

暑假是亲子关系的最佳修复期,我市“童老师”志愿者建议家长—— 做孩子们的心灵按摩师

暑假进行时,你家里是“母慈子孝”,还是“鸡飞狗跳”?“孩子贪玩,时间管理能力特别差”“孩子沉迷网络游戏,经常一玩就忘了时间”……暑假期间,我市96111心理咨询服务热线热度不减。市未成年人成长指导中心“童老师”志愿者建议,暑假是亲子关系的最佳修复期,家长要关注孩子的心理健康,做孩子的心灵“按摩师”。



咨询电话不停 家长孩子都有烦恼

在外人眼中,13岁的儿子阳光、热爱运动,可徐女士却皱起了眉头。“他太贪玩了,时间管理能力特别差,打起球来就忘了时间,经常超时影响学习。我们说了不仅不听,还会发生冲突。”徐女士说,一放暑假,她就和儿子一起制订了暑期计划表,合理安排每天的学习和放松时间。

王妈妈和刘妈妈感到焦虑的是孩子的上网、玩游戏问题。“白天我们都去上班了,孩子说要查资料,留了一个平板给他,谁知他整天就泡在网上,老人又管不了。”说起假期和孩子的“斗争”经历,王妈妈一脸无奈。刘妈妈则更加难受,儿子沉迷于网络游戏,因为游戏时间过长与家人产生了矛盾。“腾讯游戏发布了《2022年暑假期间未成年人限玩日历》,一周限玩3小时,这对我们来说,真的是个好消息。”

小慧(化名)初三毕业,近期在家,没人陪伴时她就自言自语,她自己感觉情况越来越严重,于是拨通了96111心理咨询热线。小慧家的物质条件不错,爸爸做生意、妈妈上班,平时都很忙。“大概小学三四年级开始,只要爸妈不在家陪我,我就会自言自语。”小慧分析自己缺少陪伴。“我什么都不缺,就是缺少陪伴,虽然爸爸妈妈在用他们的方式爱我,但我依然觉得很孤单。”

“7月以来共接听有效来电118个,其中涉及亲子关系的热线40多条。”市未成年人成长指导中心副主任金明介绍,这些电话既有父母打来的,也有孩子自己咨询的,主要集中在网瘾、时间管理、假期“空心病”等方面。

用假期“超车” 这样的想法苦了孩子

“双减”之后,如何度过一个健康、快乐、平安的假期?家长和孩子是怎么想的,记者展开了调查。

“儿子马上就要进入一个新的学习阶段,学习更苦、压力更大,所以我们想着赶紧给他放松一下。”张女士的儿子今年小学毕业,一放假,他们全家就开启了新疆深度游之旅,“很多东西是在书本上学不到的,让他看看祖国的大好河山,感受各地不同的风土人情。”

和张女士持相同观点的家长还有

很多,他们认为假期需要劳逸结合,给孩子报兴趣班的同时,也安排了出行计划,还有的选择带孩子参加社区的志愿服务、体育锻炼、家务劳动等。但仍有一些家长认为假期就是用来“弯道超车”的。“不怕同学是学霸,就怕学霸过暑假。现在大环境这么‘卷’,你哪敢让孩子‘躺平’呀。”马女士表示,虽然问起来都说不在学,但其实新学期的课本早就买好了。“暑假作业、预习复习、课外阅读这些都是必须的。”

“我这个假期比上学还忙。”说起暑假生活,10岁的小可(化名)嘟起了小嘴。游泳、击剑、跳舞、画画、播音主持……甚至爷爷奶奶还进行了分工,一个买菜做饭照顾生活,另一个专职负责接送。

“爸爸妈妈有时管得太多了,属于过度操心。”小晨说,刚放假那会儿,想着期末复习比较累,于是接连几天睡了懒觉,谁知妈妈不高兴了,说他整天就知道睡懒觉。“父母觉得他们都是对的,都是为我们好,但他们从来没有关心我们真正需要什么。”

亲子沟通技能 需要家长不断修炼

假期里,孩子的一举一动都在父母的视线之内,他们的缺点和毛病通常会让他们觉得“忍不了”。不少家长表示,假期里和孩子相处时间变长,难免会发生冲突。特别是进入青春期的孩子情绪反复无常,不知道应该如何与其相处。

“父母是孩子最好的榜样,要求孩子做到的,先想想自己是否做到了。”市未成年人成长指导中心“童老师”志愿者张晓玲说,如果父母缺少自律,不仅容易失去威信,还会让孩子产生委屈、愤怒等负面情绪,累积到青春期有了反抗的能力时,就会表现出逆反。比如时间管理,家长要尊重信任孩子,放下管控和说教,和孩子商量好时间安排,然后慢慢放手让孩子学着管理自己的时间,刚开始做到一点就及时肯定,做不到时也要接纳,鼓励孩子继续努力。

