

放暑假了 拿什么面对出笼的

刚刚结束史上最长寒假喜迎最短开学重拾自由滋味的家长们恐怕还没缓过神儿来，孩儿们又双叒叕要放暑假了……

据说有相关统计数据显示，每年有半数以上的父母会为自家娃如何过好暑假而发愁烦心，每个人的心情不一，可谓是五味杂陈，今年的暑假恐怕更多家长会头大，但是，无论你头大不头大，暑假它就在那里，说放就放，继续和娃斗智斗勇的日子重新到来，要如何去面对这些被学校撒出来的神兽？！

心理咨询师及资深高级讲师建议，家长和娃都要做好心理建设，以下四句话就是根本：良好心态是根本，计划生活是关键，关系建立是核心，多样调适是方向。

陪伴宝贝度过有意义的暑假，身为家长的你，准备好了吗？

■新快报记者 陈斌/文(VCG/图)



1

家长态度更影响暑假质量

在心态问题上，家长们应该首先提醒自己一点的是暑假的意义，对家长和对娃，是完全不一样的，家长的态度更能影响孩子暑假的质量。

生活中一定是会遇到这样那样的难处的，心态这样东西，看不见摸不着，但却确实能决定一些事情的状态。放到面对孩子放暑假这一具体问题上，家长们能调适好自己的心态，以良性积极的自我暗示接纳孩子的暑假，遇到问题的时候才有可能会保持更乐观的态度，才不会让问题更复杂化。

有的家长一听到“放假”两个字就感觉“如临大敌”，好像娃就是如“神兽出笼”一般的“洪水猛兽”，从内心不由自主地抗拒——这其实多多少少折射出成年人给自己设定的一些心理距离与防御——为人父母，你更应该扪心自问的是，你的内心深处究竟对孩子是接纳还是提防？而这种心理暗示会直接影响到你对亲子关系的营造和维护。

每一个成年人都是从孩童时期一路成长过来的，也都曾经历过放暑假的阶段，对孩童来说，假期更多的是意味着放松和调整，以及在生活实践中学习求知，假期这一段休整的时间，更是为了在下一个学期能够让孩童有更好的精力再投入学校学习。

所以家长们首先要做的事情是“接纳”，接纳孩子们的假期，接纳放暑假这个事实，同时明了暑假对于孩子的意义。

再想一步，想一想自己青少年时期的暑假是如何度过的？是不是也希望在悠长的假期中享受到没有压力的快乐？“己所不欲，勿施于人”，何况还是面对自己的娃！

调整好心态，珍惜陪伴孩子成长的宝贵时光。

2

合理规划假期，生活宁松莫满

暑假对孩子的两大要旨一是身心需要休息，二是生活需要调剂，有些家长因工作的缘故没办法全天候照顾和陪伴孩子，又担心让娃一个人在家过度上网玩游戏，再加上某种所谓“害怕输在起跑线上”的心理作祟，给娃安排了各种暑期补习班、强化班、特长班、兴趣班，接二连三，比上学还紧张，应接不暇，颇感疲于奔命。

处于生长期的孩童，被父母以爱之名束缚进一个又一个精心打造的“鸟笼”，表面上看起来是为了不让孩子过度沉迷网络游戏、不让娃“输在起跑线”，或者借由这些课程让家长脱身出来，实际上你所想要得到的效果更可能适得其反，孩子们长期处于脑力疲劳的状态反而更有损他们的成长，需要休息而不得，“学习过度症”就容易找上门来。

在心理学家看来，太多太密集的学

习更容易给娃造成负担与压力，不但影响休息，还更容易让孩子产生“不爱学习”的负面情绪，而这又恰恰违背了放暑假的初始。

合理安排假期的时间，以孩子的脚步与速度，进行放松和调整，如果生活在大城市，就利用暑假带孩子接触大自然，去田园让孩子认识蔬菜和瓜果，去草原看星空或去海边听海，不用十分豪华奢侈的旅程，只是让家长慢下来陪孩子在自然中充分放松。

反之如果生活在村镇，可以带娃去大城市走一遭，增长见识……

甚至还可以引导孩子在保证安全的前提下，体验小小志愿者，参与更多丰富多彩有益的活动，让暑假生活更显斑斓，避免孩子在假期当中染上学习过度症、网络过度症甚至孤独寂寞症……

因此，合理安排娃的暑期生活就非常

重要，孩子的主动性也是执行力的关键，家长最好能与孩子一起商讨暑期生活的安排，共同制定一个时间表。这个沟通的过程，也是作为家长了解孩子想法和目标的实际参照依据，同时也是双向让孩子了解父母牵挂与期望的通道，如想要给孩子安排上兴趣班、补习班之类，更应该充分尊重孩子的意愿，在此之外也要给孩子留出一定的自由活动时间和空间。

现代生活让大人小娃都已经离不开网络，对孩子的成长而言，网络这一工具是一把“双刃剑”，孩子的成长需要智慧家长的引导陪伴，重在亲子关系的建立及疏导，与孩子一起探索交流，一起学习研究，网络方能“为我所用”。

对于娃的暑期生活，尽量做到合理安排，劳逸结合，留有充分的时间与空间让孩子的心与头脑都能得到休养生息，他才能更精神地迈向明天。

3

亲子关系核心还是陪伴

娃的成长，身为家长当然希望能够“不缺位”，但现实生活中往往事与愿违，家长们忙于工作，要面对来自社会及生活的各种压力，很可能就忽略了“陪伴”这一亲子关系的核心。

如果再赶上孩子没什么玩儿得来的同伴，假期在不同的补习班或夏令营当中转换场景，缺乏深入心灵的有效沟通的话，那么原本快乐的假期却在孤独中度过，就可能影响到孩子的身心健康。

心理咨询师提醒家长，亲子关系当中，孩子感受到负累感、不被爱、被遗弃、寂寞的程度高于成年人，孩子的生活质量、幸福指数高低，亲子关系都是关键。

良好的亲子关系，是达成其它的前提和保障，是水到渠成的根基，但却是很容易被家长忽略掉的事情，暑假，其实正是培养良好的亲子关系的关键时期，再忙也应当保证每天至少15分钟的亲子时间：放下自己的工作，放下自

本期专家

简步青
资深高级教师、心理咨询师、IPTA 国际职业培训师认证、EAP 高级咨询师、亲子教育高级讲师、12355 青少年教育特邀专家讲师

