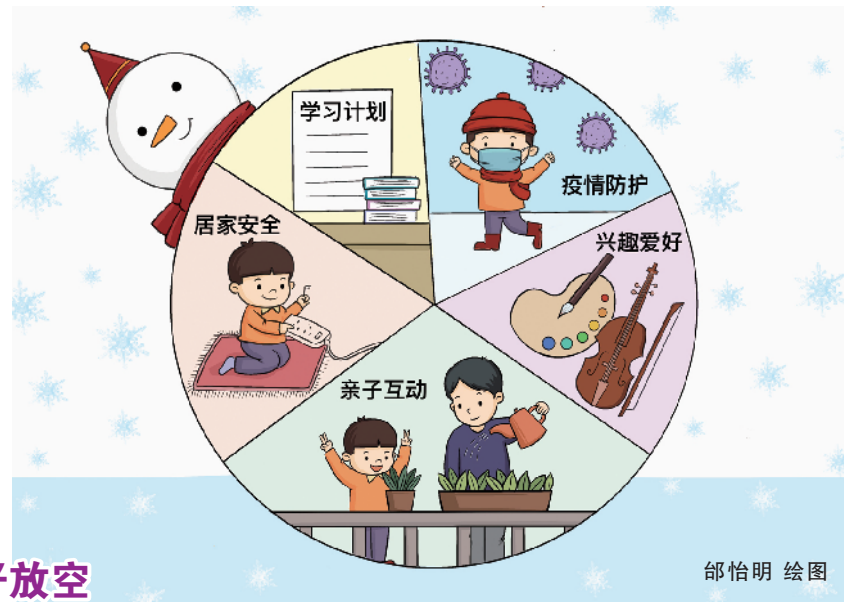
责任编辑 杨琳琳
版式设计 刘红颖
版式校对 张旭

寒假 如何陪护孩子平安过寒假？

寒假来临，面对疫情防控的常态化情况，如何让孩子安全度过寒假的同时，又能让孩子在寒假期间有所收获，避免“假期综合征”，使其健康成长，成为让家长头疼的问题。那么，今年这个特殊的寒假，家长们都有哪些招数，来安置“熊孩子”呢？我们一起来聊聊。



邰怡明 绘图

先做好安全防疫，再让孩子好好放空

讲述人简介：
陈女士 大学教师 女儿6岁

既然是假期，就应该多留出时间，让孩子好好休息、玩耍、放空自己！何况才是一年级的孩子，不能让各种学习把孩子的时间都挤满了，要把快乐假期还给孩子。

我是一名老师，身边有不少只会学习和只会拿高分的孩子，他们中不少人缺少生活的能力，这对今后走上社会是不利的。所以在我看来，学历，只是代表一个人过去的学习过程和经历，培养一个人的生活能力和学习能力才是更重要的。“文武之道，一张一弛。”我认为，让孩子快乐成长的前提，一定要给孩子休息和放松的间隙。

原本假期里，我们都是计划带孩子出去旅游等等。因为疫情，很多计划就搁浅了。但并不影响孩子过个快乐的假期。女儿从幼儿园开始，我们也是有计划、象征性地给她安排过一些视听课程，比如一些用动画讲故事的内容，都是她这个年龄可以接受的，她也挺喜欢，也就养成了自觉上网课的习惯。今年女儿上小学了，又赶上疫情，学校在假期安排了一些网课，这对她来说，也都习惯了。每天到点，她都会主动打开电脑，一个人在房间里听课，虽说效果不如线下老师教学更好，但这也是个趋势，从某种角度上说，也是让孩子养成自律的过程。比如即使电脑没电了，女儿也会提前准备好备胎，不用家长来督促。我觉得这对一个6岁的孩子来说，就可以了。

目前从孩子的成绩来看，在班级里处于中上。我们从来不仅以考多少分来衡量孩子，重点是对知识的掌握。一年级的课程不是很多，我们没有像许多家长那样给孩子报各种学习班，我认为只要把学校安排的课程学好就够了。所以，除了每天上网课的时间，我们不做任何特意的安排，让孩子想干什么就干什么，看看课外书、练练书法、和同学聊聊天，或者躺在床上发发呆，去小区院子里跑跑玩玩……只要安全防疫都可以。

“不出去扎堆，我准备教孩子做饭干家务”

讲述人简介：
杨女士 幼儿园老师 儿子7岁，女儿9岁

马上寒假就要来临，上次我去学校接儿子，儿子的班主任说我儿子语文学得不好，希望我寒假督促他多学学，我点了点头。心里想：孩子才上一年级，一时半会儿某门功课学得不好，也不能太着急，对孩子还是要以鼓励为主。

9岁的女儿也放寒假了，这个寒假，很特殊，但是对我来说，第一位的，还是督促两个孩子制定寒假计划，按计划让他们把学校老师布置的寒假作业先完成。此外，对于孩子比较差的科目，我和爸爸还准备给他们补补课。儿子语文不好，我想还是带着他多读书吧。准备给儿子多买点有趣的故事书，引导他每天阅读一些，建立对文学的热爱，争取让他认识更多汉字，一步步提升语感，培养对语文的学习兴趣。

