

# “云学期”接着“云暑假”，“相看两生厌”如何解？

## 民生调查

### 调查一 过度依赖电子设备

2020年疫情发生后，上海也曾进入过一段时间的线上学习。疫情得到有效控制之后，孩子们重返校园，上海的各个学校都贴心设计了“养机场”，让校园生活和手机“保持距离”。但是，今年的疫情让线上学习一直延长到了假期，手机、平板、电脑成为必要的学习工具之后，孩子们和它的“捆绑”变得更紧密了。

“云学期结束后，孩子们似乎还没体会到放假的空闲，就直接进入到了云暑假。女儿班里的同学，几乎都有暑期线上课程，电子设备很难完全禁用。一方面，担心她的视力下降，另一方面，也会担心电子设备的过度依赖。”小镁在上海西南片某所小学就读四年级，小镁妈妈说，暑假里，总觉得孩子变得越来越“宅”，不是嫌天气热，就是觉得没劲，“赶”她下楼都不肯，问她想做什么就说不知道。

而初三学生小杰的爸爸最近的假期苦恼则在于“不敢问”，“开学就初三了，这个暑假肯定不能松懈，所以安排了不少学习活动。”小杰爸爸说，每到在线学习、在线辅导，儿子就把房门一关称“不想被打扰”。“现在已经没法对电子设备‘严防死守’，孩子房门一关，我也不敢、不能一把推开看看他究竟有没有在认真学习，青春期的孩子不能硬着对抗，但是，实际上，我也很担心他到底是在学习还是在打游戏。”

静安区家庭教育指导中心主任陈小文说，不是孩子不愿意和家長沟通互动，而是家長的“想当然”让孩子不乐意开口。“疫情防控常态化下，孩子们的活动相对受限。部分家長认为，‘你天天在家很开心啊’，却忽视了孩子‘几个小时来24小时对着一成不变的环境和人，压力无处释放。尤其是初中的孩子，他们情绪被认同和被理解的需求很旺盛。当家長无法和孩子心理共情的时候，就在无意识中关上了亲子沟通的窗。”

### 调查二 家庭生活比较单调

迪士尼游玩、网红景点打卡、亲子共游体验……现在的父母很乐意丰富孩子的成长经历。“这是一件好事，但是，家长们往往把‘玩一趟’当成了一个交换的筹码。我们在咨询中也时常听到家長和孩子说，我已经给你玩过了，回来就要专心投入到学习中。”陈小文说，这无疑异化了“我给你一份快乐，你就要回馈一份回报”，让亲子互动有点变味了。

陈小文说，假期里，日常家庭活动的创建，是最好的亲子沟通载体，哪怕是极为平淡的日常生活，也可以做一些不带功利性质的亲子设计。“让孩子运动一下”能不能变成“和孩子一起运动打卡”，亲子阅读能不能让孩子参与书籍的选择？但在大部分家庭，一谈到运动，就是“爸爸不动孩子动”；一说到亲子阅读，那些书都是“妈妈想让我读的”而“不是我想读的”；要不就是“你休息一下”，变成了大人孩子都各自捧着手机。只有当家長从一个监督者转变成家庭活动的参与者，才能让孩子对家庭的情感体验变得更丰富，才能让单调的家庭生活在平淡中品味出精彩。”

### 调查三 祖辈看娃压力不小

静安区家庭教育指导中心近期的一份微调查显示，暑假看管孩子的主力又落到了祖辈身上。与此同时，祖辈的育儿求助电话也打到了中心。“比较典型的假期矛盾就是，祖辈的育儿压力比以往更大。子辈（也就是孩子的爸爸妈妈）对老人提出了比较多的育儿要求，寄予比较高的希望，除了要求祖辈陪伴孩子按时做好作业，还有增加课外阅读、体育运动等需求。不少老人咨询的问题集中在了‘我们要怎么做好子女布置的功课？’”陈小文说。

