

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

快乐过寒假 安全不放假

寒假时值冬季,又逢春节,是火灾、一氧化碳中毒等安全事故易发、高发期。家长若稍有疏忽,就可能让孩子陷入危险之中。天府家长“慧”活动现场,成都市青羊区消防救援大队大队长于长水为在场家长分享了假期安全注意事项。

于长水提醒家长,作为孩子安全的第一责任人,必须时刻保持警惕,做好假期的安全教育和风险防范工作。

为了有效预防火灾,于长水建议家长,可以和孩子一起开展“亲子四清大扫除”活动。首先是清阳台,避免废弃衣物、报纸书籍等杂物长期堆放,以防飞火引发火灾。其次是清厨房,定期清洗油烟管道,确保灶台周围没有易燃物品。再次是清老旧家用电器,插座、插线板旁不可堆积或覆盖可燃物品。最后是清楼道,不堆放花盆、自行车、婴儿座椅等物品,确保逃生通道畅通无阻。“四清大扫除”不仅能消除安全风险,还能增进亲子关系,培养孩子良好的劳动习惯。

此外,居家时还要注意用水、用电、用气安全,做到人走随手关闭。在使用“小太阳”等取暖设备时,要与沙发、床铺等纺织品保持适当距离,避免长时间或通宵使用,以防引发火灾。

烟花爆竹燃放也是春节期间火灾频发的原因之一。于长水提醒家长和孩子,在燃放烟花爆竹时必须注意安全,严格做到“五要五不要”:烟花爆竹作为特许经营品,必须在合法的售卖点购买,以确保质量可靠;燃放时要有成年人陪伴,小朋友不可单独操作;要在空旷或指定地点燃放,严禁在建筑密集区、管道井、沟渠等危险区域燃放;要选择合适的引火物,切勿二次点火;要将购买的烟花全部燃放掉,不要储存。

寒假期间,不仅在家庭生活中需要注意安全,家长为孩子选择培训机构时,也不能忽视消防安全。于长水提醒家长,一要关注培训机构的平面布置,儿童类培训机构应设置在一至三层,其他楼层存在较大消防安全风险;二要关注安全出口数量,所有培训机构至少要有两个安全出口,高层建筑内的培训机构还需设置符合要求的疏散楼梯等安全出口;三要关注门窗设置,确保培训机构的所有门窗上均未设置影响逃生的铁栅栏等障碍物。

“一些重大火灾事故中,门窗上设置铁栅栏是导致逃生困难的重要原因之一。”于长水表示,正所谓“君子不立于危墙之下”,对于存在平面布置不符合要求、缺少安全出口、门窗设置铁栅栏等安全隐患的培训机构,家长应坚决避免。

(本报记者 张文博)

■ 赵仕华

乐享寒假 悦心而行

■ 本报记者 张文博

寒假生活如何有序进行? 与孩子协商是关键

孩子们翘首以盼的寒假即将到来,一些家长出于对孩子的关心,倾向于帮孩子安排好假期生活;而很多孩子却希望“爸妈别管太多,让我自由快乐地享受假期”。“孩子的计划有的很有道理,有的则缺乏生活常识。因此,我们既要尊重孩子追求自主的愿望,又要清醒地认识到他们仍是未成年人,在许多方面还需家长的引导。”文莉建议,家长不妨尝试通过与孩子“协商”的方式,帮助他们逐步迈向自主。

文莉表示,从传统的“家长全权掌控”的控制型教育方式、“家长放任自流”的放任型教育方式,转变为“与孩子协商,引导孩子初步自主”的协作型教育方式,将对孩子的成长大有助益。她指出,从协商寒假计划起步,帮助孩子让生活变得井然有序,孩子们也将在此过程中学会更好地自我管理。

在寒假的具体规划上,文莉建议,先制定一个总体规划。以春节前、春节、春节后为划分点,她提出了3种不同的生活节奏:第一种是“静一动一静”,春节前静心完成家庭作业,春节期间尽情玩耍,春节后再调整状态,迎接新学期;第二种是“动一动一静”,春节前积极参加各种兴趣班或户外活动,春节期间走亲访友,节后再静下心来准备开学;第三种是“静+动一动一动+静”,先动静结合地完成部分作业并适当活动,春节期间尽情享受欢乐时光,节后再在活动中调整状态并复习功课。“不同的孩子和家庭有不同的节奏,只要适合孩子,能让他们健康成长,就是最好的安排。”文莉说。

