

四招让孩子的寒假过得有仪式感

每到年前年后,听到最多的一句话就是“现在越来越没有年味了”,话语中透着些许无奈和沧桑。而以年为核心的寒假,对于孩子们而言,除了“不用上学,可以有更多的时间玩游戏”之外,也似乎让他们觉得越来越没有意思起来。作为一名儿童心理医生,我理解的“年味”和“意思”,像“幸福”和“成功”一样,也是一种感觉体验。怎么让年有年味,让寒假有意思?我认为解决这一“顽症”的对症“良药”是“仪式感”。

仪式感是什么?法国童话《小王子》里说,它就是使某一天与其他日子不同,是某一时刻与其他时刻不同。

从心理学的角度,我更认同这样的说法:一个人的仪式感就是用心对待生活中大大小小的事情。教会了孩子有仪式感地去生活,便教会了孩子将生活过成诗的秘密。

那么怎样让孩子的寒假过得有“仪式感”?关键在于“用心”二字。以下建议供大家参考:

1 “大事”面前不“糊涂”

寒假里许多父母为了让孩子走出家庭,多多接触社会,经常会抽出难得的时间带孩子外出旅游,或者去国外,或者去国内其他城市。这一般是一个家庭中比较重要的“大事”,所以不能稀里糊涂,一定要精心安排,比如,让孩子制定或参与制定旅游计划(精确到具体细节),每年换一个地方,让孩子写旅游日记等。要给孩子留下永久的美好回忆,多年以后仍能津津乐道“小时候父母每年都带我去一个地方”。

2 “小事”不忘仪式感

仪式感可以在生活中无处不在,它体现的是我们对生活的尊重和热爱:寒假里把早餐做出花样;餐桌上摆上一束鲜花;和孩子一起烤一些曲奇饼干、小蛋糕;除夕的深夜,等孩子睡着后,准备一屋子气球,只为孩子新年第一天醒来后那一刹那的惊喜……

有一天,你会发现,仪式感会成为孩子清晨一句清脆的“早安”,会是上学前一个走心的“再见”,或者临睡前一个温暖的“拥抱”,会成为孩子在平淡的生活中发现的美和乐趣,也成为孩子将日子过成诗的厚积薄发。

3 给孩子一个有仪式感的春节

这一年,请给孩子一个仪式感满满的年,让今年与去年不同,让每一刻都弥足珍贵。给孩子讲过新年的意义,在孩子心里播下庄重的种子。可以借助绘本或书本的力量,以故事的形式,给孩子讲一讲“年”的来历,讲一讲“春节”。带领孩子一起在春节前“扫尘”,一起准备年货。一些特定的过年流程,让孩子参与其中,跟着大人一起贴春联、贴福字、包饺子、守岁、拜年……收获自己独有的过年体验。

新的一年,给家一个独特的装饰,可以是孩子亲手制作的彩灯,也可以是姥姥扎的红灯笼,可以是别具一格的窗花,也可以是带着年味的墙贴……这些都会给我们的记忆点亮一束光,让时光陡然不同;大年初一的早晨,教孩子说吉祥话,给长辈拜年;节后带孩子走亲访友,学习走亲访友时的待人接物方式。这些仪式感都会成为锻炼孩子用心生活的点点滴滴。

4 让仪式感成为爱的传递方式

电影《北京遇上西雅图》里台词所说:“他也许不会带我去坐游艇吃大餐,但是他可以每天早晨都为我跑几条街去买我最爱吃的豆浆油条。”

每个父母可能都会说,我们对孩子的爱比这浓厚多了,但孩子未必能感受得到,未必能记得住。而当我们带着孩子跑遍整个城市的各个书店,终于在即将绝望的时候买到孩子心仪已久的那本书,这份惊喜却让孩子多年都不会忘记。这种用心的陪伴就是一种仪式感,它远远胜过长情的告白,而成为父母之爱传递的最好方式。

仪式感看起来没什么实际用途,但却在无形中给了孩子许多无法肉眼可见的珍贵体验。心理学研究表明,强调对孩子的仪式感,他们的专注力、反应能力、运动能力都可以迅速提升。给孩子充满惊喜和仪式感的生活,才会让孩子更加热爱生命。

