

如何让“超长寒假”过得精彩？

这场《班主任茶座》的分享很有用



“积极的情绪本身就能提高免疫力。如何强大自己的心理机制？我建议大家可以借助‘三步两法’。”

“假期开始，建议家长和孩子们商量着订一份合情合理的《寒假计划表》。”

“孩子与父母待在一起的时间越长，关系就会越紧张。长假里亲子之间如何做到相看两不厌呢？我有三个建议”……

1月6日晚播出的《班主任茶座》充满年味，嘉宾们每人一条红围巾，不仅对如何过好“加长版”寒假给出了很多建议，也祝福孩子们在这段特别的日子养好身体，为兔年春天积蓄力量。

“老师们讲得真好”“很有意义”“针不戳（真不错）”，很多家长在留言区交流，当天的收视高达11.7万，点赞逾20万。

□现代金报 | 甬上教育
记者 俞素梅 林桦/文
张培坚/摄
通讯员 傅卫平

栏目简介

《班主任茶座》秉承“立德树人、协同育人”的宗旨，由宁波市教育局、宁波教育学院主办，宁波大学园区图书馆、市班主任专业发展指导中心联合《现代金报·宁波教育》一起承办，旨在借宁波众多优秀班主任的教学经验，给广大家长提供有益的育儿指导。

本期《班主任茶座》由鄞州区教育局、鄞州区教科室（德育与家庭教育研究指导中心）协办。

本期嘉宾

陈逸风
鄞州区邱隘实验小学一级教师
鄞州区名班主任
俞成效
鄞州区邱隘实验小学高级教师
浙江省春蚕奖获得者、宁波市名班主任
吴望舒
宁波市曙光小学高级教师
浙江省师德楷模、宁波市名班主任
胡清
宁波市鄞州第二实验中学高级教师
宁波市骨干班主任，鄞州区名班主任
张龙富
宁波市教育局宣传与德育处
四级调研员

A 情绪低落怎么办？“三步两法”可以试试

今年的寒假无疑是特殊的。除了时间“超长”，很多人还在和病毒作斗争。“小阴人”每天提心吊胆，生怕一不小心进了“羊圈”；“小阳人”正在忍受发烧、咳嗽、乏力等不适，每天扳着手指希望赶紧能痊愈。

在这样一个时期，大家难免会情绪低落、心神不宁。嘉宾们从各自的“阳康”经历中，分享感受：我们一定要从情绪低落中走出来，建设好自己的心理，因为积极的情绪本身就能提高免疫力；在病中，我们要保持平和的心态，不恐慌，合理饮食，注意休息，慢慢地，身体的各项机能就能恢复正常。

如何构建强大的心理机制，让孩子们能够以轻松的心态过好寒假

呢？吴望舒老师给出了“三步两法”：

第一步，明确认知，放松心态。情绪来自认知。现阶段，家长要跟孩子们讲清社会背景，分析各种利弊，引导孩子们清楚地知道“与病毒共存”已成事实，心态要放松，学会坦然处之。同时也要做好防护：戴口罩、勤洗手、不聚众。

第二步，适量运动，增强体质。强大的心理机制建立在强健的体魄之上，居家的同学们要进行适量的运动，增强体质，为强大心理做好服务工作。

第三步，制定目标，转移注意。各种各样的信息会让我们的内心焦虑。我们可以制定具体的生活目标和学习目标，把注意力转移到达成

一个个具体的目标上，比如做家务、联系一下亲友、进行亲子阅读等，从而减少一些不必要的担忧和能耗。

吴望舒还演示了两种简单的放松方法：

第一种，调节呼吸放松法。首先调整坐姿，人坐椅子的前三分之一或二分之一处，腿放平，手放在大腿上。然后开始做深呼吸，慢慢地让呼吸变得匀称，同时想象一些让自己开心的小场景。

