

心灵护航

如何规划孩子暑期生活?

专家建议:适合自己的才是最好的

全媒体记者 余依萍 文/图

暑假临近,不少宝爸宝妈又开始发愁:如何陪孩子过一个有意义的暑假呢? “我不想孩子一到假期,就看电视、玩手机停不下来”“孩子在家太懒散,要去磨砺磨砺”“孩子身体素质和意志力都太差,要送去训练营锻炼一番”……除了常规的各类补习班,不少家长都打算把孩子送到封闭训练的夏令营去,好好锻炼一下“意志力”。

于是,各式夏令营、研学活动逐一登场,在一定程度上解决了“孩子去哪儿过暑假”的难题。但是一些机构的短期封闭训练,真的适合每个家庭和每个孩子吗?请大家来听听家长是怎么说的,也来听听心理咨询师的见解。



孩子们在军旅夏令营中团队协作。

咨询师观点

信任与鼓励胜于反复叮嘱

儿行千里母担忧,虽然为孩子选择了靠谱的机构,但是面对孩子的独立运行,家长们仍然不放心。随着夏令营一天天临近,很多家长都会开始不由自主地担心,尤其是对平时很少独自出门的“宝贝”,家长就更焦虑。这种焦虑往往表现在一遍又一遍的叮嘱嘱咐:“你一定要……千万不要……”高级心理咨询师、金华市家庭教育讲师虞丽芳说,这种焦虑的心情可以理解,但父母一定要注意调整心态,不要让你的焦虑传染给孩子。同样的话重复太多遍,在孩子眼中就是“唠叨”,不仅起不到强化作用,还会让孩子失去耐心,并减弱对其中重要信息的记忆。

其实,面对未知的夏令营行程,孩子心中除了好奇、期待和向往,也难免会有一丝不确定与担忧,不知道自己会遇见什么,也不知道自己是否能挑战成功。此时的他们,最需要的是爸爸妈妈的信任与鼓励。父母过分絮叨,会让孩子觉得父母不相信自己,进而开始怀疑自己独立运行的能力,影响他们的信心和勇气。虞丽芳建议,家长在孩子面前要尽量控制情绪,可以试试这么做:首先表达出爸爸妈妈对孩子充分信任,可以告诉孩子,虽然你独自出行的这几天可能会遇到各种问题,但相信自己一定能应对,而且爸爸妈妈也会在直播群中始终关注着孩子的成长与进步,会一直在背后支持你;可以把对孩子交待的事项筛选出最

关键的几条,提前整理好,仔细讲给孩子听,需注意,同一事项叮嘱次数不要超过三遍,最后一遍可以放在出发前最后一晚巩固记忆;家长可以告诉孩子,爸妈很羡慕你能和全国各地同龄小伙伴一起拥有这次难得的旅程,也期待着你回来分享自己的收获,强化孩子愿意去探索去尝试的信心与动力。“参加夏令营,我们当然希望孩子能在增长见识、锻炼独立能力的基础上尽可能地收获更多。”虞丽芳提醒,如果家长对孩子的独立生活能力真的担心,一味担忧或者只是言语叮嘱并不能起到有效的正面作用,不妨提前对孩子进行有针对性的锻炼,当陌生变得不再陌生,孩子也能更有信心去面对。

矛盾 送女儿去“军训”被长辈骂“太狠心”

去年一次偶然的的机会,年年(化名)的妈妈在朋友圈里看到微信好友转发的特训团报名信息,就想趁此培养一下孩子的习惯,也锻炼一下孩子的能力,于是给7岁的年年报了名。“起初年年是抗拒的,她不愿意参加,因为孩子怕苦,我和她爸给她分析了很多参加活动的好处,最后她背上书包高高兴兴地出发了。”年年的妈妈说,夫妻俩瞒着长辈给年年准备了好生活用品,也了解了整个活动的流程和安排,就把孩子送去了特训团。

