

# 寒假孩子在家“躺平”，如何破？

## 宁波家长花式解锁家庭劳动教育

寒假期间，如何让孩子主动参与家务、养成劳动习惯，成为不少家长关注的话题。

近日，记者采访发现，有家长为了防止孩子睡懒觉，同时鼓励孩子整理被窝，居然和孩子签订“家务合同”。

更多的家长则结合孩子的性格特点，推出了明码标价、积分奖励、“亲子共做”等多样的劳动引导方式，让孩子在动手实践中体会劳动的意义，收获成长。

### 1 签合同、立规则 “打卡留痕”让执行落地

“每日上午9:30前，整理好自己房间的床铺，每月可获200元服务费，如违约3次以上合同终止。”这份由外公与外孙女丘丘（化名）签订的家务劳动合同，成为宁波一户家庭培养孩子劳动习惯和作息的“新法宝”。

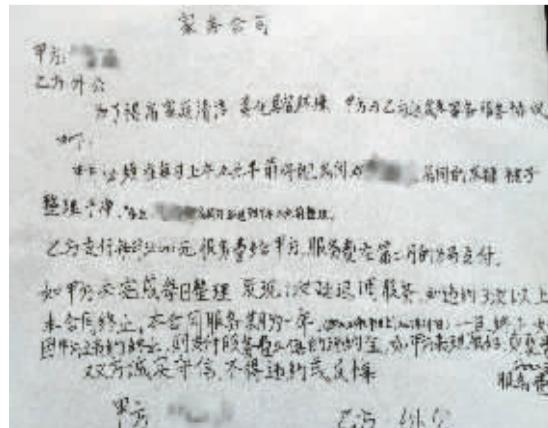
丘丘的妈妈陈女士告诉记者，孩子此前有睡懒觉的习惯，为了让她养成健康作息、主动承担家务，家里便借鉴契约形式，和孩子定下家务约定。这份合同不仅明确了劳动内容、报酬标准，还制定了严格的违约条款，若因孩子自身原因终止合同，还需支付两倍违约金。

“暑假里试过类似方式，但因时间认定问题没能坚持。”陈女士说，此次升级了执行方式，要求孩子完成家务后拍照打卡发至家庭群，做到“打卡留痕”，让约定的执行更具可操作性，也让孩子在遵守规则的过程中，树立责任意识和契约精神。

记者采访发现，用激励方式引导孩子劳动的家庭不在少数，不同家庭的奖励形式也各具特色。宁波市惠贞书院的周黄霖家庭将家务明码标价，收拾碗筷、扫地、拿快递每次1元，洗碗每次2元，清晰的定价让孩子直观感受到“多劳多得”，也让劳动的价值变得具体可感。

宁波市中原小学的乐梓言家庭则选择了积分奖励的方式，用手绘五角星作为奖励贴，孩子在无需家长提醒下，主动完成收餐具、洗碗等家务，即可获得贴纸，每日最多可拿3个。奖励贴积累到一定数量，就能兑换小零食、小玩具，甚至是去游乐场游玩的机会。经过一个学期的执行，孩子的劳动主动性得到了明显提升。

无论是现金报酬还是积分贴纸，这些激励方式都让孩子的劳动付出得到肯定，将“要我做”的被动要求，转变为“我要做”的主动行为，在潜移默化中培养孩子的劳动积极性。



假期“家务合同”。受访者供图



正在做蛋饺的韩同学。受访者供图



洗碗的汤同学。受访者供图

### 2 “亲子共做”巧引导 沉浸式体验让劳动变有趣

和物质激励不同，宁波市华天小学学生汤可馨的家长选择“亲子共做”，让家务成为温馨的家庭互动。

家长从不用命令语气安排家务，而是以游戏心态引导，擦桌子前会说“把桌子擦干净，我们就可以玩飞行棋啦”，把劳动变成游戏的前奏，孩子抵触心理少了很多。

“其实陪她玩飞行棋我内心并不情愿，但只靠催孩子做家务，她根本没动力。”汤妈妈坦言。

平时，汤妈妈还会和孩子一起做饭，发现孩子对美食制作感兴趣后，便带着她一起动手，在协作中感受劳动的乐趣。

“家长自己不做，只让孩子做，孩子肯定不愿意。”汤妈妈的话，道出了“亲子共做”的关键：家长的言传身教，才是最有效的引导。

从整理玩具、收拾书包，到淘米煮饭、制作蛋饺，海曙中心小学雅戈尔校区二年级学生韩丽洁，已是家里的“劳动小达人”。

韩妈妈介绍，孩子的劳动习惯从幼儿园就开始培养，从收拾玩具到整理书包衣物，一步步学会做力所能及的家务。

因为家长下班较晚，韩丽洁每天都会独立完成淘米煮饭。“淘米煮饭比较安全，孩子完全能自己做。”对于炒菜、包蛋饺等孩子感兴趣的内容，家长都会在一旁陪伴指导，还专门买了蛋饺神器，让孩子更容易上手。

日复一日的劳动中，孩子不仅掌握了生活技能，更懂得为家庭分担，收获满满的成就感。

镇明中心小学史诗涵同样是家务小能手：取快递、整理包装箱、饭后收拾桌面、择菜洗菜、摆放水果，周末还会尝试做早饭。“她会把快递纸箱卖掉，收入都归她自己支配。”妈妈告诉记者。

### 3 家庭劳动教育中 别忘了“契约精神”与 “共育价值”

寒假期间，如何引导孩子主动参与家务、养成良好劳动习惯，已成为现代家庭教育的重要课题。宁波幼儿师范高等专科学校（宁波教育学院）副教授张蕾表示，家长在劳动教育方法上的探索各具特色，核心目标都是让孩子在劳动中成长、在参与中成熟。

她表示，以“签合同、明码标价、积分奖励”为代表的有偿激励方式具有积极意义，通过清晰规则与及时反馈，能帮孩子建立责任与回报的认知，理解契约精神和劳动价值，短期内可有效调动积极性，推动孩子从“要我做”转向“我要做”，适合劳动习惯养成的起步阶段。

张蕾认为，劳动教育的意义远不止物质交换，更在于情感联结与人格塑造，“亲子共做”更值得倡导。当家长从监督者、奖励者变为共同参与者，家务就从任务变成温馨陪伴。以游戏心态引导、一起制作美食等做法，能减少孩子抵触心理，在协作中教会生活技能、家庭责任与合作精神，带来的归属感与成就感，是单纯物质激励无法替代的。

她还强调，家庭是孩子的第一个社会雏形，家庭劳动是参与社会生活的最初演练。孩子在亲子共劳中，不仅学会了扫地、做饭等技能，更能习得沟通、分担、感恩与协作的能力。家长的示范与陪伴，传递着生活态度、处事智慧与家庭担当，孩子在家庭中养成的劳动习惯与责任意识，将成为未来融入集体、贡献社会的重要基础。

记者 万建刚 樊莹