



暑假怎么安排？孩子和家长有不同想法，听谁的？班主任们建议—— 智慧的家长，在暗处帮助孩子

孩子们的小烦恼

1.爸妈一边吐槽兴趣班贵，一边给我报了7个暑假班，我对其中一半都没兴趣，怎么办？

答：你需要理解爸妈的心情。他们小时候没有这么好的经济条件去上兴趣班，可能失去了许多机会，所以希望在你没有定型前，多学些东西，将来无论朝哪个方向发展，都有基础。

在理解爸妈善意和期待的基础上，你可以和他们分享自己真实的感受，抛弃“争吵”“甩脸”“威胁”等方式，用“写信”“留言”“睡前谈话”等温馨的形式。你可以告诉他们，你想报哪些兴趣班，表达自己愿意好好学，同时也想减轻爸妈的经济负担。

2.每次暑假前，我都会下决心做好规划，但最后计划都变成了“空话”。

答：如果你有这样提前规划假期生活的意识，那么恭喜你，你离成功只差1%的距离了，但想要拿下这1%并非易事，秘诀在于“有学有乐，有的放矢”。相较于设计密密麻麻的计划表，不如给自己打好大框架，落实精准项。比如，如果你语文学科稍薄弱，你就做好“晨时阅读”“午间练字”“傍晚运动”三件事，靠“早中晚”这样明确的时间段给自己提个醒。只有当自己最不擅长的任务达标了，才可以奖励自己做其他有趣味的事。

自律才能自由。于我们而言，能在一段时间内将两三件重要的事情做好，就已经很不错了。

3.期末考前，妈妈就给我买好了下学期的课本和作业本，让我提前学。我很迷茫，怎么预习才有效果？真的要提前刷题吗？

答：面对妈妈的“宠爱”你很有压力，建议你先和妈妈好好沟通，说出自己的感受，可以与妈妈共同商定假期的具体预习安排，尊重妈妈的同时也请妈妈听听自己的想法。

“凡事预则立，不预则废”。预习是培养自主学习能力的重要环节，越到高年级，预习越显得重要，但预习绝不是提前学和刷题，要正确认识预习的好处。

首先，读。无论什么教材，一定要大声朗读出来。大声朗读不仅能够强化记忆，还可以提高理解能力和语言表达能力。其次，思。思而不学则殆，预习中，多思多想，动笔圈划，将不理解的地方做好标注，善于联系旧知及生活实际，帮助理解。最后，练。关注课后习题，习题包含着知识重难点，尝试去做做，不会也没关系，把自己的思考写下来，开学后就可以请教老师。

家长们的小烦恼

1.每年暑假，我们都会提前制订使用电子产品的规则，但孩子经常耍赖，我也容易心软，有什么好方法可以让孩子合理地控制游戏时间？

答：首先，建议你们以孩子为主体，开家庭会，尊重孩子的主体定位，让他（她）与大人一样成为规则的制订人，提高孩子对规则的认同，促进规则的执行，避免耍赖的情况。

其次，建立弹性机制，奖惩兼具，确定规则。规则制订建议涵盖游戏时间、奖惩制度、弹性机制、特殊情况应对等，充分预设孩子在手机使用时遇到的情况，从而建立更加全面的应对机制。规则制订在双方同意后安排郑重的签字环节，以示生效，并将规则打印张贴在家里的显眼区域。

再次，进行过程督导，以身作则，陪同育人。家长要以身作则，和孩子一起遵守规则，也管理自己使用手机的时间。

最后，建议在假期里安排多种形式的活动，如亲近自然、团体类项目体验、亲子阅读和锻炼等，利用外在的任务驱动孩子，帮助孩子转移注意力，从而减少手机游戏的依赖。

2.我们是双职工家庭，打算暑假时在家装个监控，但担心孩子会反感，失去他的信任，该如何协调？

答：孩子的行为受家长的影响很大，你们下班后试着放下手机，和孩子一起开展亲子阅读、运动和益智游戏，传递正面的影响。可以召开家庭会议，和孩子一起就“监控”开展讨论，再合理规划、约定时间，确定自主执行的奖惩措施。在信息时代，让孩子完全远离信息是不合适的，家长可以筛选出益于学习、成长的优质内容，陪伴孩子学会如何选择、使用正向的信息资源。想让孩子远离电视、电脑，家长可以试着转移孩子的注意力。让孩子在绘画、写作、乐器等爱好中感受创造的美好，在户外运动中发现世界的精彩，在同伴交往中感受童年的美妙，在书籍与实践激发探索的内驱力。

3.孩子下半年就进入小学高段，“双减”后，暑假没有补习班了，我感到很焦虑和迷茫，该怎么规划这两个月？

答：暑假安排不能仅关注学科学习，更要让孩子在假期去做更有意义的事情，比如学习生存技能、练习做家务、培养兴趣特长、读万卷书、行万里路等。孩子才是暑假的主人，所以做任何暑假计划先跟孩子商量，充分听取孩子的意见和想法，让他（她）觉得被尊重。如果孩子每个假期都是“被安排的”，那么他（她）的规划能力就无法得到发展。贪玩是孩子的天性。孩子在刚制订计划的前几天很有热情，慢慢就容易懈怠。这时，家长就需要提供有力支持，比如引导孩子对暑假要做的事情进行分类，跟孩子梳理与明确每天要做的事情，比如必须要做的、想要挑战的、娱乐休闲的时间等。智慧的家长要学会在暗处帮助他（她）的计划获得成功，提升孩子的自我效能感。