

少盯计划表，暑假才有小欢喜

暑假是孩子休整成长的黄金期，却也常引发亲子矛盾。本期4篇文章，从教师实操案例到家长亲身感悟，分享共商作息、松弛陪伴、正向鼓励等实用方法。少一点强制安排，多一份尊重留白，才能让假期藏满成长小欢喜。

名师来支招



肖碧丹

长沙市雨花区雨花实验第三小学德育主任、心理教师，雨花区吴嘉丽家庭教育指导名师工作室成员，曾获长沙市教师家庭教育指导素养比赛一等奖、湖南省心理咨询技能大赛三等奖

四种角色解锁高质量暑假

很多家长规划假期容易走向两个极端：要么填满各类补习班，把假期变成紧凑的“第三学期”；要么彻底放任不管，任由孩子熬夜赖床、沉迷电子产品。暑假的核心意义是让孩子在松弛状态里积蓄成长力量，家长无需完全中断学习节奏，但也要给孩子留出自主空间。想要实现高质量亲子陪伴，家长不妨转变固有身份，切换四种陪伴模式，告别低效共处。

做孩子的兴趣合伙人 尊重孩子的喜好，不必以“无用”否定养鱼、拼积木、拍摄短视频等爱好，主动为孩子提供探索资源，陪孩子一起探索热爱。出游时顺着孩子的兴趣规

划行程，喜爱历史就参观展馆，偏爱自然就户外徒步，长久坚持的爱好会成为孩子安放情绪的精神港湾。

做机智的时间规划师 共同制定弹性作息，由孩子自主支配，家长从全程紧盯的“监工”变为温和提醒者。出行时放手让孩子查阅攻略、整理行李、规划路线，借助真实生活实践锻炼孩子的时间管理与独立处事能力。

做贴心的情绪倾听者 孩子受挫时，家长先静心接纳全部情绪，不急于说教支招。喜悦时一同分享，低落时给予安抚，允许孩子合理宣泄负面情绪，踏实的陪伴能消解孩

子内心不安。

做细心的成长见证者 日常生活里留心孩子专注做事、独立解决问题的瞬间，及时肯定孩子坚持、勇敢等闪光点，每周和孩子轻松复盘收获。不只关注书本学习，更看见孩子每一次微小突破，引导孩子建立内在自信。

家长放下事事掌控的执念，多提供资源与陪伴，少强行安排和空洞说教。优质暑假不只收获课本知识，更要培养孩子热爱生活的心态、自我管理的能力。搭建温暖稳固的亲子关系，这才是假期教育最珍贵的价值。

共绘同心圆

共商计划给“失控”暑假画上句号

长沙市雨花区枫树山海悦小学 林静

暑假刚开始，我便收到小宇妈妈的求助消息：“老师，他又锁门了。”“我真是管不住了。”隔着屏幕都能感觉到她的焦虑。我十分意外，小宇在校踏实自律、上课专注、作业认真，怎么一放假就像变了个人？

细聊之后我才知晓，假期之初，小宇妈妈怕孩子松懈，没有征求孩子意见，独自制定了排得满满当当的日程表：上午刷题、下午补课、晚间练字，每日娱乐仅半小时，小宇热爱的篮球、户

外活动全被取消。坚持两天后孩子彻底抗拒，先是拖拉顶嘴，之后关门冷战。妈妈一气之下收走篮球，母子爆发激烈争吵，整整3天互不说话。

我打去电话，小宇妈妈又急又委屈：“我还不是为他好？”小宇情绪低落：“她问都没问过我。我就想打打球，不行吗？”矛盾的核心一目了然：日程计划由家长单方面敲定，孩子毫无参与感，只能用对抗争取自主空间。

摸清情况后，我给出3条建

议，让他们重新制定假期规划：首先划定底线，统一作息时间和电子产品使用时长，白纸黑字张贴在家中；其次，除去固定学习时段，其余时间交由小宇自主支配，家长不随意干涉；第三，每周复盘，一起回顾计划完成情况，根据执行情况协商修改。

新计划实施后，家中氛围明显缓和。拥有自主时间的小宇不再抵触，妈妈也放下不停说教的姿态，饭后主动和孩子闲谈日常，亲子隔阂逐步消散。

给假期留一点自由空间

长沙市雨花区枫树山悦雅小学 曾巧铃

去年暑假家访时，真真妈妈向我倾诉内心的苦恼：她一心想利用假期督促孩子进步，学习、练字、阅读，提前安排好满满当当的作息。可周密的计划，没有换来孩子的稳步自律，反而拉开了母女间的距离。整个假期，真真拖沓磨蹭，面对催促只会沉默

回避、闭门独处，时常闹情绪。真真妈妈满心不解：自己全心为孩子规划，为何换来满满的抵触？

我首先倾听真真的心声：在校生活节奏紧凑，她一直紧绷着神经，原本期待假期能画画、读闲书、出门散心，可所有爱好都被计划表挤占，积攒的压力无处释放，只能用消极对抗表达不满。

我引导真真妈妈放下焦虑和苛责，建议两人重新制定假期安排，放弃全负荷时间表，做到松紧平衡：上午完成基础学习任务，下午全部交由真真自主支配，画画、阅读、户外散步都可以，仅守住作息和电子产品时长两条底线。同时约定每天10分

钟谈心时间。

当管控化作尊重、命令变为陪伴，孩子的内心终于被治愈。拥有了自主空间的真真不再消极抵触，她开始学会自觉规划时间，主动完成学习任务，也更能沉浸于自己的兴趣时光。

经过一个暑假的温柔滋养，家庭氛围悄然蜕变。曾经的争执与冷战尽数消散，真真变得阳光开朗、自律温柔，主动与妈妈分享画作与生活趣事。真真妈妈也终于懂得，教育不必时刻紧绷焦虑，松弛有度的陪伴，才是最好的成长滋养。

以前的假期，我习惯用要求和批评推动孩子成长，结果孩子越来越抵触，做事缺乏自信，亲子关系时常紧张。上个暑假，我试着放慢脚步、改变方式，却收获了意想不到的惊喜。

共同规划假期 我不再单方面安排学习任务，而是和他沟通，结合实际安排每日计划，孩子稍加努力就能完成。当他偷懒松懈时，我不再指责，而是温和提醒，孩子渐渐学会了自主规划时间，改掉了拖延的毛病。

多用正向鼓励，少批评纠错 孩子犯错粗心时，我耐心陪他梳理问题；但凡取得微小进步，都及时肯定夸赞。相比严厉说教，温和引导更能树立孩子的自信，他也愿意主动改正自身不足。

放下手机，做好高质量陪伴 孩子读书、练字、运动时，我一同参与，不一边玩手机一边催促学习，用自身言行潜移默化影响孩子，孩子专注力与自控力明显提升。

懂得劳逸结合，尊重孩子爱玩的天性 留出充足自由时间，带孩子亲近自然，在实践中锻炼动手能力与责任心。

这个暑假，孩子自律开朗，变化肉眼可见，我也学会了放下焦虑、尊重节奏、科学引导。

换一种陪伴，和孩子一起成长

长沙市雨花区砂子塘嘉和小学学生家长 包婷



扫码查看详情