

寒假补补亲情课

北京市第二十四中学教师 牟晓萍

眼下正值寒假,满满的时间表、叠加的辅导班和无数的作业,成为学生假期必备的三大件。这么多的功课,这么紧的安排,却有一类很重要的课程被严重忽略了,那就是:亲情课。假期,是以家庭为中心进行交流、活动的最好时机,补补亲情这一课,有利于增进家庭成员之间的理解和沟通,增强家庭凝聚力和向心力,使家庭氛围更为和谐、融洽,找回日渐淡化的“年味”和“家味”。

那么,亲情课怎么补呢?不妨从以下方面着手吧。



策划一场家庭活动 怎么有趣就怎么来

父母多久没有陪孩子“玩儿”了?不是聚餐看电影,不是游乐场里的等候,不是把孩子扔给电子产品,而是真正参与到孩子玩耍的过程中。似乎,随着孩子的成长,父母的“童心”也渐渐被抛弃。于是,陪伴变得稀缺,或者毫无质量可言。

在假期,在周末,策划一次全家参与的家庭活动吧。孩子放下

学业负担,父母放开工作压力和生活琐事,来一场家庭“嘉年华”,怎么有趣怎么来。那些健身的户外活动,如爬山、追逐、滑雪、定向越野……让全家人一起一边呼吸着冬天清冷的空气,一边笑着、叫着,重新找回自己、认识彼此。那些有趣的室内活动,密室逃脱、桌游、棋类博弈、球类竞赛……让我

们在智力比拼中获得乐趣和力量,在亲子交融中变得更为亲密和相互欣赏。这样的家庭活动最好由孩子来策划,从活动主题、时间安排,到出行方式、路线选择,放手让孩子做主,相信孩子会给大家一个惊喜。

这,就是张弛有度的“活动课”。



组织一趟家庭旅游 留下家庭共同记忆

生活,总是在琐碎不堪、一地鸡毛的日子中悄然滑过。年年岁岁花相似,岁岁年年人不同。我们留不住自己光鲜靓丽、自信张扬的芳华,留不住孩子那攥着奶香味的胖乎乎的小手,更留不住父母那撑起整片天空的厚实的肩头。在假期里,组织一次家庭旅游,换一个环境,换一种方式,让紧张的节奏慢下来,让生

活的压力缓下来,让家庭的欢笑与温馨在镜头里自然流淌,让美妙与尴尬的瞬间在回忆中历久弥新。

你有没有这样的经历?想找一个山清水秀、空气清新的地方度假,却没想到来到一个蚊虫众多、污水横流的“世外桃源”;跋山涉水不远万里到遥远的陌生国度猎奇,却不想

买回一堆“中国制造”;披星戴月驱车上千里“自驾游”,却由于导航失灵迷失在茫茫戈壁滩上……这些旅行中的尴尬和困难,以及解决这些问题过程中的勇气和智慧,甚至家庭成员中彼此的争吵和帮助,都是家庭成长中的独特DNA。

这,就是意味深长的“成长课”。



进行一次高质量谈话 从追溯家族印记开始

不知从何时起,家长与孩子交流的内容总在学习、考试、作业上打转,话题越来越窄,话语越来越少,那些曾经很亲密的肢体接触似乎也觅不到踪影了。而处于青春期的少年是多么需要来自家庭的深度交流啊!

如果不知道说什么,可以趁着寒假过年期间的探亲聚会,从畅谈家事、家史切入。孩子一般不知道,爷爷奶奶或者叔叔伯伯曾经有过怎样的经历。那些与时代紧密结合的人生履历,那些沉淀着家族精神的成

长轨迹,那些或传奇或平淡的故事,总是需要有人听、有人传的。

我们曾经安排学生做过“爷爷奶奶的婚礼”调查。孩子们回来后七嘴八舌地叙述自己的家庭史,或惊讶于爷爷一辆自行车把奶奶驮回家的奇特婚礼,或自豪于部队大院里豪迈的革命婚礼……一个家族就是一本厚重的书籍,就是一部值得纪念的历史篇章。

