

暑假：让人欢喜让人愁

暑假,是不少学生和家长的期盼和梦想。因为假期里,孩子们可以暂时忘掉学习的压力,尽情地玩耍、彻底地放松,家长也能趁此机会与孩子增进沟通、加深情感。

暑假,又给不少学生和家带来了烦恼和忧愁。孩子恼的是没完没了的课外班、兴趣班,家长愁的是孩子放假在家没人照顾、昼夜颠倒……暑假,让人欢喜让人愁。

假期症候群

从网上看见“假期症候群”一说,表现为在放假与上学的选择上犹豫不决、情绪化现象严重等,症状是寂寞、忧郁、彷徨。看样子,我的假期症候群很严重。

在学校的时候,我期盼放假,从5月份便开始掰着手指头倒计时。日子有盼头,生活便多了些精彩。可暑期开始没几天,我便觉得“赋闲”在家还不如在学校呢,每天的“节目”无非是上网玩游戏聊天看电视,实在无聊。用最近网上最IN的话来说:我放的不是假,是寂寞。

为排遣“寂寞”,我找了家单位实习。可“寂寞”排遣了,“烦恼”又来了。也许是大家都觉得假期无聊,7月下旬起,聚会、旅游等“应酬”竟接踵而

来,连轴转还转不开,双休日的行程表已排到了8月中旬。偏偏实习期间单位交给我的任务不多,上班没事做时,恨不得把周末的行程匀过来一些。

“烦恼”未散,又添“彷徨”。虽然开学尚早,但不少同学已经去学校筹备学习、补考、迎新等事宜,让我倍感压力。要知道,我还有几门重要的等级考试没通过呢,而且这学期的课程虽然没有挂科,但分数也实在“惊险”,是否要早点去学校报个补习班读?在朋友的怂恿下,我为何时去学校不断迟疑、彷徨着。突然间,我期盼假期索性再长一点,那样我还有时间供我“挥霍”,也不用考虑那么多的事情了。

金润晨



雏鹰展翅 胡晓芒/摄

特殊的“第三学期”

期末考试结束后,上初中预备班的女儿就对我说:“我不要过‘第三学期’。”“什么是‘第三学期’?”我丈二和尚摸不着头脑,女儿说:“你老土了吧!暑假补课就是‘第三学期’。我要有自己的自由空间!”看来进入青春期的她已经有那么点“叛逆”的意思了,我一下子感到“危机”来临,是得好好安排她的暑假生活。

于是,我试探着问她:“你想怎么过暑假?”女儿不假思索地说:“我要玩电脑玩个够。”女儿平时自控力就差,要真应了她那还了得。可巧,单位组织职工疗休养,我便自费带她去西安旅游,也算让她开阔视野吧。果然,女儿一路上兴奋极了,吸引她的倒不是什么美景,而是对头一遭乘飞机充满了好奇,这是枯燥的书本永远也无法教会她的。古人说:行万里路,读万卷书,大概就是这个道理。

暑假是漫长的,我还让女儿到我小时候生活的乡下小住了一阵。女儿回来跟我说,原来成片的玉米地那么美,连空气中都是丝丝香甜的气息,这

是城里永远也不会有味道;藤上的黄瓜是那么的娇嫩,黄色的小花还来不及脱落,看着就能体会到生命是多么的美好……她用微距拍下了它们。我说,你把观察到的这些东西记录下来,加上自己感受,就是一篇很好的散文,比在课堂上无病呻吟、苦思冥想的作文要生动一万倍!你看朱自清的《荷塘月色》就知道了,他那么细致的描述和感受,就是观察、体验和想象的结果,女儿认真地点了点头。想不到我还给她上了生动的一课。

暑假里,我还鼓励她去游泳。虽然她至今只会瞎“扑腾”,但这无妨,至少她对水不再恐惧了。

孩子需要自由呼吸,需要玩和放松,相对优异的学习成绩,孩子的身心健康更重要。别让孩子觉得放假比上学还累,那只会让孩子产生厌学情绪和逆反心理。暑假是对孩子紧张学习的调整,如果家长不能正确认识这一点,不能在学习和休息之间为孩子找到一个平衡点,后果只会适得其反。

方田

我的暑假不属于我

《嘉定报》编辑:你好!

我今年才上小学,可是暑假已经不属于自己了。爸爸妈妈给我报名参加各种补习班和兴趣班,一个星期中,2天学英语,2天学画画,还有奥数班,晚上和星期天还要练琴,我连玩的时间都没有了。爸爸妈妈都说:是为我好,可我总觉得放假比上学还累!

雯雯

点评:

玩是孩子的天性,老师小的时候也很喜欢玩,所以能体会你的心情。假期里,爸爸妈妈想让你去学各种各样的本领,目的是为了让你更出色,以后有更好的前途。不过,学习日

程排得太满让你觉得乏力和厌倦。建议你不妨直接告诉父母,你喜欢学习,但是安排得太多学不过来,也太累了。放假了,你也需要休息,请他们少安排一些补习,多安排一些你喜爱的活动,相信父母会考虑你的要求的。

另外,你也知道,现在社会竞争越来越激烈,如果不从小努力学习,增加本领,今后是很难生存的。我想,你也很爱爸爸妈妈,希望自己长大后让他们过上更好的生活吧?天道酬勤,所以从现在起就要开始努力学习,在假期中学习的时间比别人多,收获也会比别人大。加油哦!

