

为了避免孩子“放羊”，许多家长为孩子制订了“寒假计划”。然而计划好订执行难，许多家长和孩子因此爆发了“战争”——

“寒假计划”咋三天就泡了汤

本报记者 李小贤 摄影报道

“儿子，你干啥去？该读书了！”家住运河区万泰丽景小区的李彤欣追着儿子小兵问。小兵急匆匆地答：“玩会儿球，一会儿回来就读。”说着，头也不回地跑出了门。李彤欣一脸无奈：“一放寒假，我就督促孩子制订了计划，可没坚持3天就泡汤了。”

寒假计划3天泡汤

李彤欣今年35岁，儿子小兵10岁，上小学四年级。往年寒假，李彤欣会小兵安排辅导班，寒假作业也会在辅导班班里完成。等到了晚上吃饭后，李彤欣会陪着小兵读书、下棋，生活节奏并没有因为放假发生很大的变化。

这次寒假和以往不同，小兵不去辅导班。没有了上课时间约束，小兵成了起床“困难户”。

早上8点，李彤欣临出门上班前，总是要喊一遍小兵起床。可是当李彤欣到了单位和儿子视频时，看到的情景仍是儿子躺在床上。

这样的情况持续了两天，李彤欣受不了了。如果儿子的这种状态持续整个寒假，不但会养成一些不好的习惯，还会影响下个学期的学习状态。

李彤欣便督促着小兵制订学习计划。虽然有些不情愿，但小兵还是坐在桌前开始写。

“早上7:40起床，洗脸刷牙吃饭；8:30写作业（寒假生活）；9:20休息打球……12:00帮忙做饭……14:10写作业；15:00练书法”，仅用了20分钟，小兵就将计划一项一项写在了纸上，其中列清楚了何时写作业、运动甚至帮忙做家务。

李彤欣看过小兵写的计划之后，还挺满意。小兵也表示会按照计划执行。

想法很丰满，现实很骨感。计划执行的第一天和第二天，李彤欣正好休息在家。按照计划，李彤欣督促着小兵完成了，效果还不错。

第三天，李彤欣去上班了。没有了妈妈的监督，小兵放任了自我。中午吃完饭，他就和邻居家的小朋友外出打球了，直到下午5点才回家。

为了完成下午的作业计划，小兵晚上又开始忙活，本来定好的9点上床睡觉又化为乌有。到了10点，看着困得没精神的小兵，李彤欣只能让他洗洗睡了。

随后几天，计划执行依旧不理想。

早上起不来；不按点吃饭；小朋友一喊就去玩，作业根本写不下去……小兵的学习生活计划就这样泡了汤。

“哎，假期想让孩子按部就班地学习怎么就这么难？”李彤欣无奈地说。



家长和孩子共同制订计划

“不想按妈妈的计划过寒假”

张金玲是一位全职妈妈，大女儿梦宇12岁，上六年级。小儿子今年7岁，上一年级。张金玲发现，女儿上了六年级之后，变得有些叛逆，越来越不愿意和她交流。有时候她唠叨几句，女儿还有点不耐烦。母女二人有时还会发生一些小摩擦。

前几天，两人又因为一张寒假计划表闹得有些不愉快。“我的寒假我能不能说了算，我不想按你的计划过寒假。”当女儿说出这句话时，张金玲愣在了当场。

张金玲想不通，自己费尽心思准备的寒假计划怎么引起了女儿那么强烈的反抗。

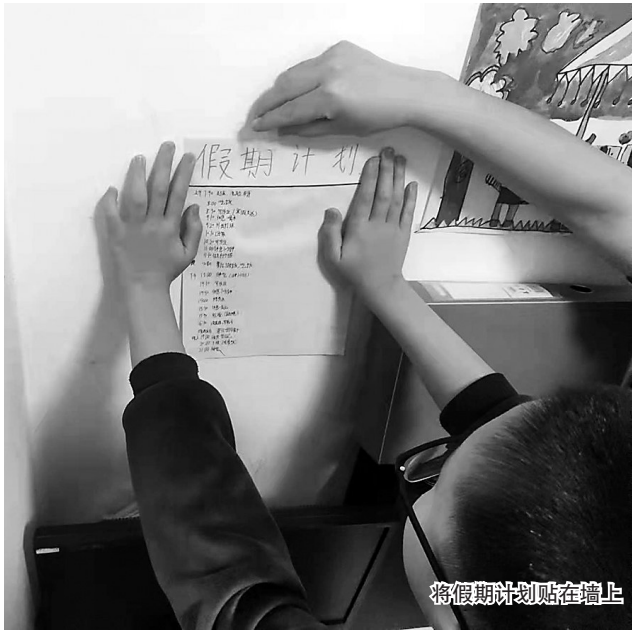
张金玲觉得，女儿上六年级了，这是很关键的一年。这个寒假，说什么也不能松懈。梦宇放假的当天晚上，张金玲就把一张计划表放到了她桌上。看着这份精确到分钟的计划表，梦宇脸上现出非常不情愿的表情。

