

## 考完试,收起书包回家去

## “噢?说好的假期呢?”

怎么给孩子安排这个暑假呢?在百度搜索上输入相应的关键词,记者发现很多家长都在关注和讨论这个话题。有的家长说,自己没时间看孩子,得把孩子送到爷爷奶奶、姥姥姥爷那去;有的家长说,小孩暑假要补课,再有时间就报一两个兴趣班学点东西;有的家长则说,既然放暑假,就让孩子在家休息和玩,只要做完作业,看电视、打电脑都随他。也有不少家长制订了出游计划,打算带孩子到处走走,增长见识,或者报一个夏令营,让孩子锻炼独立和自理的能力。

然而,孩子们会怎么想呢?对于这个暑假,他们是不是有自己的计划和安排呢?如果仅仅是父母一厢情愿的决定,那孩子在无可奈何的屈服之下,必然会变得很不快乐,甚至产生一些心理阴影和情绪障碍。“这些常常会被家长所忽视,但心理问题所导致的危机和身体患病比起来,往往更加严重。”专家认为,家长应多听听孩子的想法,和孩子一起制订暑假计划,并多方面地做考虑,而不是抱着所谓的“好意”和“良苦用心”,想当然地帮孩子做决定,其实却是把孩子困在重重“围城”之中,掠夺了他们的快乐,打破了他们的美梦!

## 放暑假了,家长反倒苦恼起来

童童妈妈没有太多考虑这个问题。毕竟,童童今年只有4岁,对于这个年纪的孩子来说,暑假一般没有太多的去处,两口子又工作忙,经常很晚才到家,基本没时间照顾孩子,只能请保姆或老人帮忙看。但童童妈妈对保姆又不放心,生怕保姆虐待或拐骗小孩,思来想去,还是送去外婆那过暑假好。反正,童童从小是外婆带大的,不怕她陌生。

赵女士的女儿今年刚上初一。因为上的是有名的重点中学,学习压力比较大,而在小学里名列前茅的女儿现在也就仅仅是中等水平。为了让女儿功课有所提高,赵女士这个暑假准备让女儿补课。她告诉记者,很多孩子都在抓紧时间补习,就连女儿的好成绩不错的同学也一点不敢放松,要是女儿跟不上,差距只会越拉越远。更何况,补习班大多都是提前学新课,人家学了,咱们不学不就落后了吗?到时候考试比别人差,孩子心里也难受。

博文“石城雪莲花”在自己的博客里写道:“专家一致认为要给孩子自由,让其发挥天性,但去年暑假,上学的儿子自己一个人在家,结果不停地上网看电视,视力迅速下降,必须要戴眼镜。早知会这样,我宁愿帮他报个兴趣班,就算孩子不一定情愿,至少能保护眼睛吧。作为家长,我也想孩子暑假有个娱乐的地方,但要是没人监管,让他一个人出门,我就很担心,他出去时总交代要小心马路上的车,他出去打篮球、唱KTV,我又说不要跟陌生人说话,害怕被坏人骗走。哎,现在就一个孩子,家长也很无奈呀。”

刘小姐是某银行的高管。她表示,现在的家长不是不明白孩子需要玩,需要减压,但因为社会环境的变化,以及竞争压力的加大,使得家长们越来越不敢放手。“像新闻里经常说,不少孩子在暑假没人监管,有上河里游泳淹死的,有独自在家失足掉下楼的,有在马路上跑被车撞的,很多很多。同时,还有来自学业的压力,大家总在说,谁谁考了什么好学校,谁谁落了榜,只能去打工。作为家长,不可能不受到这些舆论的影响,而面对一个自制力薄弱的孩子,谁敢让他放任自由呢?要是出了什么意外,上哪找后悔药呢?”



让孩子多亲近大自然

## 孩子安置不当,会引致心理危机

广州医学院心理科专家余金龙表示,家长最喜欢对孩子说“我是为你好”,但所谓的“好意”,对孩子来说无疑是牢笼。暑假安排就是最典型的例子。小孩上学很累,放假了希望多玩,天天去游水,和爸爸妈妈一起去旅游,还希望把电脑还给他们,可家长却依然忙于工作,不但不抽时间多陪伴孩子,还想当然地让孩子补课上培训班,把时间安排得满满的,或干脆撒手不管,把小孩送回老家或丢给保姆,有的则把孩子一个人留在家,任他大闹天宫也不闻不问。这些极度忽视孩子意愿,特别是强迫孩子屈从的做法,往往会给他们带来难过、苦闷、抑郁、愤怒、孤独等诸多负面情绪,甚至可能造成心理阴影和情绪障碍。

