

# 听从家长差遣 还是随孩子任性？ 寒假也要快乐地过

寒假将至,紧张了一学期的孩子们终于可以放松一下了,可是家长们的担心也随之而来:孩子在假期中睡懒觉、看电视、上网,生活学习全没了规律。寒假该怎么过?到底是听家长差遣,还是随孩子任性?这是众多家长孩子共同关心的问题。

## 孩子篇

“寒假还能干什么?爸爸妈妈早就帮我安排好了。”每到假期,很多孩子都这样抱怨。这个假期,孩子们可以试着做以下事情,假期会更精彩、更充实。

### “三不贪”

**不贪睡:**孩子缺乏约束,爱睡懒觉,这可以理解。但是过多的睡眠,会使人体内部生理节律发生紊乱,容易使孩子食欲减退、精神不振。

**不贪吃:**寒假中,走亲访友,免不了大吃大喝,如果孩子进食过多,会引起消化不良,产生腹胀、腹痛等现象。

**不贪玩:**寒假中,孩子可能会长时间看电视、玩电脑,这会严重影响视力。

### 学做“小主人”

平时,孩子的衣食住行都由爸爸妈妈来安排,现在,孩子放寒假了,可以学做家里的“小主人”。首先,让孩子自己的衣服自己洗,如果年龄小,大衣服洗不动,那就洗自己的小手帕或小袜子;其次,学着打扫家里的卫生,抹桌子、扫地,再给花儿浇水,这些都是力所能及的活。再者,还可以让孩子跟着父母去买菜,学着炒两个简单的菜,但是一定要注意安全,及时关掉电源和煤气。



### 阅读几本好书

平时有上不完的课,有做不完的作业,哪有时间看自己喜欢的“闲书”?寒假的时候,孩子终于可以好好读几本自己喜欢的书了。

推荐小学生读《格列佛游记》、《夏

洛的网》、《昆虫记》、《爱的教育》等,这些书对培养孩子的爱心、信心和好奇心都有很大帮助。

中学生则可以读《男生贾里全传》、《少年维特之烦恼》、《文化苦旅》、

《老人与海》、《名人传》、《傅雷家书》、《泰戈尔诗选》、《培根随笔》等。当然,中国的四大名著是不可少的,如果还没有读过它们,那就利用这个寒假,好好享受一下这些文化大餐吧。

## 家长篇

“说实话,我最怕孩子放假,一放假,上网、打游戏、看电视就成了他的主事。我们要上班,没时间看管他,勉强送到培训学校,孩子又不乐意好好学,真是为难呀?”相信这是众多家长目前所面临的问题,其实,只要掌握孩子的心理和科学的教育方法,让孩子过一个快乐而充实的寒假也不是什么难事。

### 和孩子一起制定假期计划

寒假第一天,很多孩子是在看电视与玩耍中度过的,第二天早上又懒得起床。家长也觉得孩子平时很辛苦,就由他去了。如此两三天,原先有规律的生活被打乱了,孩子也静不下心做事情。有的孩子一放假就疯玩,把寒假作业统统丢到脑后,等到开学时才匆匆忙忙地完成。

**建议:**在寒假之初,家长应该与孩子一起制定寒假计划。制定计划时,家长要征求孩子的意见,根据个人特点和爱好,安排好作息时间和活动内容。一般而言,假期中孩子文化课的学习时间最多是平时的1/3,另外兴趣爱好和玩耍时间各占1/3。在计划实施的过程中,家长还要及时和孩子沟通,给予鼓励和指导。

### 不要强迫孩子补习

对于孩子来说,孩子最向往的事就是自由安排时间,做自己喜欢做的事,可是,现实中,孩子的愿望却往往不能得到实现。“多学一点,多点竞争的资本。”很多家长都这么认为,可他们却很少考虑到孩子的感受。

**建议:**放假前,孩子刚经过一次紧张的考试,身心都很疲惫,心理上拒绝再承受任何负荷,建议家长不妨让孩子小憩一下。如果想给孩子报补习班,家长们也要考虑孩子的实际情况并多听听他们的意见。对于初高中学生,家长不能强制他们补习,因为你越强迫,孩子对学习就越反感。不要勉强孩子,创建一个宽松的氛围,让孩子做自己喜欢做的事,过一个快乐的寒假。

### 和孩子多沟通增进感情

孩子在假期中最需要补的不是知识,而是亲情。随着年龄的增长,孩子与父母在一起的时间越来越少。现在,很多学生都上寄宿学校,平时跟家长交流的时间就更少了,亲子关系也渐渐疏远了,家长们应该好好利用假期时间跟孩子交流,拉近关系。

**建议:**家长下班回到家,多和孩子聊聊天,谈他们感兴趣的话题,有时间的话可以和孩子一起打游戏、画漫画,了解他们的内心世界。周末带孩子去郊外走走,和孩子一起放风筝、玩耍,做他们的朋友。利用与孩子共处的时间,多听听孩子心里的想法。孩子作为不太成熟的个体,需要帮助和鼓励,亲子沟通有助于增强他们的信心。



### 出门旅行增见识

寒假中,家长们千万别忘记一件事,那就是带孩子出门旅游一次,若时间或经济条件不允许,进行一次短途旅行也未尝不可。

**建议:**家长可以选择一些比较有特色的城镇和村落作为旅行的观光点,让孩子了解当地的风土人情。另外,逛逛公园、爬爬山,让孩子暂时忘掉学习的压力,快快乐乐地玩一下。

在这个过程中,千万别在孩子最高兴的时候安排他回家写篇游记,那是他们最不愿意听到的话。需要提醒家长的是,小学生一定要跟家长出行,切勿参加旅游团,单独行动。中学生可以结伴去参加一些活动,另外对于那些爬山、郊外旅游等存一定危险性的活动,家长最好伴随而行。