



# 超长假期,父母为孩子操碎心 孩子却对父母不满意 亲子关系陷泥潭 如何处出深感情

新冠肺炎疫情突如其来,让学生们收获了难得的超长假期。至今,各大中小学的开学时间还未明确,这意味着孩子仍需长时间与父母在同一屋檐下共处。然而,美好的亲子时光终究短暂,大眼瞪小眼成了我市许多家庭的常态。

近期,记者相继收到多位家长的吐槽:还要多久才能开学?我快要被孩子逼疯了!随后,记者采访了几户家庭,发现这些家庭都不约而同地身陷亲子泥潭。如何处理近距离的亲子关系、该以什么态度应对代沟等问题正困扰着家长和孩子

记者 吕鹏

## 家长: 孩子不自觉,深感焦虑不安

我家的小神兽太闹腾,就差把家里的房顶掀翻了。说起5岁的儿子,家住芝英镇的胡女士叫苦连天。她说,自从儿子发现了藏在柜子顶层的糖果盒,就开始对所有隐蔽的角落感兴趣。为了探秘,他还学会了上天入地的本事,叠起凳子,爬上床头柜、冰箱上层,钻进床下、柜子里。

不仅如此,家里已经成了孩子的游乐场,每个房间都散落着他的玩具,在家里行走时几乎没有一处可以落脚的。看着儿子的各种捣乱行为,胡女士简直气不打一处来。

宝宝的折腾,让宝妈烦心,而如果家里有上网课的孩子,家长也照样免不了操心。秦先生的遭遇就是一个典型的例子。

刚得知要延期开学时,我真是焦虑不安,因为家里没有人照看孩子,我担心他不认真看书,整天在家玩游戏。由于受到疫情影响,在镇政府工作的秦先生及妻子早早就返岗上班了,初二的儿子只得独自在家。

后来,学校开展了在线课程,但秦先生仍然不放心。他认为,虽然学校安排的网课很丰富,授课老师的教学质量也很高,可孩子在家里上课缺少学校的学习氛围和老师的监管。秦先生觉得自家儿子不够自觉,我了解我的孩子,听课不到10分钟,他就会忍不住玩一玩手机。因此,他担心孩子会落后一大截。

在采访过程中,不少家长同样表示,最让他们担心的是孩子的自控能力。孩子一个人在家上网课,无拘无束,手机和电脑都在触手可及的范围内,很难不疑心他们会在上课时间玩游戏、看剧、微信聊天,从而导致学习成绩不进反退。



## 孩子: 成了众人嫌,期盼早日回学校

除了家长的抱怨以外,孩子们在接受采访时,也提出了对家长的不满,他们声称,在家整天被管着的日子可谓是苦不堪言。

城区一所高中的高二学生小旭向记者吐苦水:我从早上8时开始上课到中午,吃完饭后就接着一直上课到下午5时左右。晚上6时30分又开始上晚自习,等做完作业提交给老师,差不多是晚上11时了。他觉得,每天在家上网课,其实并没有父母想的那么轻松,和在学校时相比,学习压力同样很大。

让小旭略感不满的是父母的误解。课程明明排得这么满,父母还是认为我不认真,非要揪住盘腿坐在椅子上、听课时喝饮料等这些小细节,动不动就批评我学习态度不端正。

小旭说,在每天按照老师的要求完成线上学习任务后,他希望能有一些休息和放松时间,然而父母总是不理解,只要看到他看书做题就认定他偷懒。他不喜欢听到父母每天无休止唠叨,讲各种各样的大道理,我好累,不仅要应对紧张的学习进度,还要面对父母的不理解所带来的心理压力。

父母的魔爪和碎碎念,同样影响了在念大学的大朋友。康辉是一名大二学生,他从1月初回家至今,已经宅在家里整整两个月了。

康辉在杭州上大学,虽然离家不远,但由于平日里课程和社团活动较多,他回家的次数并不多。寒假前,妈妈还翘首盼望着我早点回家。可是,回来还不到一星期,我就已经成了家里的众人嫌。