“对一部分老人来说，体力、学识还不能够‘匹配’子女的需求，但从家庭教育促进法的角度来说，包括祖辈在内的监护人，实际上承担的是辅助开展家庭教育的工作。当然，家長也有家長的苦，孩子在家、自己上班，使得他们不得不依赖祖辈育儿。”陈小文建议，假期的功能主要是让忙碌了一学期的孩子得到休息调整，而不是层层加码变成“第三学期”。暑假的优势在于，时间较长、节奏较慢，是培养孩子行为习惯、学习能力的最好时机。小学开始，孩子有了一定的自我管理的能力和意志，但是大部分家長都没有利用起来。“年轻的父母可以和祖辈进行更明确的育儿协商，让老人们能够在自己擅长的领域里做好孩子暑期有效陪伴，比如，吃、穿、日常生活，是老人最擅长的，可以让孩子一起参与日常家务活动，这也是一种自我管理能力的学习和提升。”本报记者 马丹

3月上海疫情发生，全市中小学校进入线上学习后，沪上小囡的学习生活基本上都在“云端”完成。暑假开启后，随着疫情防控的要求，线下的暑托服务大部分也转到了“云”上。尽管“云”上的学习和看护，给孩子提供了一种全新的学习形式，但是，也引发了一些家長的“无奈”，和孩子在一起的时间多了，摩擦却日渐增多，让亲子矛盾在假期里变得尤为突出。



▲在崇明横沙岛环岛骑行会让人孩子都收获快乐 杨建正 摄



▲暑假别忘了带孩子体验科技的魅力 本报记者 孙中钦 摄



▲孩子的心声需要有人倾听 本报记者 王凯 摄



▲趁着假期，可以多些亲子互动，亲近大自然 本报记者 李铭坤 摄



▲美术博物馆是第二个亲子课堂 本报记者 王凯 摄

高一新生忧心“最短暑假”或准备仓促而焦虑，家長可以——

## 尊重孩子选择 做“最佳队友”

对于今年初三毕业生和家長来说，这个夏天有点难熬。受到疫情影响，招考程序被延后，假期被缩短，各种不确定性，让很多考生被焦虑情绪所围绕。

陈瑾瑜提醒父母，在帮助孩子做好全面分析的基础上，要尊重孩子自己的选择。比如，有些孩子放弃了自招录取机会，准备靠中考“裸考”分数争取名额分配和平行志愿的机会。在等待中考成绩公布的时间里，他可能情绪反复，会羡慕已经“上岸”的同学，会纠结自己的选择是否是最优。陈瑾瑜想对这部分孩子说，大家一路走来就像是打怪升级，每过一关都值得肯定自己。她更想对父母说，这时，每一个家庭成员要做孩子的“最佳队友”，一旦做好决定就一起接纳和积极面对结果。这一届的毕业生和家長们的确不容易。”徐汇区未成年人心理健康辅导中心主任陈瑾瑜说。最近，中心接到的咨询热线电话中，中学生和家長倾诉的烦恼，也从之前面对

由于招考时间延后，这个暑假显得短暂又匆忙。陈瑾瑜建议同学们，与其陷入焦虑的情绪，不如将注意力更多地转向对下一阶段学习的憧憬和准备，去做一些初三没时间去做的事情，满足一下自己的小爱好；拿到录取通知书以后，无论最终进了哪所学校，无论它是否你的“梦校”，都请努力用积极的心态去了解新学校，熟悉学校的课程特色和社团安排，找到自己未来几年的定位和方向。也可以去走走上学的路，和新学校亲近起来。如果能找到一些学长学姐，和他们聊一聊也是不错的选择。如果孩子即将去中职校开始新的学习生活，那么，家長不妨帮助他对所学专业和将来可能从事的行业有更深入的了解，让孩子带着憧憬和信心，走进新的校园。本报记者 陆梓华

### 调查数据

## 六成家長 为孩子的暑期生活发愁

能有一个长达两个月的暑假，这是每个人学生时代最幸福的一件事。然而，这些年来“把暑假真正还给孩子”的呼声一直不断，尤其是要改变把暑假变成“第三学期”的做法。让孩子真正过一个温馨、有益、乐陶陶的暑假生活，需要家庭、学校和社会各方的努力。特别是家庭要担负起主要责任，让孩子们在假期充分休息、充分娱乐、充分健身，并为新的学年做好思想、学业和身体的准备。