“童老师”志愿者王秀峰建议家长先了解孩子做每件事情的原因,再做相应的处理。对于网络,家长也要正确看待,不做跟网络决裂的现代人,要始终跟孩子站在一起,而不是对立面。

“父母要管控好自己的情绪,心平气和地看待孩子的问题,不要轻易对孩子发脾气。”志愿者王海英说,家长要学会察言观色、好好说话,这样比较容易获得孩子的认同,家庭关系也会和谐。

“亲子沟通是一门艺术,需要家长不断自我修炼。”张晓玲等专家建议,家长对孩子要做到尊重、理解、包容、认可、赞美,从积极的角度看待孩子,主动换位思考,把“鸡飞狗跳”转化成“母慈子孝”。

本报记者卢兆欣 本报实习生王宣程



参观珠算精品

24日,南通市城中小学五(2)班师生走进南通中国珠算博物馆,跟随讲解员在算盘的世界里,数着五彩斑斓、千奇百怪的珠算珍品,感知中华国粹、“文博南通”的浓墨重彩。
通讯员李斌 王媛媛 记者沈樑

南通开发区吸引校外力量助力托管 “官方”带娃让孩子有“趣”处

晚报讯 22日下午,在南通市开发区社会事业局的牵线搭桥下,开发区内6家文体协会与开发区实小集团达成合作意向,派驻师资共同助力暑假托管。

据悉,本次合作通过联合区内各文体协会参与学生课后服务、暑期托管、特长发展,确保“双减”工作系统推进。

在活动过程中,开发区乒乓球协会、书法家协会、摄影家协会、足球运动协会、美术家协会和武术协会代表们进行了表态发言并与实小集团签订合作协议书。区足球运动协会会长雍容表示,协会将利用自身的资源优势,致力于青少年足球运动的推广与普及。

实验小学教育集团副校长王俊峰说:“在‘双减’背景之下,为了缓解家长难于平衡工作与看管孩子的现状,同时丰富小孩的暑期实践活动。实小集团与开发区6个文体协会开展合作,进一步丰富学校课程内容设置,引入协会优质师资力量,让暑期托管服务质量迈上更高的台阶。”

星湖小学学生家长茅小燕对此次学校开展的托管服务表示充分地认可。她说:“以前在暑期,孩子都是交给爷爷奶奶照顾,现在学校开展了托管服务,活动内容非常丰富,解决了大部分家长的后顾之忧,而且孩子也很喜欢这些活动。”

记者沈樑 实习生王徐静

如皋“绿芽”公益暑托班 为孩子托起七彩夏日

晚报讯 “小朋友们,你们手里是不是都有一个塑料瓶子?跟着老师一起把它拿起来……”21日下午,一场格外有趣的生活实验课在如皋市如城街道城东社区的农家书屋开课。金寰宇是这堂课的志愿者老师,她和女儿王语朵一起报名参加了“绿芽”公益暑托班。

“这次暑托班是纯公益性质的,家长和孩子可以以亲子志愿者的形式共同参与进来,每一对亲子志愿者都可以成为老师。”金寰宇告诉记者,“志愿小组的成员们共同商量,排出课程表。这堂生活实验课就是我和女儿一起策划的。”课堂上,金寰宇耐心细致地讲解,引导孩子们有序完成每一个实验步骤,随着柠檬酸和小苏打的融合,扎在瓶口的气球便逐渐膨胀起来,引得孩子们连连惊叹。“哇,我的气球鼓得好大!”实验课在孩子们的欢呼声中落下帷幕。

如皋市绿芽启爱服务中心负责人尤媛告诉记者,“绿芽”公益暑托班以

社区为依托,借助绿芽启爱服务中心亲子志愿者、大学生志愿者的力量,帮助家长解决暑期孩子“看管难”的问题。“我们让亲子志愿者、大学生志愿者做老师,通过精心编排的课程,让孩子在暑假快乐学习、快乐成长。”

在暑托班的课堂上,除了家长志愿者外,还能看到小小志愿者、大学生志愿者的身影。8岁的陈米朵做起舞蹈老师来毫不含糊,从动作拆解、到示范演练,这名小老师都教得头头是道。大学生杭仲表示,这样的暑期实践让她成长很多,下节课她将为孩子们讲解安全教育的生活小知识。

据了解,“绿芽”公益暑托班第一期目前已在如城街道城东社区复兴少年宫开班,课程涉及阅读、播音、舞蹈、安全教育等方面的知识。该公益暑托班后续还将在更多社区开班,活动将持续整个暑假。

通讯员章志辉 蔡梦玉 记者陈嘉仪