

中小学生暑期健康服务手册④

怎样让孩子在
自律中成长?

求助

暑假里,孩子们想的是如何放松紧绷了一个学期的神经,而家长们盘算着如何利用假期短时间让孩子变成“学霸”。假期中的“供需矛盾”使得家庭随时可能变成“小战场”。家长求助“医生,我们家孩子都小学三年级了,吃饭的时候不看着电视这顿饭就吃不下,假期在家吃饭总是这样,不知道在学校时候每顿饭是怎么吃的。他做事情总是三心二意,真不知道以后能做什么,会不会是他注意力集中有困难呀?”

——来自小学三年级小A父母的求助

“医生,我和老婆上学时成绩都很好,从小学习就没让父母过操心。我们的孩子什么都好,善良懂礼貌,初一的女孩子,已经有自己的主见了,就是不爱学习,每天一到坐下来写作业的时候屁股上就像有刺儿,我们都要上班,暑假没空陪她写作业,假期作业总要拖到开学前一天才能完成,她是不是有拖延症,有没有药物或者治疗手段能帮我们?”

——来自初一小B父母的求助

“医生,我儿子小时候可乖了,学习成绩一直很好,但是自从高一开始,突然就爱上了网络游戏和武侠小说,成绩下滑得厉害。在学校按时上下学有老师管理的时候还好,一到放假,总是趁着家里人不注意的时候偷偷去网吧,晚上钻在被窝里抱着手机看小说,作业从来都不写,一提到学习我们就吵架,他总说以后要做游戏玩家,马上高考了,打游戏能有什么前途,您帮我们,和他聊聊吧。”

——来自高二小C父母的求助

支招专家:

张达明(山西省儿童医院精神卫生科副主任医师)

故事在我们看不到的地方,是这样的:

小A的爸爸一直习惯吃饭的时候用手机刷抖音短视频,小A从小在饭桌上看着爸爸盯着手机自己笑不停,没有手机的小A把“吃饭的快乐”给了电视。

小B的爸妈每次假期前就已经给小B安排好了每天的“任务”,详细到每天吃饭20分钟,午休半小时,每天一定要完成3张卷子,有自己主见的小B用拖延对抗着爸妈的假期安排。

小C偶然在新闻里看到中国的职业游戏玩家在大赛上获胜得奖为国争光,并得到一笔不错的奖金,他就有自己也要从事这一行业的念头,开始和一些游戏高手一起打比赛练习,想要赢取一些城市赛用奖金补贴家用,减轻父母负担。

在三位父母的求助中我们能看到父母的困惑,也能看到孩子的成长,但都绕不开一个话题:孩子们如何自律生活、自律学习,父母如何与孩子良好沟通,帮助孩子从小学会自律。

“自律才能自由”,这时候,如果孩子能够足够自律,父母们的“头疼”应该可以缓解不少。自律,也会成为孩子们在今后生活中强大的内核力量,帮他抵御压力,树立自信。

首先要明白,对于假期,孩子与父母有完全不同的期待。对孩子来说,就是两个字,“自由”!孩子们希望有更多的自由时间,可以做自己平时没办法做的事情,比如:睡到自然醒,全家一起出游,有更多的时间与朋友相处。对父母来说,其实也是两个字,“自律”!父母们希望孩子在学校期间锻炼起来的规律生活跟自律,不要因为一个假期就废掉。趁着假期,多做一些该做的事情,多读一些书,多养成一些好习惯。

双方的期待几乎没有交集,在这样如同拔河的状态下,假期一定充满不愉快。那我们应该如何做呢?