据中青网调查中心去年对学生暑假生活的调查，在1515名学生的样本中，84.5%的受访学生作了暑假规划。仅26.3%的受访者感觉计划执行效果不错，58.6%的受访学生坦言计划执行效果一般。进一步分析发现，高中生规划的比例最高，为89.9%，其次是大学本科生，为84.3%。调查发现，受访学生制订的暑假计划，内容丰富多彩，各种类型的规划都有。相对来说，学业相关的最多，占52.0%，接下来是参与社会实践、技能提升和发展兴趣爱好，分别占比49.7%、46.5%和45.5%。而据该调查中心的另一份调查显示，60.3%的受访家長表示会为孩子的暑期生活发愁，24.2%的家長表示不会。

本报记者 王蔚

## 家長全天候监控 孩子更作天作地

### 专家建议父母：调整期待，给子女更多空间

近日，记者在沪上一些青少年心理咨询机构采访时发现，“门诊室”里的不少故事令人感慨。全国家庭教育知名专家、华东师大心理咨询中心特约督导师陈默说，两个月假期里，很多孩子24小时处于家長的“监控”之下，父母把目光高度聚焦在孩子身上，总在寻找孩子这个不足那个不是，弄得孩子心烦意乱。

### 姐妹俩总拿家政出气

晓霆心理咨询中心在杨浦区凤城路和普陀区长寿路各开了一间门店，暑假里每天大多接待孩子。国家二级心理咨询师王晓霆和团队着重要做的一件事，就是化解各种家庭亲子矛盾以及少年儿童的不良情绪和行为问题。

夫妻俩带着一双女儿坐到了王晓霆面前。家長诉说，孩子每到暑假就提出要换家政服务员，换了一次不行还得换第二次，这些年前前后后换了近30人。如果家長不答应，姐妹俩就作天作地，会用刀划自己的手臂和大腿，还会胡乱吃药。

姐妹俩是双胞胎，出生后就由月嫂和住家保姆照顾。孩子的妈妈说自己睡眠比较浅，哺乳期都是吸出母乳让月嫂和保姆来喂孩子。她要求保姆严格按照育儿书籍上的时间表喂养，就算孩子熟睡中，也要弄醒她们喂食。本来姐妹俩是跟着一个保姆睡的，但是她们经常联合起来闹腾。妈妈就又找了一个保姆，把孩子分开带。除了两个专门带孩子的住家保姆，她们家还有一个厨师和一个负责清洁的保姆。妈妈总感觉她们会联合起来使坏，所以换保姆就像走马灯似的。姐妹俩在幼儿园也是一搭一档，老师都拿她们没有办法，家里保姆更是什么都听她们的。换了几个幼儿园都是这样，妈妈也觉得烦躁的，就让她们在家不去幼儿园了。孩子上小学后也是令各科老师头痛，而她们对上学的抵触情绪也越来越大。孩子爸爸工作非常忙，但是一空下来就会带姐妹俩去买奢侈品，只要孩子们想要的东西，一定会满足的。现在放暑假了，姐妹俩的脾气越来越大，几乎每天都会吼叫，拿家政员出气，家里的氛围特别紧张。

王晓霆说：“刚接手时我就问过，家長的目标到底是什么。他们都回答是希望孩子健康快乐。我跟我家长说，有些孩子的成长和蜕变是需要承受痛苦的，而痛苦的感受可能是你们无法接受的。看似姐妹俩在跟保姆闹，实际上是在与父母做抗争。因此，家長首先要教育引导方式上做出改变。”

### 考试不好暑假不准玩

上了快一个学期的网课，很多孩子都特别想念学校。但三年级的小明同学却有个“怪毛病”，在咨询室里，小明妈妈对王晓霆说：“有好几次，只要路过学校门口，孩子就会头痛。我带他去医院检查，医生诊断结果为非器质性疾病。我观察，只要同意他在家自学就没有症状，如果说开学后要去学校，他就会立即发病。”