对于9岁的女儿，我也有一些想法，女儿原来英语比较差，这学期我每天督促她读英语，多鼓励她，多夸奖她，她学习英语的兴趣越来越浓厚。期末考试的时候，她英语单科成绩考了班里第一名，我们全家特意请孩子去外面吃了一顿大餐，作为对她的奖励。不过她的数学不太好，所以假期我和她爸爸还得多引导引导她对数学的兴趣，毕竟兴趣是最好的老师嘛。女儿爱画画，我给她买了不少绘画类的书籍，她还小，看不太懂，但是她愿意照着画，寒假我多鼓励她，让她多练练绘画。

此外，我不安排孩子出去扎堆，还准备教孩子们学干家务，学做饭。很多父母很容易忽略这些生活技能，这些生活技能其实能培养孩子们的责任意识，自主独立意识，这样一定能让他们有丰富充实的假期生活。

不出去拜年聚会，居家也能过个“京味年”

讲述人简介：
石先生 企业职工 儿子11岁

受疫情影响，今年儿子的寒假肯定是一个“别样”的寒假。今年的寒假安排，我已经跟儿子好好交流了一次，第一要务肯定是在疫情防控上。作为家长，我肯定是要带头做好自我防护，出门戴口罩、勤洗手、勤消毒、常通风。此外，还要非必要不外出、不出境、不聚集、不前往中高风险地区。这方面，我和儿子已经达成了一致：我不参加同事、亲戚等聚会，他不参加同学聚会。

往年寒假的时候，我都会带孩子去一个城市，体验一下异地的风土人情，甚至有的时候还会选择在外地过春节。在这期间孩子还会主动完成自己的作业。一方面让孩子养成一定的自律习惯，另一方面还能拓展孩子的视野。今年肯定不能出京了，我的计划是带孩子过一个地道的“京味年”。那么这个年怎么过呢？目前跟儿子商量的结果是，由儿子首先了解一下北京过年的文化知识，之后出一个策划方案，这个方案包括年味服装、年夜饭、写春联等方面。假期里我们一起操办起来，踏踏实实过一个幸福中国年。

这个寒假宅在家的时间比较多，出门时间比较少，所以如何调动起孩子的运动兴趣，有些困难，毕竟室内空间比较少，跑步机、乒乓球等适合室内的运动项目我准备安排上，让孩子居家也能锻炼。

假期对好多家长来说，都是孩子学习上弯道超车的好机会。确实也是如此，如果一个孩子能够在假期很自律地完成各项学习计划，成绩上会有很大的发展。所以我也会适当给孩子安排一些学习内容。

此外，我还准备培养孩子每晚阅读的好习惯。著名主持人董卿曾说过，自己几十年来，唯一没有改变过的就是每晚临睡前阅读。阅读对于孩子来说很关键，不仅能够提升孩子的思维活跃度，而且还能从书籍中汲取养分，丰富孩子的精神世界。

严格遵守防控规定，用亲情陪伴孩子快乐过寒假

专家点评：
徐华 北京联合大学师范学院心理学系基础心理学教研室主任、博士

目前国内多地呈现疫情反复趋势，在心情喜悦迎接新春佳节的同时，仍需做好防护，尤其是家长要守护好孩子的健康，引导孩子平安度过寒假。

建议一，生活上做好防护，掌握居家安全知识。孩子放假在家，要遵从学校防疫安排，家长要督促孩子早晚打卡，上报体温，积极配合老师的工作，使学校第一时间掌握学生情况。

尽量减少外出，如需外出务必按照防疫要求做好个人防护，全程不摘口罩，也不要在外面吃东西，同时不进行剧烈运动，避免缺氧现象的发生。

教会孩子掌握居家安全知识，包括安全使用电器、注意饮食卫生、远离危险刀具等，防止暴饮暴食、误食等情况的发生。

建议二，合理规划学习，培养个人兴趣。寒假期间学习不能落下，应该每日安排一定的学习量，以适度为佳。家长要陪同孩子做好假期学习计划，完成学校布置的作业，培养良好的学习习惯。

不要盲目地参加各种兴趣班，人云亦云是不可取的，要结合孩子的学习兴趣和学习压力，选择性学习，不建议在防控期间报培训班，这样不利于孩子安全防控。

建议三，开展亲子互动，亲情陪伴成长。疫情期间，孩子和同伴之间的玩耍必然会受到影响，从心理健康的角度看，这不利于孩子身心的发展。身为家长要重视此时的亲子互动，一定程度上完成小伙伴替代者的作用，而且亲子互动也有利于增进家长和孩子之间的情感交流，激发孩子内在潜能。

对于不同年龄段的孩子，家长应进行不同内容、不同方式的互动。

针对学龄前幼儿，可以从肢体动作、语言培养和探索欲几个方面入手，比如可以与孩子一起做一些抛接球、讲故事和观察事物的练习，循序渐进培养他们的相关技能。

对于小学生，家长可以带着给亲戚打电话问好，共同观看天气预报，一起运动锻炼身体，或者共同养植物，让孩子学会照料植物成长。

到了中学阶段，家长可以安排孩子进行适合其年龄段特点的锻炼项目，增强体质。但是，一定先把安全防护放在第一位。

本报记者 任洁 博雅 余翠平 杨琳琳采写

社址：北京市丰台区东铁营横七条12号 邮政编码：100079 零售：1元/份 广告经营许可证：京丰工商广字20170037号 广告热线：63522410 发行热线：63526151 印刷：经济日报印刷厂