晚上,年年的爷爷因为回家没看到孙女,就开始问个不停,后来得知被送去“军训”了,奶奶就开始哭了,还一个劲地说女儿“太狠心”,把她的宝贝孙女送出去吃苦,“孩子还那么小,训练什么嘛”。年年的妈妈说,就连平时最支持自己的父亲也开始唠叨为什么把他的外孙女送出去。开心的家庭团聚,变成了针对她的“声讨会”。“年年参加的特训团采取淘汰机制,孩子们以10人一班为单位分开,每个班都争取在每天训练中获取更高积分而晋级,在为期十天

的训练活动中,到第四天晚上,将淘汰近一半孩子,到第六天晚上,只能剩下1/3左右。”年年的妈妈说,这也是对孩子团结互助精神的考验。第四天特训结束了,年年被爸爸“领”了回来,感觉有些失落。妈妈也很纠结,一方面心疼女儿辛苦,另一方面又觉得这样退出太可惜。“我和她爸都觉得这样也不错,孩子得到了锻炼,家长的初衷实现了,毕竟她还那么小,今后的路长着,希望对她有所帮助。”年年的妈妈感慨万千。

收获 孩子懂得换位思考找到自身价值

去年夏天,10岁男孩端端(化名)参加了军旅夏令营,结果让他受益匪浅。胆小、内向、以自我为中心……端端这个独生子在长辈们眼中是个宝贝,可以说是集万千宠爱于一身。“他虽是男孩子,但性格却像个女生。怎么办呢?后来经过朋友介绍,我去一个军旅训练营给他报了名。”端端妈妈说,经过21天训练回到家后,她感觉端端变成了一个不一样的孩子,“原本他不喜欢唱歌,就连背诵古诗或朗读课文都胆怯、磕巴、紧张,现在都敢站到台上大声演讲唱歌了,这次训练还真是挺管用的。”

端端妈妈说,让她印象最深的是最后一天的感恩主题活动。“一直不善表达的儿子竟然给我写了一封感谢信,让我感觉儿子真的长大了。”她说,儿子刚去夏令营那几天,天天都抹眼泪,但过了一段时间后就适应了,特别让她开心的是,后来儿子居然懂得换位思考了。无独有偶,去年儿童节,李女士为儿子小旭(化名)准备了一份特殊“礼物”——21天军旅夏令营。“孩子从小生活在爷爷奶奶身边,遇到事情不会与家长沟通,希望通过这段军旅生活,让他在性格和独立生活能力等方面能成长得更快一些。”

沟通后,小旭也欣然接受了这份“礼物”。叠被子、洗衣服……在集训期间,14岁的小旭俨然一副大人的样子,把同寝室9岁的小弟弟照顾得十分周全。得到生活老师的点赞和那小男孩妈妈的感谢时,李女士十分诧异:这个在家中衣来伸手饭来张口的“小皇帝”,竟然懂得照顾别人了。“非常值得。”李女士这样形容孩子的这一段经历,“如今,小旭会主动帮妈妈拎东西做家务了,也许以前是我对他过于苛刻,总是觉得他身上不足之处太多,其实孩子很棒,这次夏令营中,大人肯定和鼓励,让他找到了价值感。”

如何让孩子过一个充实的暑假

放暑假的目的,本来就是让孩子们放松心情。一段时间以来,很多孩子的假期生活被无休止的学科补习侵占并填满,即便跟着大人外出旅游,也多是浮光掠影、打卡拍照,“万里路”所至未必是自己想去的“远方”。从这个意义上说,参加一些主题类夏令营,跟同龄孩子一起开阔眼界、增强体质、陶冶品性,提高情商和逆商,确实是一件好事。那么,家长应该如何挑选夏令营呢?虞丽芳建议,要从以下三个方面来考量:其一,选择有资质有品牌的旅行社或者相关机构和

去夏令营一途,而趁假期让孩子多做些家务,学会自我照顾,或者带他们参加一些社会实践、社区志愿服务活动,同样也很接地气。总之,让孩子从单纯的学习生活中走出来,换个节奏透口气,换个方式经些事,就达到了过好暑假的目的。