## 关键词1:被抛弃 害怕 缺乏安全感

暑假把孩子送老家是很多家长都会做的一个安排。但余金龙认为,3岁以前的孩子不宜离开父母,即使孩子从小是老人家带大的,和老人家的感情很深;3~7岁之间,能不能暂时离开父母?要看孩子的独立性和适应性如何,如果小孩依赖性很强,独立性很差,也不宜突然与父母分开。

这是为什么呢?7岁前是人的安全感建立的最重要的时期。尤其是3岁以前,婴幼儿脑海里还未形成清晰的母亲形象,一旦离开,脑海里就没有了母亲,就意味着被抛弃,从而感到恐惧和害怕,严重缺乏安全感。如果爷爷奶奶家还有其他孩子,有的孩子会感觉到老人偏心,甚至还觉得爷爷奶奶的管束也是对自己不好,这其实也是缺乏安全感的一种表现。这些心理如果得不到及时纠正,孩子将长期背负着心理阴影,并导致人际交往障碍。同时,长大后这种心理还会投射出来,表现为对婚姻不信任,对同事充满怀疑等;临床上焦虑症、偏执型人格障碍、精神分裂症等精神心理疾病也常与这种内心安全感缺乏有关。

此外,孩子到爷爷奶奶家去,虽然是血肉至亲,但毕竟爷爷奶奶家不是自己家,很可能住一段时间就会产生“寄人篱下”的感觉,为了能继续住下去,为了讨他人喜欢,孩子只得学会察言观色,这会让孩子内在标准的建立,孩子长大后,其情绪行为容易受他人影响,缺乏自信。

## 关键词2:被逼迫 痛苦 学校恐惧症

不少家长认为,暑假要么补课,要么上兴趣班,要么去英语夏令营,两个月假期不能浪费,总得多学点知识、技能,有所收获。但孩子刚刚结束了一个学期的学习,转眼又得上这节课那课,他们自己喜欢倒也罢,但很多时候,他们并不情愿,甚至很反感,却不得不被逼着走进各种各样的补习班、培训班、封闭营,那种郁闷、痛苦的心情可想而知。

余金龙说,现在学校恐惧症的孩子

越来越多,原因之一就是由于学业的压力太大,一方面学校要布置很多作业和习题,小孩没多少时间能玩,另一方面家长还变本加厉,让小孩参加很多培训班,把课余时间也占据了。当长期处于紧张、焦虑的情绪下,孩子就会从心底里更加抵触学习和学校。“别看他们外表很怕家长,但潜意识里,他们会有千百种方法来战胜家长。学校恐惧症就是其一,孩子一说上学就浑身不舒服,头痛,恶心,出现各种各样的躯体症状,但不去学校就没事了;还有学习问题也是如此,你越是逼着他学,他越厌学,注意力不集中,在课堂上好动,跟老师对着干。”家长越是用力量压迫孩子,越会遭到强烈的反弹,这种反弹不是孩子直接跟父母对着干,而是孩子出现心理问题、学业问题或躯体的症状。

广州心灵导师马宁表示,家长老逼着孩子学他们不喜欢、不感兴趣也不能展示其特长亮点的东西,反而不利于孩子建立自信心,注意力也很难集中,在学习上难以获得进步。

## 关键词3:被忽视 孤独 社交恐惧及焦虑症

有些家长工作忙,早出晚归,又觉得小孩比较大了,可以一个人待在家里,就干脆让孩子在家里玩,除了做两顿饭,偶尔督促一下学习,其他都不闻不问。这种类似“留守儿童”的缺乏父母陪伴的暑假生活,常常让孩子感到被忽视甚至被遗忘,感到孤独和寂寞,从而通过其他方式来寻求快乐,释放焦虑。

余金龙说,孩子在暑假里沉迷于网络,形成网瘾,这有时是孩子排解孤独和释放焦虑的一种方式。“父母不理我,我就自己上网交朋友、玩游戏,也能填补空虚和寂寞。”如果孩子老是“宅”在家里上网,和父母、家人、同学、朋友疏于沟通和联系,久而久之将可能导致社交恐惧症,即越是不出门,越是不敢出门,不敢和别人见面、说话,甚至包括父母。此外,这类小孩还可能偷偷喝酒、吸毒、猛吃东西,以此来宣泄内心的苦闷和焦虑。

