

孩子最期盼 VS 父母最难熬

暑假，如何做到家长孩子两相欢？

记者 袁光宇 通讯员 李芝瑶

暑假是每个孩子最期盼的日子，然而却是许多父母最难熬的日子，因为不少父母担心和害怕：孩

子的生活没有规律，沉湎于电脑和手机，和不三不四的朋友来往，玩花了心思后会不爱学习……有的家长因此患上了“暑假恐惧综合征”，整日诚惶诚恐、心神不宁。

■案例回放

案例一：“活着没有一点意义，还不如死了好！”

小陈下学期就要上初二了，做全职太太的妈妈担心没有老师的管教，孩子玩耍的时间太多，会影响今后的学习，就背着孩子请了三个家教老师：

上午 8:00—12:00，在家里一对一补英语；

下午 2:00—6:00，在家里一对一补数学；

晚上 7:00—9:00，在家里一对一补物理。

睡觉之前还得把老师讲的知识温习一遍，而且补习什么内容都由妈妈决定。女儿苦不堪言，整天人在心不在，没有一点效果。英语老师建议这位妈妈考虑一下孩子的感受，同时照顾一下孩子学习的实际情况。可这位妈妈一点都听不进去，非得让老师和孩子按她的要求去做，老师无可奈何。

一天，对补习功课烦透了的小陈对英语老师说：“活着没有一点意义，还不如死了好！”听到这话，英语老师害怕了，生怕一不留神孩子会

做出傻事来，自己要承担责任。到中午 12 时下课，英语老师对其妈妈说：“我不干了，你找别人吧。”

案例二：“我走了，从此你们是你们，我是我！”

读高二的孩子小张在日记本中写下一封告别信，然后把日记本锁在抽屉里，悄然离家出走。

从小张的告别信中可以看出，小张在家里既没有行动自由，也没有心理自由。即使在暑假，自己的一切也都由父母掌握，否则就会招致指责、打骂。她对父母的不满和愤怒已经远远超出了她的心理承受能力，这次终于离家出走。

案例三：“我不想见到你们，永远都不想！”

暑假已经放了好几天，可即将读初一的小刘却宁肯待在同学家也不愿意回到自己家。他说：“爸爸只知道吼，我不管做什么事，他都会对我吼。一听到他吼，我的头要炸了。妈妈性格虽然温和一些，但一点都不理解我，只知道要我好好读书。我对他们失望极了，不想见到他们，永远都不想！”

■心理解读

针对上述问题，市家庭和谐促进会督导、心理学专家唐友忠表示有话要对大家说。

青春期的少男少女，是身体发展的高速期，身体的各个方面迅速发育并逐渐达到成熟，其心理的各个方面也在迅速发展。其中自我意识和自尊的发展尤其突出，表现为对“重要他人(父母、老师及其他对其有影响的权威人物)、亲子关系、同伴关系、社会地位等”都有了自己的想法和标准。

个性化是个体成长过程中的一个基本原则，它包含了个体在与他人的交往关系中建立自我理解和自我认同的不懈努力。在从儿童向成人的转化过程中，青少年需要建立一定程度的自主和自我认同，以表现成年人的角色和责任。

青春期孩子的自主，主要表现在两个方面：

一是“行为自主”，它包括获得足够的独立和自由，在不过于依赖其他人指导的情况下自行其是。研究和现实表明，行为自主这种自己做决策的能力在青春期有很大增长。同时，青少年希望，并且也

需要在学会把握自主的同时，父母会慢慢地、一点点地给予他们相应的自主，而不是一股脑儿地全部抛给他们。

二是“情感自由”，它指的是抛弃儿童期那种在情绪情感上对父母的依赖，表现为期望参与家庭的决策并发表自己的看法和意见，犯错时有权申辩、自己的隐私被尊重、被信任等。

当父母对青春期的孩子控制得过于严厉时，他们成长中的必然需求——自主性就会被压抑，压抑就会产生焦虑。为了缓解焦虑，他们就会无意识地通过“心理症状(如抑郁、强迫、恐惧、疑病、神经衰弱等)”；或“生理病症(如头痛、腹泻、失眠、抽搐、贪食或厌食等)”；或“行为症状(自我封闭、离家出走、沉溺网络、自伤自残甚至自杀、加入越轨群体、违法犯罪等)”呈现出来，以此来保护自己，防止受到更大的伤害。

