

# 寒假将开启 这样安排更从容

话题主持:本报记者 马丹 易蓉

寒假即将开启,如何安排好孩子的假期生活?是手机争夺战,还是运动计划表?当生活节奏切换,孩子需要的不只是管教,更是成长的练习场。本报请专家从心理调适、手机沟通到体能储备,提供实用策略,助您和孩子把假期过出暖意与从容,陪伴孩子寻找生活的掌控感与乐趣。



「手机争夺战」怎么解?从读懂需求开始

上海市江宁学校心理教师 齐越

假期中,手机管理常成为亲子冲突的焦点。转变视角,将手机问题视为改善沟通、深化关系的契机,方能找到破解之道。

其实,处理手机难题,本质上是学习在数字时代如何构建健康的亲子关系与家庭生活。解决这个难题有一条清晰的路径:始于读懂需求,贵在真诚沟通,成于共同约定,终于丰富现实。这个假期,家长不妨自己也减少紧盯屏幕的时间,更多地与孩子进行内心的深度连接。当家庭生活充满温暖、乐趣与理解,虚拟世界的吸引力自然会回归到其合理的位置。

## 读懂需求

### 手机是“工具”还是“伙伴”?

在大多数家长眼中,智能手机只是一个工具。但对不少孩子而言,手机常是满足社交归属、获得即时成就感与放松、体验自主控制的“心理伙伴”。沟通的起点,应从对抗性的“别玩了!”,转向探寻性的“你从中学玩到了什么?”,尝试理解行为背后的心理需求。

## 核心工具

### 共同制定“家庭数字公约”

有效的管理源于共同协商。建议通过家庭会议,坦诚交换彼此的需求与担忧(孩子需要联系与放松,家长关心健康与平衡),共同拟定具体条款,

包括使用时长、时段、禁用场景(如用餐、睡前),并规划丰富的线下“替代活动”。约定遵守与违约的自然结果,并以书面形式公示,增强仪式感与承诺感。

## 沟通升级 双向奔赴,深化情感联结

- 黄金法则:在孩子沉浸时,一句共情的“这关很难吗?”比指责更能开启对话。
- 给予选择:“时间快到了,你是想这局结束还是看完这个视频?”尊重其进程感。
- 冲突暂停:情绪激动时,主动提议:“我们先冷静15分钟,再好好谈。”
- 行动赋能:共建更有吸引力的现实世界。

家长主动成为“有趣生活的发起者”,提供丰富的线下活动选项(家庭运动、手工、阅读),并确保书籍、运动器材等资源触手可及。最重要的是“身教”,共同遵守“家庭无手机时段”,全心投入面对面交流。

## 家庭共建 聚焦当下,回归关系

家长需时常觉察,区分自身对孩子未来的焦虑与孩子当下的真实问题。每天投资15—20分钟进行“高品质专属陪伴”,全然倾听。牢固的情感联结,才是孩子愿意听取意见的基石。

# 心理调适 三步法助孩子“自律”

上海市江宁学校心理老师 齐越

寒假是学生从校园集体生活回归家庭的过程期,更是心灵“重启”、培养自主性的关键阶段。一个有心理调适意义的寒假,核心在于孩子是否获得了对生活的掌控感、与家人的亲密感及自我发现的满足感。

家长如何帮助孩子利用好这段时间,实现从外部约束(他律)到自我管理(自律)的成长,积蓄新学期所需的身心能量?让我们以支持者的角色,助力孩子完成这场成长练习,以内心充盈的状态迎接新学期。

**假期的“重启”意义:是暂停,更是成长的新起点**

假期具有心理修复与自主发展的重要功能。孩子假期初期的懒散或无序,常源于目标感暂时消失后的“动力真空”。理解这一规律,是有效引导的第一步。

### 假期心理调适重在赋能,而非管教

#### 1. 共绘“心理能量图”,激发内在动力

假期初期,建议召开一次轻松的家庭会议,共同规划而非单方面布置任务。引导孩子从四个维度与自我深度联结:

- 需要“完成”的事:必要的学习任务等。
- 想要“充电”的事:如充足睡眠、朋友相聚、自由阅读等放松活动。
- 渴望“探索”的事:如学习新技能、尝试新运动等带来成就感的新体验。
- 希望获得的家庭支持:如陪伴、理解与自主空间。

#### 2. 构建“有弹性”的日常节律

在商定几个“固定锚点”(如相对稳定的起床、学习、睡眠时间)以提供安全感的同时,预留充足的“自主时间”,并安排固定的“家庭共时光”,以平衡秩序与自由,强化情感联结。

