在杭州乃至全国各地都在经受疫情的考验，如果你知道病毒极强的传染性以及带来的各种症状，或许更能理解爸妈的苦心，此时居家是为抗疫助力，更是对自己和家人最好的保护。信息时代适当利用微信、QQ等和伙伴们连线唠唠嗑也是不错的选择。

不过，这并不意味着你要一直“闭关”，再等些日子，疫情好转时，相信爸妈会支持你在做好个人防护的情况下，和小伙伴在通风条件良好的地方相聚。

4.爸爸说寒假时间长，让我好好利用，把下学期的内容都预习一下。这算不算超前学习？不是说超前学习不好吗？

答：对于“超前学习”，要辩证看待。对于那些盲目的填鸭式的超前灌输，我们不推崇，因为这违背了学习规律，一味地追求进度，甚至超过自己现有的学习能力，等于是对潜力的提前消耗，不利于长远发展。但是，如果你在学有余力的前提下，对新学期内容主动做预习规划，则对于成长有诸多好处，包括提高独立思考能力、提高学习效率、开拓思路等。

所以建议你和爸妈分析一下自己的学习现状，究竟是否需要预习？预习到哪一步合适？如果能根据自己的能力合理预习，为新学期学习做好铺垫，不失为一种很好的学习方法。

家长的小纠结

如此仓促，这样放松真的好吗？

答：学习对学生来说的确很重要，尤其是在一些关键节点，作为家长，你有担忧不无道理。但是旅行就会导致成绩拉垮吗？这两者并没有必然关系。

首先，长期处于高度紧张学习环境中的孩子，在假期需要放松，而旅行能让他放松心情，陶冶情操。其次，在旅游过程中领略不同的风土人情，可以增长见识，修身养性，这些都是在课堂上和书本中学不到的。教育的意义正是让学生全面发展，成长为一个健康的人。你不妨在这个超长寒假规划好学习与旅行的时间（哪怕旅行时也完全可以安排出时间写作业和阅读），一趟3到7天的中短途旅行，对孩子来说利大于弊。

4.前段时间居家办公，和居家学习的娃已相看两厌，现在还要面临超长寒假。都说距离产生美，现在要“零距离”那么多天，如何避免鸡飞狗跳？

答：孩子提前放假在家，家庭的生活规律和节奏被打乱，自然容易鸡飞狗跳。接下去的超长寒假，有以下几点建议送给家长。

第一，稳定心态，接纳变化。家长的情绪会通过言行给孩子带来影响，当我们冷静、镇定，就相当于给孩子建设了一座最稳固的情绪安全岛。家长要主动了解超长寒假给孩子学习生活带来的变化，坦然接纳这些变化，提供有针对性的帮助，少一些“评判”。

第二，积极沟通，制订规则。能被孩子吸收的“话”，才能促成有效的沟通。家长不要过多唠叨，不要过多监视，要做孩子的朋友，多交流，多赏识。假期也绕不开“手机”“网络”的话题，家长想替孩子把所有的诱惑都挡在门外，是不可能的，不妨与孩子共同制订规则，明确使用手机的时段、时长和内容等。

第三，增加互动，共度佳节。假期中孩子的人际交往方式会发生较大变化，家长可试着从孩子喜欢的活动及方式入手，一起参与亲子活动，增加互动。如共同列出居家阅读清单、观影清单等，共同准备家庭“年夜饭”，一起了解传统节日习俗，共度佳节等。

1.孩子下学期要进行体育中考，但因为疫情暂停锻炼，最近她“阳康”了，我既担心她体力吃不消锻炼，又担心如果她一个假期“躺平”，前功尽弃。

答：科学对待，循序渐进。恢复的初期，不适合进行剧烈运动，1~2周的休养是有必要的。在随后的康复期，根据个人恢复情况，可以做一些轻度的、循序渐进式的运动。如第一阶段，步行、拉伸和平衡练习；第二阶段，散步、轻微的家务；第三阶段，快走、上下楼梯、慢跑；第四阶段，跑步、骑自行车、游泳、舞蹈、武术、瑜伽课；第五阶段，让身体逐渐恢复到正常状态。

每个阶段无论做什么运动，都需要量力而行。运动过程中，发现存在基础心率加快、低热、活动后心悸、运动后明显疲乏等情况时，应立即停止运动，马上休息。谨记：欲速则不达。

2.女儿读三年级，以前寒假直接送她去兴趣班，最近不敢送，偏偏寒假时间又超长，如何培养她独自在家学习和生活？

答：最重要的是培养孩子的安全意识与能力。建议你预设各种不同的场景，和孩子反复演练。

至于孩子独自在家，如何有意义地度过每一天，很多人会想到陪孩子制订一份寒假计划，安排好每个时间段要做的事。其实，当孩子独自在家时，很少能自觉完成计划。培养孩子独自在家学习和生活的本质，是目标管理，我们一定要认清三年级孩子认知能力发展现状、学习习惯形成基础、意志品质发展阶段的既有现实，为孩子制订可拆解、可执行的路径，最后再为孩子匹配时间和资源。

3.儿子希望全家寒假里能有一次长途旅行，我不忍拒绝。可他即将面临小升初，上学期又结束得

特别感谢

- 杭州市滨江区校长干部团队
- 杭州市钱塘实验小学 陈树人
- 杭州市丹枫实验小学 冷荟姣
- 杭州市滨江区浦乐幼儿园 裘璐璐
- 杭州闻涛中学 吴敌
- 浙江省杭州江南实验学校 徐娇翔 潘俊
- 杭州市奥体实验小学 赵昱
- 浙江省杭州高新实验学校 叶琳

本报记者

沈蒙和