以上案例中，孩子的表现形式各异，但原因却是一致的——父母对孩子过于控制，被“爱”所溺，孩子感到窒息喘不过气来，于是“不想活了”“离家出走”“不想见到父母”。



■要看到孩子问题行为里的积极意义

现实中，为人父母者有一部分人很少关心孩子的内心需求，更别说考虑孩子的内心感受。当孩子出了问题时，就一味地归咎于孩子，很少从自身找原因。

因为，父母把目光盯在孩子让自己烦恼和愤怒的消极行为上是很容易的，而要想真正全面理解孩子的这些行为，就必须考虑到行为的积极面——该行为起什么作用或者该行为能够满足孩子的什么需要。以上第二个案例为例，“离家出走”是一种发生在青少年中的普遍现象。离家出走这一“问题行

为”的消极面是显而易见的，弄得家长、亲朋好友担惊受怕、四处找寻等等。那它有没有积极面呢？当然有，那就是寻求自我认同，体现自身价值。具体说来，就是小张的潜在功能(即希望父母能够倾听自己的心声、希望得到理解；引起父母对自己所受不公平对待的注意)受阻，发展任务(即自我认同、能力)不能得以实现。于是，小张就用离家出走这种方式来予以突破。

被成年人标定为“失常”或者“不当”的那些行为，可能恰恰是有助于青少年适应自己环境的行为。

青少年需要学会更有效的、恰当的方法来应对自己的环境，以便在满足自己的需要时，不会惹上麻烦。青少年的各种问题行为都有其潜在功能，能够反映相应的发展任务，这些行为是由一些可能产生破坏性影响的做法引起的，但又是可以通过有益的替代性措施来抵消的。如上述小张的问题，父母就可以通过营造一个民主、和谐的家庭环境，倾听小张的心声，体会小张的感受，尊重小张的个性特征，和小张一起探讨怎样过一个有意义的暑假来解决。

我国著名教育家周运清说：“假期就是休息、娱乐和玩的时间。”那么怎样安排孩子的暑假生活呢？唐友忠认为，父母要与孩子共同制定暑假计划，做到劳逸结合，松紧有度，让孩子在轻松、愉快中度过一个有意义的暑假。

家长应该根据孩子的年龄、学习成绩和综合素质制定一个暑假计划。

一、根据孩子的兴趣选择学习内容，以培养孩子的特长

任何一个家长都愿让孩子多学点东西，但是，如果强迫孩子做自己不感兴趣的事，尽管我们做家长的煞费苦心，但是孩子并不领情，他们会认为家长剥夺了他们玩乐、放松和休息的时间。结果可能会出现课也上了，时间也耗费了，钱也花了，但收效甚微，家长孩子两不欢。所以我们一定要根据孩子的兴趣选择培养目标，让孩子把要学的东西学深、学透、学精。

■专家建议

二、带孩子轻松旅游，以开阔视野，增长知识

“读万卷书，行千里路”是中国的古训。家长的工作是忙了些，可是在孩子的暑假里，还是尽量抽出点时间陪孩子出去走一走，看一看，这样可以让孩子学到更多的知识。

三、让孩子参加社会实践，以增强其参与社会活动的的能力

可以让孩子到饭店、商店、维修站、洗车行等地去务工。孩子们根据自身的兴趣选择参加，这样既能学习知识、开阔视野，又能了解社会，得到锻炼，同时还知道了挣钱需要付出心血和汗水，为将来走向社会奠定心理基础。

四、多给孩子创造成功的机会

1.给孩子一个空间，让他自己处理。要求他自主地活动，提高独立行动能力。

2.给孩子一段时间，让他自己安排。要求他科学分配

时间，提高时间利用率。

3.给孩子一个条件，让他自己去干。要求他主动实践，经受锻炼。

4.给孩子一个问题，让他自己去找答案。要求他独立思考，自行分析和解决问题。

5.给孩子一个困难，让他自己去对付。要求他不怕困难，勇于战胜困难。

6.给孩子一个机遇，让他自己去抓住。要求他主动抓住机遇，发挥自己的聪明才智而获取成功。

7.给孩子一个交往，让他自己去合作。要求他正确对待，以积极的态度克服消极心理。

8.给孩子一个权利，让他自己去使用。要求他合理运用权利，正确处理权利和义务关系。

9.给孩子一个题目，让他自己去创造。要求他开动脑筋，提出独特的想法等。