

16岁高中生因手机被妈妈没收一夜未归,小学生家长带电视遥控器上班……暑假刚过半个多月,岛城不少家庭的亲子关系已亮起“红灯”。手机争夺、作息失控、内卷补习等矛盾将朝夕相处变成了“压力测试”。物理距离拉近后,家长该如何调整陪伴孩子的方式?管教的规矩又该何时立、怎么立?记者采访了资深心理教师和正面管教师,为困在暑假里的家庭寻找破局之道。

“神兽出笼”半个多月,不少家庭已“战火纷飞” 暑假“相看两生厌” 亲子关系困局怎么破

现象 同一屋檐下相看两生厌

近日,市民刘女士家爆发了一场“手机争夺战”。家长“获胜”,手机被收缴,可16岁的孩子赌气离家,一夜未归。眼看台风“巴威”逼近,刘女士正准备报警时,孩子“晃晃地回来了”。“你说气不气人,唉!”刘女士的叹息里,有孩子平安回家的庆幸,也有无从管教的无力。

青春期的孩子拧巴折腾,小学生也不见得多让人省心。市民栾女士家有二宝,放假后沉迷电视,姥姥姥爷管不听,她只好把遥控器藏起来。在办公室吐槽时,她没想到同事从包里也掏出个遥控器。“我同事上周起天天带遥控器上班,就为了不让孩子看电视。”栾女士苦笑着说。

据中国青年报社社会调查中心的调查,去年暑假,91.9%的受访家长都与孩子产生过矛盾。记者调查发现,暑假亲子矛盾主要集中在三个方面:电子产品管控难,手机、平板等成了冲突“导火索”;孩子交给老人管或独自在家,作息、习惯陷入混乱,家长无法忍受;假期家长给孩子报多个辅导班,孩子怪家长不给自己喘息机会,家长怪孩子上课状态不好。

建议 父母先调整“陪”的姿态

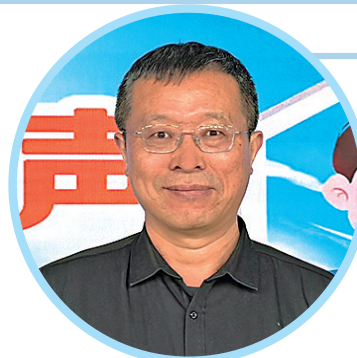
“一到假期亲子关系紧张,确实有规律可循。”山东省特级教师、原青岛五十八中正高级心理教师王克伟分析,孩子放假在家,与家长相处时间拉长、物理距离拉近,原本存在于学校、家庭之间的“缓冲带”消失。孩子的缺点被放大在家长眼皮底下,家长的严格管教模式随之激活。而孩子放假后,心态调整成“我的生活我做主”。双方一碰撞,冲突在所难免。

如何破局?“家长容易踩的坑是把‘陪孩子’默认为‘管孩子’。”王克伟建议,面对亲子矛盾,家长不妨先和孩子开个家庭会议,放下“我来定规矩”的姿态,让孩子列假期安排,家长帮忙划定底线,比如确定好每天如何分配学习、娱乐时间。给予自主空间,孩子才有

机会学习自我管理。

同时,家长要适度降低假期期待。一直以来,“假期是用来弯道超车的”说法深入人心。但王克伟说,孩子不是学习的机器,也需要休养生息。一味催促孩子努力,过早耗尽的可能是孩子的学习热情。

针对电子产品管控,王克伟建议,家长要帮孩子管理手机,而非“干掉手机”,让外部管控逐步转化为自我管理。如果孩子过度沉迷手机,家长要从亲子关系中找原因——这样的孩子往往在现实中缺失归属感、成就感,而网络恰好补偿了这些。家长要做的是通过改善亲子关系,把这些缺失补回来。同时,家长也需对孩子保持一份科学的理解——掌管自制力的大脑前额叶到25岁才彻



王克伟

底发育成熟。孩子不够自律,不是态度问题,是生理发育使然。理解这一点,家长才不至于以成人的标准去苛责孩子。

观点 家长先立规矩别轻易妥协

口”。侯磊提醒,孩子面对手机诱惑无法自控是正常的,手机管控最忌孩子一闹大人就妥协,“这样孩子就会越闹越厉害。”

关于孩子假期作息和习惯混乱,侯磊同样建议要立好规矩。让孩子列计划安排生活,做得好时,家长及时肯定,让孩子获得成就感;做得不好时,家长要及时提供帮助来纠正,而不是指责打骂。

谈及内卷补习,侯磊建议分学段来看待这一问题。如果

孩子处于高中阶段,她坦言,自己孩子高中假期也要长时间学习,每周顶多爬山半天放松,面对升学,确实不能太松弛;初中生可集中上两三周辅导班,然后留出“消化”时间;而小学生暑期排满辅导班,则完全没必要。“现在有家家长让五六年级的孩子卷物理,孩子学不懂备受打击,会出现习得性无助。”侯磊说,超前灌输非但不能“抢跑”,反而可能让孩子在起跑线上就丧失奔跑的意愿。



侯磊

作为养育出两名“双一流”高校学霸的妈妈,青岛爱起航教育咨询正面管教师侯磊对假期亲子关系紧张有着专业和亲历的双重观察。侯磊认为,暑假亲子冲突的根源往往要追溯到孩子的幼儿时期——“早期没立好规矩,孩子越大越难管。”

关于电子产品管理,侯磊看重的是,除了电子产品,孩子有没有其他兴趣爱好,比如阅读、运动等,都是帮孩子离开屏幕的“出