从“为什么”开始沟通

给孩子规划假期前,父母先想清楚“为什么”想要孩子这样安排假期,是因为对别的孩子在上补习班而自己孩子在假期整天玩耍感到焦虑,还是孩子功课确实有补习的必要;是因为自己上班没有太多时间可以陪孩子完成作业,还是因为孩子自律性确实太差无法自己完成……

和孩子沟通,问问孩子假期所有想要做的事情,包括孩子为什么想去看这个电影?为什么想要打游戏?为什么想去这个地方旅游……他们可能

一开始觉得很难回答,觉得一定要给你正确的答案,但其实这样的沟通,是一个了解孩子想法、启发孩子自己思考和认知如何过假期的过程,也是迈出假期自律的第一步。

在双方的拉锯沟通最后,双方要形成共识:假期是一个非常好的充电机会,要合理利用。父母不要去想着如何与孩子斗智斗勇,要让孩子形成这样的认识:如果孩子自己能好好规划假期并且按计划执行,不仅可以去做自己想要做的事,也可以达到自己的期待。

张弛有度地做好每日规划

沟通好假期的大致安排后,就是如何规划与执行。

首先,孩子可以具体列举出自己在假期里想要做的事情、对什么感兴趣、想要获得哪些方面的自由;其次,父母也把自己期待孩子在假期里做的事情列举出来,比如说希望读哪些书、做哪些户外运动,在什么时间去哪里去做什么事情,有一个大致的计划。最后,双方都把自己的假期愿望清单拿出来一

起计划,学校的一些假期安排也要考虑进规划,设计到每一天的活动当中。

切记!不要太过于不切实际地看待这个计划,什么都想要有。最终必须得到孩子的认可,计划才有可能坚持下去。

切记!计划必须张弛有度,不能硬性刻板,不能太过于精确到几时几分做什么。在大方向保持不变的基础上,给予孩子自己计划与执行的自由。

心理篇

管理每日
计划与行为

计划落地总会有一些偏差,不要抱着完美和一定要有收获的心态去评价孩子假期计划的执行是首要前提。

可以实行“一个地方、一个功能”的概念。在专属的地方干专属的事情,卧室只用来睡觉,饭桌只用来吃饭,书房只用来学习,客厅只用来娱乐,下楼与朋友玩耍,去图书馆阅读……在每个环境里,孩子都可以做自己专属的事情,将环境、意识与行为建立连结,这样对孩子保持在学校的良好作息习惯、培养专注力的提升与执行计划的自律都很有帮助。

每天晚上要对当天计划的执行做记录与验收,与孩子一起复盘:我们之前规划好的事情,今天有没有达成?完成效果好的时候,一定要给予鼓励,尊重孩子每个不论大小的阶段性目标的完成。完成效果差时,要让孩子自己去反思原因,思考如何弥补,让孩子逐渐建立为自己的行为和时间负责的观念与意识。

预防“假期综合征”

在假期最后一天,请留给孩子调整状态。假期结束后,不管是家长还是孩子都难免会陷入一种对工作、上学的抵触情绪。这种情绪状态,我们把它称作“假期综合征”,具体表现为食欲不振、失眠、郁郁寡欢、焦虑、学习效率低下……

在假期的最后一天,家长与孩子避免过于奔波、忙碌及过多的娱乐活动,对孩子可能存在的情绪多理解,最好在家一起调整状态,可以对各科作业进行最后的查缺补漏,提前准备干净的校服,整理好上学的书包,引导孩子建立假期结束的心

理准备,提高对新学期到来的心理预期,给孩子时间去适应假期到学习状态的变化,帮助孩子缓解对上学的抵触情绪,更好地迎接新的学期。

爱始于家庭,家庭又是一个情绪单位,家庭中任何一个人的言行举止都会影响家庭系统中的他人。向往自由本就是孩子的天性,提升自律需要父母的引导和孩子的努力,希望每位父母都能与孩子一起,营造温暖的、充满爱的家庭氛围,在享受假期的同时,找到自由与自律的平衡点,从约束自己的行为开始,为孩子引航,提升孩子自律。

据《山西晚报》

珍惜和满足孩子
对父母陪伴的需要

我们都曾是孩子,每个孩子也终将离开父母的庇护,现在,就是最好的亲子陪伴时光。一个假期,可以紧紧张张鸡飞狗跳,也可以从从容容幸福简单,不一定需要去参加什么很昂贵的活动,才算是一个幸福充实的假期,只要父

母能多陪陪自己,就已经够了。当孩子在对自己对假期的期待中提到想要父母陪自己去做些什么的时候,希望每位父母能够尽力在合理范围内满足孩子陪伴的需要。自律的前提是足够的爱与被爱,父母高质量的陪伴是孩子养成自律最大的养分。