王晓霆说：“每年暑假我都会访问到一两个类似小明这样的案例，主要表现为情绪和行为异常，有的会伴有躯体症状，比如焦虑不安、烦恼、抑郁、无能感，胆小害怕、躯体疼痛、慢性腹泻、睡眠障碍、食欲减退、注意力难以集中、惶恐不知所措和容易发脾气等。心理学上将这样的情况称为‘适应障碍’。适应障碍的发生是由于心理社会应激因素（比如学业压力、不适应新的陌生环境）与个体素质（比如性格懦弱、胆怯、缺乏社会交往技能）这两者共同作用的结果。”

“老师，我头疼已经好几年了。以前就是做作业的

时候隐隐地痛，后来越来越严重了。上课的时候痛，做作业的时候痛，考试的时候也会痛。不知道从什么时候开始，每分钟每秒都在痛。只不过有时候轻一点，比如现在。”

“那你玩游戏的时候会头疼吗？或者做自己感兴趣的事情的时候，会感觉头疼吗？”

“老师，我成绩不好，是不可以玩游戏的。我现在能想到的玩具只有笔和本子。”

“暑假里爸爸妈妈会带你出去玩吗？”

“爸妈对我立下规矩，考不到班级前十名，暑假里就不准出去玩。可是，我不生病成绩也只能在中下，现在生病了，还要经常看医生，很多课都没有上，更加不可能考前十名了。”

……

通过与小明的对话，王晓霆对孩子的“怪毛病”有了详细的了解。她说，孩子的“病因”其实根源就在父母身上。如果家長以自己的价值观和目标要求孩子绝对服从，孩子便会因不断的挫败感而形成“习得性无助”的状态，时间长了就会出现缺乏主见、不敢行动、更不会去挑战等行为缺陷，逃避上学是他们最好的“应对武器”。

### 孩子不喜欢家長黏着

“为什么暑期里很多家庭会遭遇亲子矛盾高发的问題呢？通过日常咨询的案例分折，主要原因有两个。”上海安洁家庭教育中心国家二级心理咨询师安洁女士说，一是孩子与父母特别是妈妈相处的时间更多，空间更紧密，几乎没有一点死角。每天四眼相对，如果父母拿放大镜看孩子的行为，小问題都能看出大问题。而一个孩子总是处在被观察、被评价、被要求的情境中，情绪也会变得烦躁的。如果双方的负能量成天缠绕在一起，怎么会不爆发矛盾呢？二是暑假里孩子的期盼是多休息、多玩耍，父母的期待是趁着暑假两个月的时间多学习，最好能实现“弯道超车”。亲子间在如何利用假期的问題上意见不同，观点和态度也大相径庭，有部分父母总是要求孩子必须服从自己的安排和规划，这也是酿成亲子关系和冲突的主要原因。

安洁分析，爱玩的孩子碰到爱唠叨的父母，从而闹出各种各样的暑假亲子关系矛盾，其中，发生在手机使用问題和学习态度问題上的矛盾又居多。发生矛盾后，一般的情况是孩子与父母拌嘴、顶撞、偷偷玩，如果不加以及时的调适，不好好地解决双方的分歧，再进一步就会演变成亲子关系间的更大冲突，有的孩子还会出现激烈的情绪反应。

安洁希望对孩子的心理健康和行为做出正确评估，如果孩子出现激烈情绪反应，有自伤、伤人等行为，就需要去心理科排除情绪障碍的可能。如果是情绪障碍则需要专业人士帮助。此外，她对调节亲子关系给出了几点建议：

1. 暑假期间，父母要调整一下自己的期待，不要总和孩子谈学习，希望孩子学得越多越好，暑假本来就是给学生放假的时间，要玩与学结合，给孩子一些自我掌控的空间。

2. 给孩子心理空间，特别是青春期的孩子，不要总是黏着、盯着孩子。很多时候妈妈以监控孩子学习为名，其实是满足自己内心要和孩子在一起的需要，不能对孩子成长独立。

3. 学会用正向的眼光看孩子，多发现孩子的优点，并且发现后立即讲出来，学会多说肯定的语言。 本报记者 王蔚