从追溯家族印记开始,孩子可以了解父辈祖辈的艰辛,理解

中国时代环境的巨大变革。父母可以和孩子一起手绘族谱和家族树,也可把家族迁徙过程制成家族地图。只有了解家族传统,才能传承家规家训;只有立足家族历史,才能自我规划未来。在这个过程中,父母和孩子可进行一次敞开心扉的谈话,这样的亲子交流既有融洽的氛围,又有前期的铺垫,还有价值观的渗透,可以促进孩子懂得换位思考,自我规划发展之路。

这,就是弥足珍贵的“家史课”。



安排一次家庭大扫除 为经营家庭贡献力量

过年的歌谣唱到:二十三糖瓜儿粘,二十四扫房子,二十五磨豆腐,二十六炖大肉,二十七宰公鸡,二十八把面发,二十九蒸馒头,三十晚上熬一宿,大年初一扭一扭。如今过年,自是不必这么费

劲,但一般而言,年前找时间做做大大扫除,除旧迎新,还是很有必要的。只是家务活儿如果总是一个人做,就是苦差事,费力不讨好。趁着过年放假,父母可以让孩子参与进来。只有所有家庭成员都

为家庭经营出过力,才会更珍惜彼此,更团结你我。在这种相互配合的劳动体验中,孩子能切实感受到家庭的温暖爱意。

这,就是受益终身的“劳动课”。

本来嘛,过年就是团聚,就是流淌着浓浓亲情的节日。何不利用这个寒假,父母和孩子一起动起来,补上缺失已久的“亲情课”呢?



寒假中,离校回家的学生在小区内自发组织起篮球队,在教练的指导下进行训练。
本报记者 邓茜 摄

摆脱手游瘾 充实过假期

本报记者 孙梦莹

寒假里,作为网络时代的原住民,一些中学生整日抱着手机,使作息时间紊乱,与父母关系疏远,且常发生冲突。只有摆脱手机游戏瘾,他们才能过一个充实有意义的假期。

专时专用远离干扰

在校期间,由于有老师管理,学生一般能按要求关闭手机,踏实学习。但寒假在家,常有学生手机不离手,花费大量时间玩手机游戏。北京市第五中学分校老师苏京建议,学生要在假期开始时制订一个详实的学习娱乐计划,分配好每天学习与娱乐的时间。为了让假期计划具有可实施性,学生可请家长帮忙把关。寒假中,学生要按计划实行,学习时专心,玩乐时才能踏实。如果学生用手机玩多人游戏,可以和玩伴约定时间,并排进假期计划,且不因朋友临时邀请打乱计划。

在学习时,学生可把手机放在其他地方,别让手机的响动分散注意力。如果学生怕自己没有自制力,可以把手机交给家长保管,直到完成当天的学习任务。

游戏外的其他精彩

除游戏外,智能手机还有广阔的使用天地,学生可从手机应用商店下载各类APP,其中不乏有趣、实用、于学习有益的优质APP。

学生可尝试用手机看视频公开课补补课内知识,听精英演

讲了解各类新闻;下载一些读书、听书软件,也是不错的选择。通过这些软件,学生可每天拿出一小时享受随时随地阅读的乐趣。记账软件可帮学生养成记账理财习惯;健身运动类软件能展示室内运动的动作要领,学生可以根据视频指导在家运动,增强体质;北京故宫博物院等大型博物馆推出的APP,让学生在家的也能领略馆藏珍品的风采……只是学生在下载使用各类APP时要加以甄别,小心隐藏在应用中的消费陷阱。

放下手机走出家门

生活中有许多美好点滴,是只有将视线移开手机屏幕才能感受到的。放下手机走出家门,学生能拥抱更加多彩的寒假生活。虽然博物馆中的展品可从手机上看到照片,甚至360度拖拽展品看到完整清晰的画面,但再多的线上感受也不如走进博物馆亲眼看看实物,亲耳听听工作人员的讲解,与其他游客互动交流。

在假期,有许多讲座、艺术展向公众开放,学生可从中选择感兴趣的参与。实体书翻阅细腻触感,是划动手机屏幕无法比拟的。北京有国家图书馆、市区级图书馆和社区图书馆以及不少实体书店,学生可在此借书、购书、阅读。学生还可参与各种形式的志愿服务,在帮助他人的过程中实现自我,拓宽见识。如果家中有假期旅行安排,学生也可积极参与,为制定路线、选择住处出谋划策。