专家建议:  
让孩子多休息,尽情玩

马宁认为,了解孩子的所想所思,关注他们的内在需求,而不是一厢情愿地养孩子,对当下的父母而言尤为重要。而余金龙表示,任何人都应该有自由选择的权利,孩子也是一样。如果家长总是过度的保护,一味的干涉,那孩子会失去自主和自立的机会,也会缺乏责任感和承担能力,对成长是极为不利的。

“我觉得暑假一定要让孩子好好休息和玩。只有休息好了,玩好了,才能积蓄更多的精力来投入到下一轮的学习任务中去。”余金龙说,“补习除非是成绩太差,否则根本没有必要。现在的孩子是知识学得太多,而且对成绩过分追求完美。”

对于是否让孩子暑假上兴趣班,专家倒是持赞同态度。马宁强调,在选择兴趣班的时候,家长首先要考虑的还是孩子的爱好。“自信和专注是从兴趣爱好中来的。比如你要是喜欢做一件事,你就会很愿意去把它做好,并且非常专心,精神高度集中,这样一来效率提高了,也更容易获得成功,从而带来更多的自信。”

孩子的快乐、健康很大一部分来自于父母的陪伴和爱,而暑假正是亲子沟通的好机会。即使家长工作再忙,最好不要和孩子分开,要是上班没时间看孩子,可以请老人、亲戚朋友、正规机构介绍的保姆或大学家教中心的学生来陪伴孩子。而在工作之余,父母可以时不时给孩子打电话,下班后多抽点时间和孩子聊聊天,协助孩子解决学习、生活上的一些问题,周末带孩子外出逛逛街、游公园、爬爬山,买点孩子喜欢的小东西等,切忌让孩子产生被遗弃的感觉而影响身心健康。忙着赚钱的父亲,和孩子的关系向来比母亲和孩子的关系来得疏远,趁着暑假更要多多跟孩子互动、游戏、玩耍、沟通,增进父子或父女关系,对孩子的心理健康会更加有利。

由于缺乏自我保护意识,几乎每年暑假都会有一些中小学生在各种事件中受到不同程度的伤害。所以,家长在假期里一定要对孩子进行生命意识教育,使他们懂得珍惜生命,自觉做到不私自下河游泳,不到危险的地方去玩,不跟陌生人外出,不玩火玩电,尤其不要让年幼的孩子单独外出,以免发生不测。



孩子感兴趣的学得很投入

## 暑假怎么过之参考

## ★亲近大自然

无论是父母带着出游还是参加夏令营,都应该走出家门,让孩子多跟大自然亲近。海边是最好玩的地方,家长可以带着孩子追浪、玩沙、捡贝壳,也可以带孩子到农庄住几天,带孩子喂喂鸡、种种菜、摘些瓜果,让孩子亲身体验一把农夫生活;还可以搞家庭聚会,几个要好的朋友一起安排户外活动,如郊游、露营等,让孩子跟同龄人多接触,并跟着大人一起动手搭帐篷、点篝火、烤食物、看星星。

## ★积极参与实践活动

暑假是孩子接触社会、增加阅历、锻炼人际交往能力的好时机。可以让孩子多到博物馆、图书馆、科技馆等巡回体验,也可以参加文化知识讲座、精彩音乐会,还可以参加学校或社区组织的一些实践活动,比如外出劳动、学烹调等,大一点的孩子还可以兼职打工。在家里,家长也可以给孩子分派一些家务活,锻炼其自理自立能力。

## ★加大课外阅读量

让孩子多读一些好书,既增

长孩子的知识又可培养孩子的阅读兴趣。亲子阅读是亲子间增进感情的好方法之一,家长每天和孩子有20~30分钟的共同阅读时间就足够了。对高年级学生家长来说,家长还可以每天和孩子聊聊今天在阅读中的收获,不一定要和孩子同读一本书,但可以让他说书中的内容,并说说他对某件事情的看法,家长也给出自己的见解。

## ★全方位锻炼身体

孩子平时学习任务太重,没有时间锻炼身体,体质很容易下降。趁着放长假,可以多让孩子参加一些体育锻炼,篮球、足球、羽毛球、乒乓球、游泳、踢毽子、跳绳、跳舞等等,身体锻炼好了,才有“本钱”更好地学习。

## ★适当看电视、上网

看电视、上网也是汲取知识的一种渠道。但要多鼓励孩子看科学探索、新闻、自然科学等内容,多关心时政,少玩游戏,时间上也要有所控制,每天最多不超过2小时的“触电”时间,中间还要适当休息眼睛。而家长应严格监督,要求孩子保证正常作息,并完成当天作业,再上网、看电视不迟。

(宋导)