

把争论变为讨论 让交流随意发生

优秀班主任分享寒假“突围指南”



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,还同时引爆了亲子间的“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”?

2月6日晚,一场聚焦“寒假突围”的对话在“甬上家长会·茶座”展开。四位班主任抛开空泛说教,从“秩序感缺失”到“自主权剥夺”,从“手机争夺战”到“计划执行难”,层层剖析,为困扰中的家庭奉上一份务实、温暖的“突围指南”。

□现代金报 | 甬派
记者 张志龙/文 张培坚/摄



甬上家长会·茶座(左起分别为乐天鹰、余悦、王之轩、虞淑燕)现场。

A 从“玩到嗨”到“粘屏幕”,孩子为何陷入迷茫?

“放假才几天,孩子就在家里面逛来逛去,不知道玩什么,最后只能粘着平板和电视。”鄞州新蓝青学校小学部语文教师余悦在茶座开场便勾勒出许多家庭的寒假日常。她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。

“第一类家长心疼孩子学业累,允许他们‘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,而假期若完全放空,孩子反而容易陷入“不知道做什么”的真空状态,最终往往走向电子产品。

初中阶段,这一问题更加凸显。海曙外国语学校初中部教师王之轩坦言:“手机成为寒假亲子关系‘第一拦路虎’。没有了学校的作息约束,孩子与手机为伴的时间显著增长,家长和孩子定下的使用时间形同虚设,“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谈到,高中生虽已接近成人,但部分人仍面临“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,过度聚焦学业辅导,却忽视了教孩子学会生活、学会关爱他人。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,因而难以习得关爱他人、承担责任的能力。

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。

B 有计划难执行,“弯道超车”遇上“亲子对峙”

第二类家庭怀揣“弯道超车”的雄心,计划表从早到晚排满语数外、运动与兴趣班。

余悦展示了一份典型日程:“看似完美,但执行困难,孩子视其为‘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。”他说。

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,到高中阶段,家长和孩子更难共同制定可执行的合作型假期计划,“家长需要从‘管理者’转变为‘成长顾问’”。

虞淑燕以女儿为例,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”。

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。

C 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。然而,如何让阅读不再是“任务”,而成为孩子内心的渴望?

三位教师从不同学段出发,用生动案例给出了答案。

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’。”

她表示,氛围营造不只是个书柜,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。”

她建议学习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”。

她举例说明:“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,也是去探索技术、发掘自身兴趣的多种可能性。”她认为,当阅读的内涵拓宽为“探索与创造”,就能真正融入生命成长。

乐天鹰也分享了自己的亲子阅读经历。儿子读《活了100万次的猫》后,他说如果可以选择,只想活一次,因为要做自己人生的主人,“那一刻我意识到,孩子从书中吸收的养分,常超乎我们想象”。

本期嘉宾

余悦 宁波鄞州新蓝青学校语文教师、宁波市教坛新秀

王之轩 宁波市海曙外国语学校语文教师、宁波市新秀班主任

乐天鹰 宁波市镇安小学教师、宁波市暖心导师

虞淑燕 宁波市鄞州高级中学英语教师、宁波市骨干班主任



扫码看直播回放