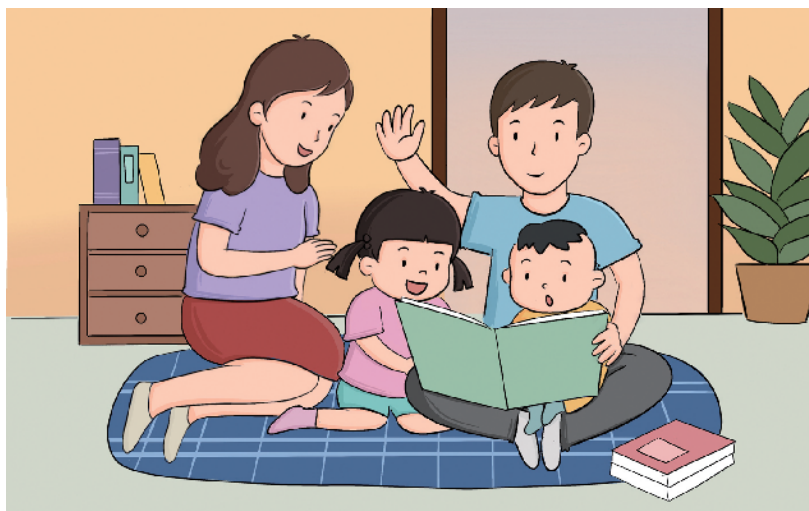


孩子放暑假后，与家长的相处时间变长，很多家长反映亲子关系的大小摩擦随之加大，尤其是在面对家庭琐事、家务分配、娱乐方式等问题时容易产生分歧和争执。暑假里如何营造和谐的亲子关系？一起听听家长和专家的建议吧。

暑假里如何营造和谐的亲子关系？



邵怡明 绘图

李女士 私企员工 儿子8岁

制作暑期家庭课程表，管孩子不用再靠“吼”

说到如何在暑假营造和谐的亲子关系，我有切身体会。作为双职工家庭，白天我们会邀请祖辈来家中看孩子，下班后的时间，我们则接手自己看。祖辈多宠溺孩子，我家也不例外。今天奶奶说，孩子不肯喝白开水，喝了一天的果汁；明天爷爷说，孩子嚷着出去玩，作业没有写……

下班回家一身疲惫，看着歪在沙发上的儿子，我真是气不打一处来。经过不知多少次的批评，孩子当时答应按时学习、不吃零食，可撑不过两天，又打回原形。我发现，光靠口头说服，不仅威力不大，而且还很容易上升为训斥，破坏亲子关系。我开始思考：在校期间，孩子每天按课程表便开展学习、活动，是不

是在家也可以这样试试？于是，我着手制作了一张“暑期家庭课程表”，内容不仅包括起床时间、学习安排，还给孩子留出自由活动时间，并备注了每周奖励项目，如：好好吃饭、喝水，可奖励游泳一次等。我把这张“课程表”拿给孩子看，他又提出了一些调整意见，经过友好沟通，我和孩子最

终达成一致。

如今，经过半个多月的实践，我家情况肉眼可见地变好了。到了晚读时间，我不再用三番五次催促，只需指指墙上的“课程表”；有了每周奖励，孩子甚至还会主动背单词、练口算。有“制”可依后，我们不需要再靠“吼”来管孩子，家庭关系亦变得其乐融融。

谭先生 建筑工程师 儿子9岁

有计划、不荒废的暑假就是好暑假

暑假对父母和孩子来说都是一场修行。刚开始放假的几天还行，妈妈还能问问“儿子，今天想吃什么”“今天想干点什么”……一切还有商有量，一派母慈子孝的局面，后来就不行了，彼此多看一眼都是相互嫌弃。

记得去年的暑假，由于我跟孩子妈妈平时工作比较紧张，不方便请假，只好请爷爷奶奶照顾孩子。但是老人一般会觉得孙子很不容易，常常会顺

着孩子的想法，结果一下子导致孩子作业不写了、书也不看了、规律的生活都没了……

有了去年的前车之鉴，今年的暑假，我们带着孩子和爷爷奶奶一起，制定了一个暑假计划，把假期必须做的事情都写出来，作业量也明确摆出来。同时，还给孩子选了一些书。此外，还专门把准备去游玩的地方也列了个单子，穿插在暑假学习期间进行。

同时，为了方便爷爷奶奶管理孩子，妈妈还专门叮嘱爷爷奶奶，如果儿子出现厌学等情况时怎么处理。这样和孩子在一起时，他们就能够及时提醒和督促。当孩子犯懒耍赖时，爷爷奶奶也就清楚地知道还有哪些任务没完成，可以主动提示。

暑假刚开始时，计划还进行得挺好，可现在儿子总是抱怨，“爷爷奶奶瞎管”。爷爷奶奶也是不满意，“孩

子怎么这样呢？整天拿着手机打游戏。”暑假过半，我们夫妻俩不得不宣告计划失败。但放纵孩子是不可能的，目前孩子妈妈终于使出了“杀手锏”——旅游，希望能带孩子看看外面的世界，一方面把孩子从虚拟的网络世界拉出来，另一方面也缓和一下亲子关系。暑假是孩子的休整时间，不可能严格按照计划来执行，应该根据实际情况及时调整，见招拆招，才是上策。