至于每天的日常计划,文莉建议孩子自己动手制作每天的作息时间表,将一天的时间合理划分为几个阶段。“制订了计划,关键在于执行。”她表示,孩子需要按照作息时间表自主行动并进行自我评价,这样才能逐渐养成健康的生活习惯。

快乐的春节过后,家长将重返工作岗位,孩子也将迎来开学。此时,家长和孩子需要再次进行协商,帮助孩子自主调节状态。例如,逐步调整作息時間,从假期的轻松状态逐渐过渡到正常的日常生活节奏,让孩子以轻松愉悦的心情迎接新学期的到来。

“每个家庭各不相同,但孩子们都需要成长为独立、自主的个体,肩负起自己的责任,成为对国家和社会有贡献的人才。”文莉认为,家长不能仅仅着眼于寒假如何安排及由谁来主导,更要协助孩子逐步形成自主规划、自主执行与自我调节的能力,让他们在未来的道路上更加稳健地前行。



资料图片

选择培训机构需谨慎,避免陷入“退费难”

求,理性选择非学科培训项目。”孙吉芯提醒家长,在选择培训机构时需注意以下几点:

首先,要了解机构性质与合规情况。家长在选择机构的时候要查看其是否具备《中华人民共和国民办学校办学许可证》和营业执照(或民办非企业单位登记证书)等资质,也可查阅各区(市、县)官网公布的合规机构“白名单”。

其次,要保障资金安全,避免退费难题。家长在与机构签订培训合同时,应参照教育部和国家市场监督管理总局制定的示范文本,仔细研读服务内容、收费、退费条款,并索要正规发票。缴费时,务必通过“全国校外教育培训监管与服务综合平台”进行,且留意缴费金额和时长限制。孙吉芯提醒家长,一定要警惕培训机构以学费打折、赠送课程为噱头诱导一次性充值缴纳超期超额费用的情

放权与引导,构建和谐亲子假期

激化。

在黄鑫看来,指责型、打岔型、超理智型、讨好型等沟通方式都不可取,父母需要自我觉察,采用一致型的表达方式,兼顾孩子和自身的需要以及当时的情景。例如,当孩子假期里9点还没起床时,家长不能只看表面行为,也应理解孩子渴望放松身心的心理需求。

“假期的意义在于让孩子得到身心放松和多元发展,而不仅仅是早起和完成作业,还应该包括享受闲暇时光和兴趣爱好的培

寒假将至,有的家长打算利用假期让孩子多学一些知识,通过“弯道超车”的方式,让孩子的成绩更上一层楼;有的家长则认为,假期就应该让孩子彻底从学习中解放出来,尽情享受玩耍的乐趣。在孙吉芯看来,这两种想法都有失偏颇。“学习是一场持久战,需要劳逸结合、张弛有度。如果把孩子的学习安排得过于紧凑,假期就失去了它应有的意义。反之,如果完全忽视学习,让孩子彻底放飞自我,不仅会浪费时间,还可能让孩子在开学后无法迅速适应新的学习节奏。”孙吉芯认为,寒假的“休”,并非单纯指身体上的休息,更重要的是精神上的放松;而寒假的“学”,也不仅仅是为了获取知识,更重要的是培养孩子的综合素质。

“如果孩子假期确实需要课外培训助力,家长一定要树立正确的观念,客观梳理需

过年期间,本该是一家人开心团聚的时光,小娜却因为一件小事和妈妈起了冲突。

因为不喜欢妈妈买的蓝色连衣裙,当妈妈要求小娜穿新衣服和她一起去拜访亲戚时,小娜直接拒绝了。妈妈情绪上来,气愤地说:“给你买衣服还不穿,我小时候都没人给我买!”小娜则回应:“我不喜欢你逼我做不喜欢的事!”妈妈一气之下打了小娜,小娜哭喊道:“你只知道发火,你就不爱我,你哪儿都不如我爸!”“你找你爸去!”说完这句话后,妈妈愤然离去,留下小娜伤心痛哭。