#### 3. 关注情绪信号,实现同频共振

当孩子出现情绪波动时,家长宜采用“情绪解码式沟通”(如:“你看起来有些烦,是遇到什么困难了吗?”),从“监工”转变为“顾问”,培养孩子解决问题的能力。

家长需留心孩子是否过度封闭、亲子冲突是否因情绪或行为问题所致,并在假期末通过温和谈论新学期等方式,帮助孩子做好“心理预热”,平稳过渡。

## 科学运动 适龄项目+安全要点全掌握

上海体育大学教授  
博士生导师  
全明辉



寒假来临,家长们最头疼的可能就是孩子或窝在沙发上刷视频,或埋头在书桌前赶作业。这种“久坐循环”不仅让孩子体质下降,连作息都容易跟着乱套。事实上,寒假是培养运动习惯、提升身体素质的黄金期。科学运动不仅能促进生长发育、增强免疫力,还能调节情绪、改善体态,为新学期储备活力。

### 打破误区,运动不是“任务”

对儿童而言,运动的核心价值不是完成“每天多少量”的指标,而是在运动中获得愉悦感、释放精力,这份快乐才是孩子愿意长期坚持的动力。而长期坚持运动将有效促进身心健康发展,由此形成良性循环。

家长和孩子对寒假运动存在诸多认知误区,不仅影响效果还可能引发风险。

**误区一:**“运动越久,效果越好。”过度运动加重身体负担,易导致疲劳、损伤,需按年龄段控制时长,以运动后精力充沛、无不适为宜。

**误区二:**“寒假突击补体能。”体能提升需长期坚持,突击训练效果有限且易致损伤,保持规律节奏循序渐进更重要。

**误区三:**“体弱儿童不宜运动。”体弱儿童更需适宜运动来增强体质,选择低冲击、节奏性、趣味性游戏。运动中以“微微出汗”、运动后“精神状态良好”为宜,避免大汗淋漓。

### 选择适龄的运动项目

结合孩子年龄、体质、兴趣选择运动,体弱儿童侧重温和(强度小、对抗少)项目,活泼好动者可尝试对抗性运动,拒绝“一刀切”。不同年龄段孩子身体发育特点不同,与年龄匹配,才能实现最佳锻炼效果。此外,兴趣是最好的老师,结合孩子兴趣选择项目才能长久坚持。

**6—9岁(小学低年级)** 主打游戏化运动兴趣培养。此阶段孩子骨骼肌肉未发育完全,运动以游戏化形式培养协调性、平衡感和基础体能,规避高强度训练。推荐亲子互动游戏(如家庭追逐赛、亲子跳绳等)、拍皮球、体感游戏等项目。建议单次运动20—30分钟,每日2—3次,全程需家长陪同,注意排查运动环境安全隐患。

**10—12岁(小学高年级)** 兼顾体能与技巧提升。体能逐步增强,可兼顾体能提升与基础运动技巧学习,适当加入平板支撑等自重力量训练。推荐篮球、足球、游泳、轮滑等项目,技巧训练循序渐进,避免负重过多的运动及避免运动中长时间憋气。建议单次运动30—45分钟,每日1—2次,运动后做好肌肉放松。

**13—18岁(中学生)** 聚焦专项与体能强化。身体发育趋于成熟,可侧重专项能力提升、体态改善,适配中考体育需求制定计划。推荐对抗性球类(如足球和篮球)、中长跑及中考专项训练,对抗性运动需佩戴护具规避碰撞风险。建议每周有3次有氧运动,再穿插点力量和柔韧练习,别影响学习和睡觉。

### 安全第一,循序渐进

运动前做好热身,减少扭伤、磕碰等损伤。对抗性及户外项目务必检查场地、佩戴护具,不可掉以轻心。寒假天气复杂,孩子运动安全需贯穿全程,从运动前准备、运动中防护到运动后恢复,每一步都要做好把控。

**运动前,做好准备,防患未然** 热身必不可少,运动前做5—10分钟动态拉伸(高抬腿、关节环绕等),避免拉伤;运动后用静态拉伸放松。着装选防滑运动鞋、保暖透气衣物,对抗性及冰雪运动务必佩戴护具,提前检查场地安全性。

**运动中,关注身体,灵活调整** 根据天气灵活调整计划,低温做好保暖、雨雪优先室内运动、雾霾天减少户外剧烈运动。教会孩子识别身体信号,出现头晕、乏力等不适立即停止,严重时及时就医;对抗性运动避免危险动作,降低损伤风险。

**运动后,科学恢复,助力修复** 及时补水补能,出汗多可补充淡盐水,1—2小时内摄入蛋白质和碳水化合物修复肌肉。通过静态拉伸缓解酸痛,轻微酸痛可热敷按摩,避免睡前1小时高强度运动,保证充足睡眠助力恢复。

没有固定运动习惯的孩子,先从每天动一动开始,逐步递增运动量,贴合寒假作息节奏,让身体缓慢适应。

寒假运动核心是“安全、趣味、坚持”,无需刻意追求高强度,结合孩子年龄、体质、兴趣制定计划,就能让孩子在运动中收获健康与快乐。家长陪伴孩子养成运动习惯,让运动贯穿成长全程,为身心健康筑牢基础。