曹自勤(区青少年发展咨询中心国家二级心理咨询师)

上班还是带孩子?

今年的暑假对我来说格外难熬。孩子才上小学二年级,我和丈夫是双职工,偏偏这当口,婆婆又有事回老家了。

放假前,我就开始四处打听、上网查看哪里有暑托班?无果。家委会的热心家长主动提出帮双职工家庭照顾孩子,但因没有场地而作罢。正在发愁,又露一线曙光,同事邀请女儿到她们家去度假,偏偏女儿死活不愿意住到

别人家。无奈,我只得硬着头皮去找单位领导,请求带着女儿去上班。领导体谅我的难处,便答应了。于是,女儿成了一个小小“上班族”。

孩子的去处解决了,麻烦事还在后头。我在办公室时,女儿还算懂事听话,但只要我一外出办事,她马上就扔下作业上网“冲浪”。每次我回来看见这场景,便气不打一处来,忍不住在同

事面前对她“河东狮吼”,简直成了固定模式。同事们当面不说,我却很不好意思。尤其是公务繁忙时,我又要忙工作,又要管女儿,弄得焦头烂额,不免感叹:这到底是在上班,还是在带孩子?要是孩子没有暑假该多好!

真希望社区可以开办托管班,请放假在家的大学来当“老师”照顾弟弟妹妹,适当收取一些费用,既为大学生提供了锻炼的机会,又为双职工家庭解决了实际困难,大家“各尽所能,各取所需”。

石英

主动补一堂“课”

高考结束了!暑假里,没有了补课的忙碌,也没有了赶作业的紧张,可以理直气壮地去享受这难得的轻松:早上睡到10点多才睁开惺忪的睡眼,不紧不慢地穿衣洗漱,不必再担心父母的催促;抱上一本“闲书”故意地从父母面前走过,他们的脸上挂着笑,似乎原来反对的“闲书”已经不闲了……

清闲了几天,初中毕业的表弟拿着借来的高中课本向我讨教,我信心十足地对她侃侃而谈,什么英语语法、

物理公式,突然变得那么亲切,又那么容易如反掌。

“补课”正有序地进行着,空调却“罢工”了。热气很快弥漫周身,我的心情烦躁起来,于是匆匆讲解了一些语法后,就让表弟去背单词,自己则津津有味地看起了连续剧。咦?表弟怎么不见了?也许是怕被电视声音打扰,所以回家了吧?于是,我放心地把电视机音量调高,全身心地体验视听享受。

不一会儿,叔叔兴奋地跑了进来:“你表弟呢?他被滕州一中的奥林匹克班录取了!”“真的?”一旁传来表弟的声音,我这才发现,他竟一直躲在书房里背单词。燥热的天气、嘈杂的环境、已经很优异的成绩,他居然不骄不躁,依旧若无其事地学习……我顿感羞愧:自己获得了一次小小的成功,居然以为是永远的鲜花;只不过是短暂的放假,我竟当成了永远的结果!

外出归来,我买回了一些大学课本。妈妈问,提前体验大学生活了?我俏皮地说,不,是为自己补一堂“课”。

马天雪

孩子昼夜颠倒怎么办?

《嘉定报》编辑:你好!

儿子下学期就升初二了。假期里,他每天上网、打游戏,玩得昏天黑地。我说他几句,他就说“烦死了,难道暑假也不能让我放松一下?”眼看还有不到一个月就开学了,我很担心他的身体,又怕他玩得心野,开学后很难进入学习状态,怎么办呢?

李蓉

点评:

家中有位升初二的男生,确实让人头痛。要想和他沟通,有4点建议:

交朋友。别把网络游戏当作洪水猛兽,你不妨也玩一下,看看到底是什么在吸引他,也许你会从游戏中看到他勇敢、讲义气和示不强等好品质。

有规律。研究证实,从小养成每晚9点前睡觉的孩子,往往身体好、学习上进,成人后有出息。从初二起培养这种习惯也不迟。具体规矩要和孩子一起商议,只要做到了,就给他一定奖励,如:允许他周末可以上一会儿网等。

多引导。家长是孩子的榜样,检查一下自己是否也是好员

工、好居民,不要自己天天打麻将,却要求孩子时时读书;对自己马马虎虎,对孩子却是高标准严要求。

顺着他。学习和游戏的时间让他自己决定,自己选择如何过暑假,你仅是检查者。

孩子说“难道假期里还不能让我放松一下”是有道理的,这说明他是会掌握自己的人,故不用过分担心(如果他上网成瘾,则另当别论)。建议把生活的重心转移到自己身上,对待孩子的事情,耳朵可以听,眼睛可以看,但嘴巴要少说,儿孙自有儿孙福。

张常红(上海德瑞姆职业心理咨询中心国家二级心理咨询师)