

暑假期间,亲子相处时间多了,可能更容易因为鸡毛蒜皮的小事而产生矛盾。早上不想起、学习不卖力,家长对孩子的松散行为看不顺眼;而孩子对家长的包办和唠叨同样不满意,在多子女家庭,时时刻刻一起相处的兄弟姐妹,更让家长“头痛”,直言难以平衡精力和耐心。假期怎样避免亲子矛盾?如何给予孩子有效陪伴?让宝贵的暑假快乐一“夏”,家长与孩子“相看两不厌”,记者邀请两位专家一同交流探讨。

# 家长和孩子暑假如何“相看两不厌”?

## 假期怎样避免亲子矛盾? 如何给予孩子有效陪伴? 暑期亲子相处专家有锦囊

### 出场嘉宾

**陈祥波** 青岛滨海学校副校长,青岛市中小学管理先进个人,青岛市优秀德育工作者,青岛市家长学校先进工作者。

### 出场嘉宾

**郭凤** 青岛启元学校专职心理教师,青岛市教学能手,青岛市青年教师优秀专业人才,山东省心理健康教育先进个人。

### 避开矛盾点 增加“兴奋点”

**记者:**通过家长和学生的反馈,您认为假期亲子关系的矛盾点一般在哪些地方?

**陈祥波:**假期,学生原本在学校期间正常规律的学习生活全部回归到了家庭,因此这个矛盾点首先就集中在了作息习惯不规律、学习习惯不持续。“怎么还不起床?怎么还不写作业?快去学习去!”很多家长每天都会向孩子发出这样的“灵魂拷问”,但与其不断催促和指责,我的建议是,家长应该着重在假期锻炼孩子的自我管理能力和自律性、自控力的更好发挥,唤醒内因。

具体的做法就是,和孩子一起制定一份学习计划和行为习惯表。每天几点起床,几点像在学校一样有课间活动、运动时间,几点学习、学什么都要列入计划,这份计划一定是大家商讨可行后才实施,以真正起到督促作用。家长还可以增加一项评价环节,例如在每周完成相应任务的情况下,有一个小奖励,例如亲子游玩、外出聚餐等,不管是精神奖励还是物质奖励,目的都是让孩子变“家长管”为“自己管”。

### 暑假上网 要“堵”还要“疏”

**记者:**暑假期间有很多孩子是独自在家或老人看管,因此会导致经常使用电子产品玩游戏、看视频等,家长担心遇到网络上的不良信息怎么办?沉迷于网络怎么办?

**陈祥波:**手机等电子设备如今已成为了孩子们学习、娱乐的重要载体,为了避免孩子受到网络伤害,也为了孩子身心健康发展,暑假时家长要动点“脑筋”积极引导孩子,不能盲目“一刀切”,合理使用手机、合理上网宜疏不宜堵,仅靠家长的“堵”和“控”并不能收获好的效果,要让孩子自己挖掘网络好的方面,学会自己控制使用电子产品。

建议家长可以与孩子约定使用时间,根据孩子的年龄、身心发展阶段和网上学习需求,一起制定每天、每周使用手机、网络的计划;父母可以与孩子一起观看优秀的纪录片、电影、网课视频,一起分享交流;明确设定规则和边界,确保健康合适的内容;给孩子适当的自由度,让他们利用网络进行自由的有效学习和探索等。另外,父母只要有时间,还可以在假期多带孩子出去玩,参加户外活动。逛公园、跑步、

跳绳、打篮球,或研学实践、旅游等,让孩子有更多的时间呼吸新鲜空气,也让精力得到充分释放。孩子的天性就是爱玩,只是智能屏幕制约了孩子本有的活泼和玩耍。当孩子在真实世界里得到了快乐,哪有心思会沉迷于电子产品呢?

### 从家务劳动中 获得成就感

**记者:**假期可以引导孩子参与家庭劳动吗?有什么建议?

**陈祥波:**家是最幸福的地方,减少冲突点,增加“兴奋点”,提升家庭幸福指数,劳动实践就是重要一环。有研究表明,爱做家务劳动的孩子,一般学习成绩也差不了,这是因为生活习惯中的条理性与学习习惯可能是一脉相承的。同时,假期如果家长只盯着孩子天天“学学学”,很容易产生矛盾点,因为家长的期望值会与学生的获得感产生偏差;反之经常做家务,例如孩子独立做了饭菜、刷了碗、扫地、拖地,“立竿见影”的家务劳动做得好,自己会很有收获感、成就感,也能激发其他的潜能。

我的孩子今年即将升入高一,平时在家很喜欢家务劳动,我们也总是给予大大的表扬,洗衣服做饭已不在话下,而那些还干不好的,可以和孩子一起探讨怎么做得更好,让这些家务能力变成孩子自己宝贵的生活体验。家长们要敢于放手,并不断鼓励,因为对于青春期的孩子来说,在他们心中时常会觉得学习上父母很多都不懂了,但在生活经验方面父母可以构建终身的、天然的老师形象,做孩子生活经验的崇拜者,这也是建立良好亲子关系的一个方向。