第二种，蝴蝶拍放松法。双臂交叉在胸前，轻抱自己的肩膀或双臂，双手交替摆动，用大人哄小孩子睡觉的节奏和力度轻拍，同时微闭眼睛，放慢呼吸，如此重复，就可以渐渐恢复平静。

B 成长没有暂停键 用“寒假计划表”对抗惰性

不怕同桌是学霸，就怕学霸放寒假。学霸之所以能成为学霸，就是因为假期里也能自主学习。嘉宾们一致认为，孩子年龄小，内心定力不够，家长有责任在长假里帮他们把好方向。比如，一起制订一份合情合理的《寒假计划表》。什么时间学习，什么时间阅读，什么时间锻炼身体，什么时间适当娱乐，要有大致的划分。包括孩子的寒假作业进度，要具体精确到每天的任务，这样再配以适度的检查，孩子的学习生活就能被安排得井井有条，而且利于培养孩子的自我管理能力和

做计划容易，难的是执行计划。胡清老师提醒大家：一项调查显示，超过55%的计划制订者在一开始对完成假期计划充满信心，但最终有88%的人没有完成计划。她建议：计划和目标要根据孩子的能力来制定和实施；制定的计划要留白，要给予孩子自主空间；家长每周参与一次孩子假期计划的落实情况评价，“在评价时，可采取‘三明治法’，先夸一夸孩子做得好的地方，再针对一些不足的情况给出建议，最后提出鼓励并保持对孩子的积极期待。”

除了适度学习，俞成效老师建议同学们在寒假增加阅读，“可以根据下学期课文篇目的相关主题进行阅读，也可以选择自己喜欢的作家选读，也可以读感兴趣的书目。开卷有益，不必拘泥。但有一点，读的书要略高于自己的认知水平，适当拔高一点。”

他还希望同学们利用寒假多发展兴趣爱好。“平时没时间练琴、绘画，都可以在寒假安排上。什么是特长？若干年后，能成为孩子生命的一部分，让他感受这份爱好带给他的荣耀时，那就是特长。”

C 生活处处有学问 “超长寒假”需建设好亲子关系

你会包饺子吗？会剪窗花吗？会制作祝福视频吗？会给亲人挑选礼物吗？寒假有一个最重要的传统节日“春节”，孩子们如果能和家长们一起，参与到“过年”的行动中来，就可以学到不少知识。

事实上，生活处处有学问。去大自然认识花草树木是学习，去大海边了解潮汐原理是学习，掌握待人接物之道也是学习。只要有心，孩子们可以从生活中学习到很多课堂中接触不到的知识点，而恰恰是这些“课外知识”，让他们能成为通透、热爱生活的少年。

以贴春联为例，就有很多讲究。吴望舒老师介绍，“春联有两条直

联、一条横联。通常，当我们以主人迎接客人的姿势面向门口站立时，左手边是上联，右手边是下联。因为按照传统，以左为尊。”吴老师现场教大家如何区分上、下联，“按音调平仄分，上联一般以仄音收尾，仄音，就是现在普通话中的第三、第四声；下联以平声收尾，平声，就是现在普通话中的第一、第二声。”看似平淡无奇的年俗文化中，有着博大精深的中华优秀传统文化，值得同学们学习和传承。

“超长寒假”中，五位嘉宾在提醒同学们注意休息、养好身体的同时，也对家庭亲子关系的建设给出了很多建议：家长要减少对孩子的管控；

家长要心平气和地跟孩子沟通；家长要少提“别人家的孩子”，过年和亲朋好友聊天，既不要用孩子的成功来秒杀别人，也不要用人家孩子的优秀来激励孩子……

“家是爱的港湾，亲情之爱是 unconditional，无论贫穷还是富贵，无论成绩好还是成绩差，我都爱你，因为你是我的孩子！”点评专家张龙富说，“现在许多家长最容易犯的毛病就是：爱挑毛病、批评指责、唠叨说教。这是当前压在孩子们身上的‘三座大山’。家长只有自我革命，主动推翻自己制造的‘三座大山’，才能真正解放自己，最终解放孩子。”