扫一扫看新闻

萍心而论 一周婚姻观察

全媒体记者 余依萍

哄宝宝入睡后,小英(化名)穿上围裙准备为丈夫林航张罗一桌丰盛的晚餐。看着宝宝安心入睡的样子,她的内心变得更加柔软了。她知道,这个点,丈夫肯定在忙,不过等忙完了一定会第一时间回家陪伴他们俩。经历过闹离婚的波折后,两个人的感情反而更深了一些。小英有着不幸的童年,因为父母离异,她从小跟着父亲生活。为了赚钱养家,父亲选择外出谋生,她就跟着爷爷奶奶生活。父亲不是一个细心的男人,除了打钱给家里以外,最多问一句女儿还好吧,也很少和女儿通电话。可能是缺少关爱,小英的性格比较敏感,一直不怎么相信爱情,直到遇见了林航。

有一次,碰到店里没位置,两个人拼桌,便聊了起来。吃完饭后,林航便帮小英买了单。虽然只有十几元钱,但小英觉得不好意思,再三要把钱转给他。于是,两个人就加了微信,不过最终林航还是没收钱。之后,两个人经常会在微信上聊聊天,一来二去就熟悉了。在一个春暖花开的日子,林航鼓足勇气向小英表白:“我觉得你挺好的,是过日子的人,可以的话,我们相处看看。”

回想起林航当时的表白,小英还是想笑。她说,以前总想着浪漫的表

婚姻不易,且行且珍惜

白,没想到自己遇到的是这么真诚的表白。就这样,两人携手走进了婚姻的殿堂。但好景不长,一年之后,两个人却决定离婚。“打工也存不了什么钱,要不我们自己做点小生意吧。”小英和林航商量,两个人只要勤快点,总能挣到一些钱的。一番考虑后,两个人凑了几万元本金,加上家里资助的钱,辞职开了一家小店。那段时间,两个人早出晚归,生意也逐渐走上正轨。最让小英开心的是每天忙完活后算钱的时候,虽然很辛苦,但几个月后回本了,这让他们很开心。原本小英还想着,这样下去,生意规模还能扩大一点,可没想到,自己怀孕了。因为孕吐严重,小英只能在家休息。而林航少了小英这个帮手,一下子忙碌了很多,每天忙到很晚才能回家。小英怀孕后,林航开始着急了。他开始道歉,表示这段时间真的是太忙了,无暇顾及妻子的情绪。因为动静大,家人朋友知道后,也都过来劝说。经过亲戚朋友劝说后,小英平静了下来,她知道,自从怀孕后自己变得患得患失,也没有站在林航的角度去思考,只顾着自己。而林航也承认自己这段时间对小英疏于关心,他表示以后会及时回复妻子的信息,或者每天抽点时间给妻子打个电话关心一下。

到了小英,安慰了半天才回家。闹了几次后,林航也心累了。他觉得,自己这么努力拼搏,都是为了这个家,为了妻子和孩子能幸福生活,而小英怀孕后变了,不再像以前那样善解人意了。久而久之,小英逐渐有了孕期抑郁倾向。“你凶我,你是不是不爱我了,是不是嫌我烦了?”小英很是委屈,后来,两个人还发生了激烈的争吵。“离婚,不想过就不要过了。”崩溃之下,小英哭着要离婚。看到小英哭得喘不过气的样子,林航开始急了。他开始道歉,表示这段时间真的是太忙了,无暇顾及妻子的情绪。因为动静大,家人朋友知道后,也都过来劝说。经过亲戚朋友劝说后,小英平静了下来,她知道,自从怀孕后自己变得患得患失,也没有站在林航的角度去思考,只顾着自己。而林航也承认自己这段时间对小英疏于关心,他表示以后会及时回复妻子的信息,或者每天抽点时间给妻子打个电话关心一下。