而这段话或许能更好地诠释仪式感带给孩子的意义。充满仪式感地去生活,不仅是我们将孩子的一份精神上的厚礼,还是一个善意的提醒,提醒孩子此刻的存在和珍贵,同时提醒孩子,人的一生长度有限,在只争朝夕的柴米油盐之外,别忘了,我们经历的每一时每一刻,都是属于我们生命里独有的记忆和感受,都会丰厚我们彼此的生命。(来源:新华网 作者:国家儿童医学中心、首都医科大学附属北京儿童医院崔永华)

把家庭教育的种子播撒到千家万户



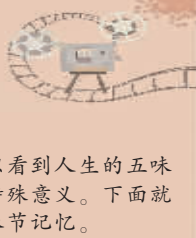
1月21日,市妇联干部带领小小志愿者们深入车站、广场、公园为广大家长送去一封关于家庭教育的“家书”,让他们认识到家庭教育的重要性。据悉本次活动共发放信件1000余份。

“家书”围绕“履行好法定教育职责、加强安全教育、培养孩子良好习惯、重视言传身教”等方面,鼓励家长从小培养孩子养成好习惯,充分发挥家风家教作用,紧紧拉住孩子们的手一路前行。近年来,市妇联紧紧围绕贯彻习近平总书记“注重家庭、注重家教、注重家风”重要指示,把立德树人贯穿家庭教育全过程,切实注重家庭教育在社会治理中的重要作用,着力培养孩子的好品行,帮助家长把道德养成融入家庭生活中,逐步厚植孩子爱国主义情感,激发他们拼搏向上的内生动力和无限可能。2020年,为了更好地发挥家庭教育作用,市妇联将在组建专家队伍、建立家长学校、加大培训力度、搭建服务平台、做好课题研究等方面积极主动作为,把家庭教育的种子播撒到千家万户。

通讯员 张才燕 王飞 文/图

光与影中的春节记忆

一组镜头,蕴含着我们对生活的回忆;一段故事,展示了过往的点点滴滴。年,在你的记忆中是什么样的?年,对于每个人意味着什么?时代的进步,科技的发展,让那些流逝的时光可以永久定格在荧幕上,从荧幕上,我们可以看到人生的五味杂陈,也能看到,年对于每个中国人的特殊意义。下面就让我们一起来看看本报记者光与影中的春节记忆。



如果说后来的《囧系列》三部曲是荒诞喜剧的话,《人在囧途》却因为过年的情节设置,让整部真实起来:玩具店老板回长沙过年,挤奶工要在过年前去长沙讨债,命运的旅程,让两位主人公纠缠在一起,并与生活、与各色人物产生交集。整部戏的明线,也是在离过年越来越近的倒计时中逐渐展开,并在过年当天成功到达目的地。同时,明暗线都最终实现了和解。看似荒诞,实则真实。只是用戏剧化的方式,运用电影这一方式展现出来,深埋在观众心底的,仍然是过年这一传统的情愫。

顺便说一下,这几天,“朋友圈要账”又不时出现在我的微信里,伴随其中的,正是“有钱没钱,回家过年”的真实反映。我也祝愿这些“微信好友”能够如愿。(记者 陈俊)

距离

2011年1月24日,离大年三十还有十天,在广东肇庆打工的汪正年与妻子彭双芹没有买到回家的火车票、汽车票,与堂哥汪长军夫妻、姐夫鲁朝军5人骑摩托车回贵州老家过年。这是东方早报副主编常河及其团队完成的一部纪录片《1350公里》的情节。

为了生活,贵州石阡人汪正年带着妻子背井离乡来到广东做了一名泥瓦工,每月平均工资2000元左右。一年到头最盼望的事情就是过年回家和父母女儿团聚。家是他们永远的牵绊,也是他们每日辛勤劳作的动力。