康辉无奈地说,他经常因为晚上熬夜、早上赖床而被妈妈念叨。为了改变他的作息习惯,他的妈妈决定在晚上10时后,强制关闭家里的无线网络。此外,妈妈还采取了晚上定点查房以及早上轰炸式叫醒等行动。

康辉表示,他很理解妈妈的良苦用心,但在学校养成的生活习惯很难一下子被改变。他和父母之间的代沟和矛盾日渐凸显。有时,他以舒服一点的姿势躺在沙发上,就会被说成坐没坐相;房间乱一点,就被父母称为邋遢大王。他说:放假回家,是希望精神和身体都能得到放松,没想到几乎天天被骂。

## 相关链接》》》 特殊的超长假期,是改善亲子关系的好时机

近期,我们接到了不少有关如何处理亲子关系的咨询。市三院心理咨询师成杏华说,疫情期间,不少家长和孩子在学习和作息方面确实产生了矛盾。但成杏华同时认为,这个特殊的超长假期,也恰巧给双方提供了密切相处、改善亲子关系的机会。那么,应该如何做呢?

成杏华说,首先家长要平复一下自己焦虑烦躁的情绪。与孩子相处久了,很多家长的脾气容易变得暴躁,一方面是因为疫情期间居家时间较长,家长内心受挫,常表现出厌烦孩子的情绪;另一方面是心理防御机制的表现,通过对孩子大喊大叫,让不听话的孩子感到害怕,从而迅速安静下来。

其实,这类做法只会导致更糟糕的结果。记住,要管理好自己的情绪,否则一人焦虑会引发全家焦虑。只有当家长的情绪是平静的、稳定的,才能更好地与孩子交流、相处。

制订作息计划表可以规范孩子的行为,让孩子的学习生活驶入健康的轨道。针对自控能力较差的孩子,成杏华表示,帮其制订一份作息

计划表可以起到很好的作用。她建议,家长应该和孩子一起参与作息计划表的制订过程,充分了解孩子的意愿,通过沟通,让孩子明白他们既是制订者,也是实施者,这样才能负起责任。当然,作息计划表也适用于家长,家长首先要起到模范作用,孩子才会信服。

此外,家长与孩子共同完成一件事情有助于增进亲子关系。孩子每天在家无法外出,还要面对很多的网课和作业,这难免会让他们感到烦躁。家长可以适当给孩子一些自由安排时间,在轻松的氛围中,更能互相理解,改善亲子关系。成杏华认为,关系的改善有助于沟通顺利,孩子在学习上的态度也会更积极。同时,当家长跟孩子有了相同的话题、经历、回忆时,会更加珍惜这段亲子关系。

最后,成杏华提醒各位家长,要给自己的生活留有空间,而不是把全部精力都集中在孩子身上。同时,在督促孩子完成功课的前提下,家长应该鼓励孩子发展正常爱好,而不是拘泥于看书做题上。



## 华丰公司诚聘

**办公室主任**  
具备较强行政、人力资源管理能力;

年龄40周岁以内男性。  
**典当总经理二名**  
具备较强金融业务创新开拓能力;

年龄40周岁以内男性。

**办公室文秘**  
具备较高文字处理能力;  
年龄30周岁以内,应届毕业生优先。

**会计**  
具备较强财务处理能力;  
年龄35周岁以内。

**典当业务经理若干名**  
具备一定金融业务开拓能力;  
年龄30周岁以内男性。

**小车司机**  
具备娴熟驾驶技能;  
年龄35周岁以内永康本地户籍男性,复转军人优先。  
报名时提供本人简历及照片一张

报名地址:永康市华丰典当有限责任公司(华丰中路36号) 联系人:施经理 13967453880(683880)

## 高镇夜市 摊位招商

经营:小吃、百货、服装、鞋类等。

报名地址:高鑫路6幢32号  
报名时间:3月19日至3月22日

报名电话:87218738