### 二孩家庭如何 “一碗水端平”

**问:**在假期多子女家庭多了许多欢乐,但也会引发不少问题。例如,经常有家长说“每天在家当调解员”。家长应该如何平衡好孩子之间的关系,能“一碗水端平”吗?

**郭凤:**希望家长在这个过程中不要过度干预,一旦干预就会扮演调解者或者支配者的角色。例如会要求大的让着小的,让男孩保护女孩,不允许发生冲突等,这种干预的结果也会让孩子之间二元的竞争与合作变成多边的关系,家长不知不觉卷入其中,孩子本来单纯的竞争与合作可能会演变成讨好家长,借助家长的力量来打压对方等。当孩子出现竞争的时候家长可以先旁观,在确保安全的情况下让孩子自己来解决问题;当孩子出现合作的时候家长要及时看到孩子表现出来的积极心理品质,及时给予肯定和鼓励,并帮助孩子整理自己的感受,强化积极的心理体验。

一碗水是否端得平,要以孩子的感受为准,有的家长觉得花了足够多的时间和精力在某个孩子身上,为什么孩子还觉得被忽略了,是因为我们投入的并不是孩子需要的,我们认为的关注和孩子需要的关注是有差异的。例如我们觉得老大应该多学习,就在假期给他报了很多班,但老大却觉得为什么弟弟妹妹不用写作业,想怎么玩就怎么玩。再比如我们认为老大是大孩子应该懂事,多承担一些,多谦让一些,但这么做恰恰让老大很不舒服;还有的家长不停给老大买这买那,答应一些条件,家长自认为做得很公平,其实孩子并不领情……多子女家庭本身没有绝对的公平,公平是一种感受,是相互的理解和尊重,不是行为和物质的衡量,谦让、感恩是美德,是适宜的环境孵化出来的,不是要求出来的。

### 家长“假期焦虑” 如何调整

**问:**暑期是孩子回归家庭的时间,时间比较长,大多数家长没有时间管理和陪伴孩子,会产生各种焦虑和担心,应该如何调整呢?

**郭凤:**平时对孩子严格要求的家长,到了假期不免会生出更多焦虑,例如对学业的焦虑、对习惯的担忧,也有的家长会产生更多的期待,例如希望孩子弯道超车、学习更多的技能、见识

更广阔的天地等。有了这些焦虑和期待,家长就很容易把孩子的时间填满,报各种班,安排各种训练营,写各种作业……然而理想和现实总会有些差距,孩子的需求不一定和家长完美契合,冲突就容易发生。

在好的家庭教育基础上多子女家庭的孩子在竞争意识、责任意识、团队意识、抗挫能力等方面会表现出优势;反之如果因忽视、偏心、冲突等,多子女家庭的孩子也会出现自卑、退缩、情绪失控、冲动行为等心理问题。因此在教育问题上,家长首先应该特别注意的是要成长自己,例如反思自己的成长经历,学习更好的理念、经验,管理自己的情绪,安排好自己的工作与生活等方面。家长从心态上要做好和孩子共同成长的准备,多倾听孩子、多观察孩子、多理解孩子要比语言上的输出更重要。现在假期过半,建议家长和孩子及时梳理时间和任务进程,不要贪多而要注重体验,要给孩子的时间和空间留白,鼓励独立思考 and 独立做事。

### 暑期亲子相处 有妙招

**问:**在一个家庭中两个孩子之间也是有差异的,脾气性格爱好特长可能都不一样,在假期的相处中,家长怎么能让他们之间既竞争又合作,更好地成就自己呢?

**郭凤:**在二孩家庭中孩子们之间的互动关系达到竞争又合作,建议家长首先建立一致性,即保持规则的公平,当他们在互相学习和成长的过程中,父母应该保持一致的规则和纪律,鼓励他们一起玩游戏、做任务或完成任务,在相互帮助和互动中建立友谊。在玩耍和互动中,父母应该提供平等的机会,让孩子们体验相似的机会,比如相同时间玩游戏、参加相同活动等。父母可以鼓励孩子们之间的竞争,但同时也要让他们明白竞争和学习同样重要,可以通过设置奖励和惩罚来鼓励竞争行为。同时也要鼓励孩子们之间的互相尊重和欣赏,帮助孩子们建立互相尊重和欣赏的关系,并在竞争中合作。当孩子们之间出现冲突时,父母应该鼓励他们一起解决问题,父母可以一起和孩子们讨论问题,然后一起寻找解决的方法。

总之,假期家长首先要接纳孩子有释放天性的需求,对此做好包容的准备,其次是合理建议和规划,同时也要积极关注孩子,了解孩子内心的需求,真诚交谈,而不是发号施令、批评指责。距离产生美,适当地保持距离和边界,不要纠缠过密,也是增进亲子关系的好方法。



资料图片