出发当天,汪正年起得很早,他先给妻子戴好围巾和头盔,然后再给自己戴好护膝,把大包小捆捆在车尾,带着妻子出发。从广东进入湖南后天气变得恶劣起来,随处可见结冰的路面。汪正年戴的头盔结了薄冰,他不得不停下来用手敲掉冰块,再继续上路。虽然出发前汪正年戴上护膝,但还是冻得受不了,他又在裤子上套了一个塑料袋。妻子彭双芹穿着厚实的羽绒服紧紧抱着他的腰,汪正年宽大的身体挡在妻子前面,他不停地让妻子低着头,尽量躲在自己身后。

经过5天4夜,行走了1350公里,途经广东、广西、湖南、贵州。途中经一个小镇时,被告知封路,需绕道从一条很长的坡道通过,路面结满冰,稍不注意就会出车祸。汪正年不得不推着300斤重的摩托车,慢慢滑行。虽然一路上出现很多意想不到的困境,但都没有阻止心中的信念,那就是回家,因为家里有女儿,有父母,还有一桌子香喷喷的饭菜。(实习记者 滕静)

和解

听说《囧妈》要在大年初一上映了。从2012年的《泰囧》到《港囧》,再到2020年的《囧妈》,徐峥横跨9年的囧系列,转眼已经到了第三部。说这个话题的时候,我却想到了2010年的《人在囧途》。

2018年2月,由香港导演陈可辛指导,孔令美主演的贺岁短片《三分钟》公映。无意间观看后,却不觉间让人潸然泪下。

该影片很短,总长只有三分钟。讲述了一位列车员母亲过年期间在列车上值班,无法与孩子团聚,仅凭列车靠站的三分钟与儿子相聚的故事。没想到,妈妈一边疏导旅客、一边左顾右盼,好不容易从车窗见到儿子时,儿子竟背起了乘法口诀。原因是小姨之前告诉儿子:如果不会背诵口诀表,就无法上镇子里的小学,过年时也就见不到妈妈了。

三分钟的影片,却把短暂团圆和职业特性浓缩在了一起,屏幕上方的三分钟倒计时和孩子背诵的乘法口诀相互碰撞,又给人一种紧迫感,让人不觉间对主人公职业和亲情间的矛盾冲突有了深入的认知和理解。出发与抵达,离别与流注,热闹与清寂,小我与大爱……都印刻在了短短的三分钟里。画面带来的触动,让人不由得想起:这样的“影片”,每年都会火车站上映……(记者 周健)

团圆

喧闹的舞狮、美味的饺子,还有贴在电梯墙壁上的福字,即使在不见天日的地下城,即使生活了多年的家园已不再,“年”依然是中国人亘古不变的情感积淀。电影《流浪地球》的一开场,便是热热闹闹的大年三十的场面,虽然是一部科幻电影,虽然是一部以灾难贯穿整个情节的电影,但是中国年的元素却一点未减少。

过年,意味着阖家团圆,不离不弃。尽管整个地球都开始流浪,尽管整个人类都流离失所,但是无论我们在哪里,我们的心都向着家的方向。有家就有希望,正如电影里说的“希望是我们这个时代像钻石一样珍贵的东西”。中国人(记者 李莹)

跟着地球在流浪,但血脉里的民族情怀丝毫未减。无论是影院里的《流浪地球》,还是现实生活中的中国年,讲述的都是同一个故事——家园团聚。年,是我们世代对美好生活的向往,也是我们流淌在血液中的传承与信仰。(记者 郭飒)

温暖

“铁树银花落,万点星辰开”。国内首部以非物质文化遗产“打铁花”为主题的微电影《铁树银花》以炫目炽烈的“火树银花”为核心,讲述了一对互有隔阂的父子在春节冰释前嫌,重归于好的故事。

其中,影片给我留下深刻印象的场景就是父亲白显明打铁花的画面,赤膊上阵的铁花艺人在火光冲天的铁炉边击打滚烫的铁水,纷飞铁花闪耀着极目的光辉绚烂绽放,当数丈高的火花在寒夜中纷飞,这对父子内心的坚冰也正在慢慢融化。

