

如何陪孩子过寒假？老师建议——

从“学业督导”回归“生活导师”

寒假一到，孩子是否又在屏幕前“安营扎寨”？精心制定的假期计划，是不是没坚持几天就沦为墙上一纸空文，还顺便引爆了亲子间的“冷战”？当“弯道超车”的雄心遇上“无所事事”的现实，这个假期，究竟是成长的契机，还是又一个让人头疼的“矛盾高发期”？让我们看看4位班主任老师的看法。

1 从『玩到嗨』到『粘屏幕』，孩子为何陷入迷茫？

“放假不过几天，孩子就在家里面逛来逛去，不知道玩什么，最后只能粘着平板电脑和电视。”鄞州新蓝青学校小学部语文教师余悦将小学生家庭分为三类：完全放任型、过度规划型和留白却不会用型。

“第一类家长心疼平时孩子学业累，允许他们在寒假里‘天上飞、地上爬’，但很快孩子就陷入无序迷茫状态。”余悦说，学校生活具有明确的秩序感，若是在假期里完全“放空”，孩子反而容易陷入“不知道做什么”的状态，最终往往就会投入电子产品的怀抱。

初中阶段，这一问题更加凸显。“手机成为寒假亲子关系‘第一拦路虎’。”海曙外国语学校初中部教师王之轩坦言，没有了学校的作息约束，孩子与手机为伴的时间显著增长，约定时间形同虚设，“马上”可能意味着半小时甚至更久。亲子之间因此频发冲突，手机问题成为“突围第一关”。

高中生的“失重感”则更加内化。鄞州高级中学教师虞淑燕表示，很多高中生仍面临“目标模糊、动力枯竭”的循环，计划停留在计划层面，心里有压力却想回避，这种心理状态在假期尤为明显。

余悦分析说，当前许多家长错位地承担了“教师职责”，过度聚焦孩子的学业辅导，却忽视了教孩子学会生活、学会爱人。她观察到，许多孩子在家庭中长期处于“被动接收爱”的状态，家务无需分担，家人无需体谅，关爱他人、承担责任的能力很少得到锻炼。

她呼吁家长在寒假率先“突围”：转变角色，从“学业督导”回归“生活导师”，在家庭协作中让孩子体验付出与关爱。唯有当孩子成为港湾的建设者而非享受者，才能真正学会爱，并获得支撑终身成长的内在力量。

2 有计划难执行，『弯道超车』遇上『亲子对峙』

有的家庭怀揣“弯道超车”的雄心，孩子的计划表从早到晚排满了语数外、运动与兴趣班，孩子可能视其为“家长强加的任务”，亲子矛盾逐渐累积。

初中阶段，这种冲突更易爆发。王之轩指出，青春期孩子内心有两个强烈念头：“我要自己说了算”和“我需要被尊重”。若计划全部由家长制定，孩子往往以沉默或对抗回应。“很多学生说，和父母一谈，他们就扯到学习，提的要求也不被尊重，后来就懒得说了。”

高中生虽具备一定规划能力，但虞淑燕提醒，若家庭沟通模式在小学、初中阶段已存在问题，到高中更难建立合作型计划。“家长需要从‘管理者’转变为‘成长顾问’。”

虞淑燕以自己的女儿为例，和大家分享如何将“争论变为讨论”。虞淑燕邀请女儿一起谋划东北冰雪游，从对比机票价格到安排具体行程，事无巨细孩子全程参与。“这样的讨论本身就是安全教育与规划能力的培养。”

宁波市镇安小学教师王之轩建议，对于青春期的孩子来说，家不必是完美的，但一定是安全的、可以喘口气的。家长要做的，不是急于评判或纠正，而是成为孩子的成长合伙人。

“当孩子知道，无论自己表现如何，家都是一个可以卸下防备、坦然面对自己的地方，他内心才会生长出真正的勇气和力量，去突出重围，面对今后人生中的各种挑战。”王之轩说。

3 从『监督者』到『书友』，打造家庭精神港湾

寒假是阅读习惯培养的黄金期。那么，如何让阅读不再是“任务”，而是成为孩子内心的渴望？

余悦分享了一个故事：一个特别调皮的小学生，寒假在家上蹿下跳，家长起初放任。“直到有一天，他玩累了躺在地板上，环顾四周发现只有书。”孩子随手拿起一本，竟读进去了。“后来这位家长反馈，孩子现在走路都书不离手，成了‘幸福的烦恼’。”

余悦表示，氛围营造不只是有个书柜，而是让书成为环境的一部分。“目之所及都是书，当孩子无聊时，书是最自然的选择。”同时，她提醒家长避免把阅读变成“考试”：“很多家长爱问‘这本书讲了什么道理’，这就像在家庭里进行阅读理解测试。”

余悦建议，可以想像一下一家人一起看电视时的自然分享状态：“看到有趣处，随口聊聊感受——这种不刻意的交流，才是高质量的陪伴。”

虞淑燕将高中阅读延伸至更广阔的层面。她表示，高中阅读应“与现实生涯相连”。她举例说：“有学生热爱编程，但未来不打算考计算机专业。我鼓励他用寒假时间重拾这个爱好，尝试用AI工具编首曲子，或开发个小程序。阅读不只是读纸质书，也是‘阅读’技术、‘阅读’自身兴趣的可能性。”虞淑燕认为，当阅读的内涵拓宽为“探索与创造”，就能真正融入生命成长。

记者 张志龙