梦宇告诉妈妈，她想先放松两天，和朋友们一起出去玩，可是女儿的想法被张金玲拒绝了，理由是刚放假就想“放羊”，那不行。

梦宇按照妈妈的计划表执行了几天，后来越来越抵触。

再写作业的时候，梦宇就变得很不专心，甚至开始玩手机。张金玲忍不住批评女儿，梦宇却振振有词：“我不想按你的计划过寒假，除了学习就是学习，太累了。”

张金玲听着女儿的话也很生气，以前女儿放假时因缺少管束，作业总是无法按时完成。到开学前几天，她再赶紧补作业。“这次为了让女儿有计划地过寒假，才制订了计划，没想到却遭到孩子反感，几天就执行不下去了。”张金玲无奈地说。



将假期计划贴在墙上

计划不能一厢情愿

记者采访中了解到，不少中小学生在假期中会制订寒假计划，而大多数情况是，制订计划容易执行难。

八年级学生崔浩轩刚放寒假时，为自己制订了一份学习计划。可是回想这些天的学习状态，崔浩轩有些惭愧地说：“一放假，心里就跟长了草似的，很难踏实下来。我总想着先玩一会儿再学习，一拿起手机，时间就过得格外快，学习计划因此也打了折扣。”

昨天，市民王丽敏将儿子贴在墙上的假期计划表撕了下来，那是她和儿子一起制订的。假期已经过了多天，她发现儿子没有一天能够按照计划执行。“我为了提醒他到哪个时间点该做什

么，光闹铃就不知道设置了几个，可是效果甚微。”

家住运河区一城枫景小区的庞薇薇也是一位喜欢给孩子制订计划的妈妈，她在制订计划的过程中摸索到了一些经验。

“我给孩子制订的假期计划，有很大弹性。”庞薇薇说。去年暑假，庞薇薇和女儿一起制订了一份假期计划，除了定点去游泳外，根据女儿写字不规范的情况，每天会安排40分钟的硬笔字练习，中间可以休息。“练习时间女儿自行安排，但要保证质量，而且在写其他作业的时候，也要认真书写。”这是庞薇薇对女儿的要求。

女儿拥有了自主权，每次完成计划之后，还有时间去干更多自己喜欢的事情，她很有成就感。今年一放寒假，母女二人又针对性地制订了学习计划，附加的还有一份奖励。目前，庞薇薇觉得效果还不错。

假期计划怎么订

“一放假，孩子们回家，很多家长就会变得焦虑，担心孩子放飞自我，就希望孩子能够制订一份假期计划约束自己，甚至干脆家长自己制订计划约束孩子。”沧州市迎宾路小学校外心理辅导员、家庭教育指导师、心理咨询师贺欣说，假期计划如果制订不合理，有时难以执行甚至会出现适得其反的效果。

如何制订一份有效的假期计划呢？贺欣表示，假期计划的主体是孩子，即使家长辅助孩子制订假期计划，也要认清清楚这一点。第一，要让孩子作为主体参与到计划的制订当中。制订计划之前，家长要先和孩子进行沟通，询问他们的想法。家长要根据孩子的年龄阶段引导孩子制订一个适合自己的计划。这个计划设定的目标，可以是比孩子目前能力稍微高点的目标，但不能超出能力太多。

第二，计划中的事情要细化明确，具体到可以执行的程度。比如练字要具体到每天写30个字，学英语要具体到每天读一篇课文。计划不能单纯地只计划学习任务，还要将孩子假期想做的事、每天要完成的目标、家长的一些建议以及假期的阅读计划囊括其中。每件事情做到细化明确，这样一目了然，孩子操作起来也更方便。

第三，要针对自己孩子的情况制订相应的计划，假期计划要相对灵活。每个孩子情况不同，家庭环境不同，这就需要寻找孩子的规律，在恰当的时间段安排恰当的内容。如果具体到时间点，孩子一旦有一项没有完成，就会有很强的挫败感，容易放弃后面的计划。可以用上午、下午、早饭后这样的灵活时间来安排计划，这样不容易失败。

第四，计划一定要跟能力感与成就感联系在一起，切忌跟挫败感联系在一起。建议家长每天与孩子一起回顾当天的情况。看看哪些内容完成了，哪些内容没有完成，为什么没有完成。回顾的时候，家长一定要着重鼓励孩子完成的部分，强化孩子的能力感，如果发现计划不合理，要进行调整。在回顾的过程中，孩子也会逐渐认识到自己一天可以做很多事情，很有成就感。

第五，做假期计划时，要适当给孩子留一些空白时间，让他们做一些喜欢的事情。

总之，假期计划是帮助孩子培养时间管理能力和自我控制能力的一个工具，如果家长只把目光集中在今天的任务是否能完成上，就会急于求成，给孩子带来过多的挫败感。家长更需要做的是把注意力放在孩子长期能力的培养上，通过总结经验，最终完成能力的培养。

（文中受访家长和孩子为化名）