记者手记 >>>

有情人终成眷属,这是一句很美好的祝愿。但现实生活中,想要达成这样的愿望,必定要历经波折,争吵、分手、磨合……其实结婚也好,离婚也罢,都是人生的一种选择。结婚并不代表人生有多成功,离婚也一样,它并不囊括我们的失败。只是更多的时候,“离婚”这个词的出现,是为了躲避婚姻生活中带来的压力。这个词的出现,恰恰是提醒我们,婚姻出现了问题,需要修补了。当问题出现时,我们主动去思考提出离婚的动机,以及导致婚姻出现裂痕的真正源头是什么;把这个问题当作契机,去探究自己在婚姻中究竟想要什么,而不要把离婚当作解决问题的手段,那么婚姻会幸福很多,也会少掉很多波折。有时候,提出离婚的那个人,并不是真正想离婚的人,也许只是想把对方的注意力拉回到自己身上来而已。比如,故事中的女主人公小英,提出离婚前,她的心理状态是患得患失、自我怀疑、优柔寡断、恐惧和孤独,正是因为男主人公对她的关心减少,没有看到她的心理需求所致。看到问题后,如果稍微调整一下生活节奏和注意力,那么一场婚姻危机就有可能轻松地解除,而这一段经历也将成为幸福婚姻的磨刀石。婚姻不易,且行且珍惜,千万不要轻易提“离婚”。

心理答疑

未成年人想赚钱有错吗?

问:我是一个初二的学生,明年就要中考了,身边的朋友都去打暑假工,这几年家里生意不好,我也想去赚点钱贴补家用,但父母强烈反对。我特别想知道,未成年人想去赚钱有错吗? 心理咨询师答:我们的生活究竟会是什么样子,决定权在你自己手中。父母不让你在这个年纪去工作,是为了避免因短暂的收入让你迷失人生的方向。如果你是以学习为目的,想增加学识、锻炼能力,那那个精神值得

发扬,父母也会支持你去做。但是如果从赚钱角度考虑,就不值得了,不值得你浪费青春年华去做这些事,因为以后你的人生中有大量时间用来工作和赚钱,唯一区别是以怎样的方式去改善你的生活。人生的不同阶段,都有属于自己的任务。作为学生,就是要好好学习,获取更多知识和经验,为以后好好工作和赚钱做准备,避免进入社会后因自己知识匮乏、能力欠缺而走弯路、迷路,甚至走错路,造成人生遗憾。

我该如何介绍老公的职业?

问:我是一名事业单位在编人员,老公却是非在编人员,还兼职滴滴司机。同事们的老公大多都是体制内的,我不知道怎样向他们介绍我老公的职业。这些年,老公一直为这个家在努力,白天上班,晚上开滴滴,但同事问起我老公职业时,我却难以启齿,该怎么办? 心理咨询师答:从你的描述中,我感受到了你对老公深深的爱,而且你清醒地知道自己为什么爱他,对他有客观公正的评价,知道他的优点和缺点,这份爱应该是理智的、成熟的、稳定的,也是爱的最好方式。你不知道怎么向同事介绍老公的职业,这说明你对老公依然不满意,不满他的工作,不满他比你差,其实这影射的是你内心对自己的不自信,对目前自己钱不多、地位不高而不

甘。人是社会的人,我们生活在当今社会,不可避免与周围的人相比较,看着别人,不满自己,这并不是你一个人是这样的,很多人都有这样的经历。不过难能可贵的是,你知道自己的问题在哪里,那我们不妨想一想,在你羡慕别人老公好工作、好收入时,你又怎么让别人心里不在羡慕你有一个体贴入微的好老公呢? 人们总是只能看见自己前面的口袋,而看不到放在自己后背上的口袋,那个口袋里装着的东西,也许正是你此生最珍贵的东西。人的欲望是无穷的,永远无法满足,如果我们把目光收回到自己身上,看看自己所拥有的,喜欢自己所拥有的,就会感到无所畏惧。当你想明白了这些,怎么介绍你老公的职业就不是问题了。