汪女士 原创视频博主 儿子13岁

做好沟通，主动参与孩子的暑假活动

刚放暑假的第一周，我发现儿子整天沉迷于手机游戏，作息不规律，也不愿意完成学校安排的暑假作业。我说了他几次，他急了就和我吵起来，甚至赌气不吃饭，自己叫外卖。

我意识到简单粗暴的制止对这个上初中的孩子没有用，需要换一种管理方式，适度缓解亲子之间的对抗。

首先，我选择在他情绪稳定时进行友好的对话，表达我对他健康和学习的担忧，也认真倾听了他对暑假安排的真实想法。通过沟通，我了解到儿子其实也想利用假期提升自己，只是没有动力去完成计划。于是，我鼓励他设定每日和星期小目标，留出足够时间用于游戏和放松，兼顾学习、

锻炼和家务。我承诺不再每天唠叨他，而是定期和他一起检查执行效果，给予及时的正面反馈；等一个阶段完成后，还会带他去看一场向往已久的比赛作为激励。

同时，我主动参与到儿子的暑假活动中，比如和他一起阅读、做饭、锻炼或讨论新闻时事，不仅增加了亲

子互动，也让他感受到来自妈妈的支持和理解。

通过一系列努力，儿子减少了打游戏的频率，重新找回对学习和生活的热情，更加积极地面对暑假生活，目前正按部就班地完成暑假作业。我们之间的摩擦也明显减少，加深了母子之间的理解和信任。

《父母必读》杂志社主编刘国平，育儿畅销书作者项目

家长可以帮助孩子将暑假目标适当拆解，并给予真正的支持

家长想在暑假里培育好的亲子关系，第一点是要减少冲突，不能天天冲孩子发脾气。要对孩子情绪失控时，家长得想想问题出在哪里、怎样去解决，先放正心态做好自己，不能把自己人生的成败寄托在孩子身上。

有的母亲会认为只有孩子成功，才能证明自己是合格的妈妈，这样想的话其实很危险，因为你会在育儿的过程中不允许孩子失败、犯错误。作为成年人，我们回顾自己的成长经历会发现，没有谁是从大到小所有事情都能做得很好，当我们把成就感寄托在孩子身上时，他有任何不好你都会焦虑，会不断给孩子施加压力，常常会有一些情绪，不利于亲子关系。

所谓有边界感的妈妈要有自我的内容，不要全身心关注孩子的人生，要有自己的人生，自己想实现的事情就去实现，自己有挫败感就自己去解决，不要让孩子帮你解决情绪问题。作为成年人，我们是更有能力的

一方，而不是当我们遇到问题了却让孩子去单方面解决。

当家长学会边界感后，更容易成为孩子人生路上的队友，因为我们会和他分享工作中的感悟，孩子也会和你分享学习感悟，处在终身学习、终身成长的节奏中。所以，妈妈要有自己的独立人格，这一点非常关键。

此外，要增加一些亲子间美好的互动。在日常生活可以安排一些有意思、彼此都开心的事情，不要让一些无所谓的事情消耗能量，比如可以一起运动、一起玩游戏，否则孩子感到无聊的时候，可能就跟家长闹情绪。

家长可能会经常担心孩子的学习成绩，暑假万一放松会造成退步，事实上走入社会后，你会发现成绩没有那么重要，除此以外的一些品格会更重要，比如说与人合作能力、表达能力、计划能力、复盘能力、不断学习能力等等，要注意利用暑假培养孩子的这些品格。

关于孩子做暑假作业，父母有时候喜欢站在问题的外围去要求，很少参与其中支持孩子。其实只有真正参与进去，你才能看见孩子的困难和做不到的原因，了解孩子也有很多自己的思考。家长需要去体会孩子碰到真正的困难是什么，设身处地去做，可能就会发现某些任务确实很难，就会体谅孩子。而且，当家长真正支持孩子时，会让他体会到成就感，孩子完成任务后也会很开心。有的家长只站在外围，会以为孩子没有用心，就容易有情绪。

如果家长发现孩子在暑假里天天玩、没有完成作业时，千万不要让自己的情绪影响到孩子，得多关注自己，关注自己的情绪，把自己照顾好。家长要热爱自己，对情绪进行自我梳理，可以想想喜欢干什么，干什么事情心情会好，腾出时间留给自己。助教其实不是家长的专业，我们应该做的是给孩子支持，多一些鼓励，能看到孩

子的优点，把自己的位置摆正。

玩是孩子的天性，成天只想着学习不想着玩是不太正常的，那样就失去了小孩的活力。想玩是正常的，家长光讲道理不行，要坚定地执行规则，同时共情他，孩子希望得到家长的理解。家长可以把暑假目标进行拆解，让孩子每天保证一定的学习状态，坚持做一些家务，开学后就能过渡得更加顺利。

本报记者 任洁 张晶 杨琳琳



更多精彩内容欢迎关注
“北京市家庭教育研究会”微信公众号

家庭教育指导服务“养育新观察”系列
直播由北京出版集团父母必读杂志社、北京市家庭教育研究会主办