活动现场,黄鑫以上述案例引出假期亲子相处的注意事项。“假期里亲子关系是否和谐,实际上是对家长家庭教育观念、教育胜任力的一次考验。”黄鑫分析,案例中的妈妈先采用了指责的消极沟通方式,在孩子愤怒回应时,又以权威者的角色压制,发现无效后愤然离去。“如果家长能够把孩子视为与自己平等的个体,就不会轻易指责和打骂孩子;如果家长具备良好的情绪调节能力,便能够采用更科学的方法来解决亲子之间的冲突。”黄鑫说。

“早上9点还不起床,平时上学都能早起。”“都玩了两天了,作业也没怎么做,我得赶紧提醒一下。”……从家长的言语中不难发现,假期里亲子矛盾的频率远高于日常。这些抱怨背后,实际上是家长基于自身认知对孩子提出的要求,他们希望孩子能够早起、保持家里整洁有序、以学习为主。然而,消极的沟通方式、充满负面情绪的指责以及无效的问题解决方式,却加剧了亲子矛盾的

寒假有期 运动无限

板在篮球场上常常力不从心,几个月过去,我惊喜地发现,儿子的个头竟然有了明显的增长,他已经像小树苗一样茁壮成长。那些因为季节变换而感冒住院的日子,似乎也随着他的成长慢慢离他远去。

更令人骄傲的是,他在学校的运动会上大放异彩,投进了好几个球。他开心地跟我分享,笑容灿烂如阳光,那一刹那,我的心也被幸福填满。

看着儿子的进步,我的心中充满了欣慰。这份欣慰不仅仅是因为他的身体变得更健康,

个子长高了;更是因为他在这个过程中所展现出的勇气、毅力和坚持。

去年寒假,我和儿子商量着继续参加篮球训练营。他非常愉快地同意了我的提议。训练营的时间安排在周末,有专业的教练指导他练习。在业余时间,我们吃完晚饭,稍作休息,便一同前往篮球馆训练。有时篮球场上只有我们两个人,我们模拟攻防、练习运球,儿子还尝试定点投篮。他练得满头大汗,我也全身湿透。

有时候,天气不好,寒风凛冽,坐在摩托车上,儿子紧紧裹着衣服。我有些担心他:“儿子,

你冷不冷?”他立刻回答:“爸爸,虽然我现在感到冷,但一会儿运动起来就不冷了。”有时候,天空乌云密布,眼看就要下雨了,我犹豫着:“今天雨这么大,要不就不去了吧?”儿子却坚定地说:“爸爸,我们要坚持到底,风雨无阻!”

篮球馆闭馆的日子,我和他转战体育广场,开启跑步模式。几圈下来,全身细胞仿佛都在欢唱,舒适感满满。有时,我们也会在小区里来场跳绳或羽毛球大战。这样的锻炼让我感觉身体轻盈,力量倍增。

有时我会想,究竟是我陪着儿子健身,还

是他陪着我?其实,我们在锻炼中相互陪伴、共同成长。跑步、跳绳、打羽毛球,每一次挥洒汗水,都在磨炼我们的意志,让我们感受到运动的魅力。

寒假虽然时间有限,但我们的运动热情无限。在这个特殊的假期里,我们不仅锻炼了身体,更加深了彼此的感情。我坚信,只要我们坚持下去,无论是儿子,还是我,都将收获更多的健康与快乐。在未来的日子里,我们会继续保持这份运动的热情,一起奔跑在阳光下,让生活更加美好。

前年秋天,篮球成了儿子最酷的新玩伴。他犹如一颗不停运行的小行星,在家中四处穿梭,充满活力。看着他这股子劲头,我脑海中突然闪过一个念头:何不让他去参加篮球训练呢?不仅能让他尽情释放过剩的精力,还能让他学到一项新技能。于是,我果断决定,陪他一起去篮球馆训练,共同提高篮球技能。

每天傍晚,当太阳懒洋洋地滑向地平线时,儿子就像一只欢快的小鹿,从幼儿园飞奔回家。晚饭后,我们便手牵手走向篮球馆,那里是我们的训练场,也是属于我们父子俩的甜蜜回忆。除了篮球馆闭馆的日子,我们从未间断过这样的活动,那是一种习惯,也是一种坚持。

刚开始练球时的他,个头不高,瘦弱的身



天府家长“慧”活动现场。(图片由主办方提供)