寒冷与温暖,滚烫与封冻,极致的对比既是外在的场景差异,也是父子感情由冷至热的佐证。在万家团圆的除夕之夜,父亲用一个手艺人笨拙的热爱,为儿子奉上无法言说的温情。那盛开在天际的铁花,用一次又一次的璀璨,照亮了儿子回家的路。也在父亲的传统含蓄与儿子的现代开放之间,演绎出了传承传统文化的新年愿景。(实习记者 罗伟)

传承

团圆饭上,几岁的小女孩还不会使用筷子,在母亲和亲人的鼓励指导下,终于夹上了心爱的红烧肉。

大年三十,老人准备好满满一桌菜,摆好碗筷,等着亲人一起团圆。

春节鞭炮声响起,生活在国外的老人在亲人灵前摆好碗筷,“爸,妈,给你们拜年了”。这是央视公益广告《筷子篇》中的场景。筷子,在生活中既普通又平凡,在过年这种特殊的日子里,它被赋予上团圆和思念的情感。

一双筷子,承载着中国人的情感和记忆。“多个人多双筷子”,则是中国人的热情。很多人都说年味淡了,但也总是情不自禁地被年的喜庆所感染,贴对联、贴福字,扫尘迎新,和亲人聚在一起吃喝玩乐。

这正是中华文化传承几千年的魅力所在。用筷子吃饭,过农历新年,这种文化伴随着一代又一代的传承,经历了五千年,依旧成为我们的习惯。也正是因为一代又一代的传承,中华文化才能星火相传、奋飞不辍,有家民族才能屹立不倒。(记者 李莹)

礼仪

主人公瑛娘带着一双女儿,端着一盘热腾腾的饺子,跪在婆婆面前,请婆婆品尝自己亲手做的饺子,这是《娘道》里孝兴大户隆家大年初一的场景。

大河之畔,瑛子卖身葬父成了孝兴隆家的河姑,祭河死里逃生后,阴差阳错嫁给了隆家离家出走的二少爷隆宗。当年的河姑突然成了二奶奶,隆家不接受,婆婆也不承认,为夺家产,大嫂百般设计、阻挠,想置其于死地。

尽管如此,瑛娘却谨记孝道、礼仪传承,并以身作则教育女儿。大年时,怀着身孕,却亲手切肉、和面、调馅儿包饺子,见到大嫂微笑着行礼问好,带着女儿给婆婆送饺子,磕头拜年……

新春佳节,无论是吃团圆饭、走亲访友、发红包等等,正是孩子们学习文明礼仪和家风家训的大好时机,父母有责任也有义务给孩子们做好榜样。真正的年味是一种浓浓的亲情,是可以被传承、被雕刻的家风,让人们在喧闹中却能感受到家的温暖,能记住乡愁的厚重。(记者 杨迁伟)

改变

算起来,我“另起炉灶”也有小半年了。

去年八月份,我到市里工作后就自己租了房子。虽然新鲜劲儿已经过去,一个人吃饭也越来越没味道,但也算在小厨房里摸索了好几个月,我便计划着今年的年夜饭一定要回家露一手。于是忍不住又找了《饮食男女》开头的经典片段来看,朱爸一人行云流水的操作,便是一家人丰盛的晚宴,但我很有自知之明,这样的神仙手艺,这辈子是只有羡慕的份儿了。

尽管自己平时也在租的房子里折腾吃的,不过每次战场一般的厨房和黑暗料理级别的成果,总是让人感到绝望。同时,我也越发觉得,蝉联了我出生23年以来的年夜饭大秀主角,妈妈是多么的厉害,又是多么的辛苦。

虽说跟家里扬言承包今年的年夜饭,但我好像心思有些跑毛。这几天,脑海里总会幻想妈妈爬高时站不稳的画面,虽然周末回家已经打扫了厨房的卫生,也嘱咐过妈妈“其他的卫生等我放假”,但阳台未撤的防盗网,还是时不时浮现在我脑海里,让人不安。虽然有懈怠工作的嫌疑,但我心里确实是想着赶紧放假。

去年这个时候,我还在盘算网上买的零食什么时候能收到快递,今年心里想的事情,又完全是另一番景象了。(实习记者 陈楚琪)