

# 暑假里孩子完全变了一个样子 快开学了,着急的家长求助心理专家

□记者 董程红 通讯员 郭军

记者昨日从市心理咨询治疗中心获悉,暑假以来,未成年人心理热线已接到180余个来电,这一数量较平时翻了一番,而且打来电话的多数是家长。他们抱怨,自己的孩子一反常态,有的只顾玩不顾学习,有的天天宅在家里,还有的半夜一两点才肯去睡觉。快开学了,如何才能让孩子收心调整状态?为此,很多家长求助心理专家。

市未成年人心理热线负责人、市心理咨询治疗中心心理治疗师崔静静表示,暑假里,孩子和家长有了更多相处的时间,自然摩擦也会增多,孩子不会无缘无故变成另外一个样子,家长要反思,关键要与孩子加强沟通,让孩子尽快适应新学期。

## 案例1

### 只顾玩不写作业 越指责孩子越抵触

一放假,孩子就将学习抛在了脑后,这是许多家长心烦的事情。家住鄞州的赵先生有个13岁的儿子明明,暑假以来,明明打球、游泳、爬山、打游戏,就是没动笔写过一个字。起初,赵先生没说什么,孩子刚结束小升初的考试,是该放松放松。可一个多月过去了,明明还是只顾玩不顾学习,赵先生就看不下去了。好声好气地劝吧,孩子左耳进右耳出,说得重了,孩子一抵触,玩得更疯了。

在未成年人心理热线,类似的求助电话平均每天都有两三个。打来电话的,多是初高中学生的家长。孩子怎么就这么不自觉不懂事呢?

#### 专家支招

如何管理和分配时间,是孩子从小就该学习的事情。许多家长在孩子小时不注意这一点,等孩子大了,问题就浮出水面了。对此,家长可以召开家庭会议,与孩子商量解决方案,是每天定时学习一段时间,还是隔天、隔周学习一段时间,在暑假临近结束时适当地“突击”一下。

具体的解决方案要结合暑假生活的安排和孩子自身的学习习惯,并且充分尊重孩子的意见,让他从心里认可这一方案。

## 案例2

### 天天叫外卖 一个月没出一次门

孩子太宅,也令不少家长烦恼。在未成年人心理热线,家长反映,孩子们一放假,就不爱出门了。有的,天天叫外卖,还尝试着做一个升降篮,这样,就不用走几层楼去取外卖了。有的,天天对着电脑,连饭也要催几次才来吃,一个多月宅下来的结果就是,人白了胖了,可惜是不健康的白和虚胖。

通过进一步了解,工作人员发现,孩子们同样的宅,却有不同原因,有的是懒,有的是性格内向,在人际交往的技能方面有所欠缺,有的是中高考不理想,不想出门见人。

#### 专家支招

宅的原因不同,“药方”也不同。如果性格内向导致的宅,家长不妨多带孩子去参加一些户外活动,将孩子的兴趣和注意力往外推,或邀请其他孩子来自己家里玩,帮助孩子建立起社交的信心。如果是考试不理想自我封闭导致的宅,不及时干预或埋下抑郁症的隐患,家长要想方设法劝导。当劝导效果不佳时,最好还是带孩子去看看心理医生。

至于孩子因为懒而导致的宅,家长就要反思,做家长的也该学着放手了。

## 案例3

### 从放假起 成了晚睡晚起的夜猫子

暑假里,作息不规律,特别是晚睡晚起,是青春期的孩子容易出现的一类行为问题。

一名不愿意透露姓名的女性家长反映,自从放暑假后,14岁的女儿就成了夜猫子,经常玩电脑玩到夜里12点多,家长强制关了电脑后,她又躲在被窝里看小说。有一次,居然还借着手机的光绣十字绣。她发现后,气不打一处来,一把夺过十字绣扔进了垃圾箱。

面对小夜猫子,家长们也想了许多办法,有的,一到晚上就没收孩子的手机,有的,在家里搞起了军事化管理,一到晚上10点全家熄灯。但效果都不太理想,孩子们总是有办法“顶风作案”。

#### 专家支招

孩子在不同的年龄段,有不同的心理特点。以青春期的孩子为例,正处在心理断乳期,一方面对家长存在依赖,一方面又渴望独立。家长严加管束,很容易激发孩子的叛逆情绪。

家长要意识到,孩子大晚上不睡觉在做的,肯定是他感兴趣的事,家长要保护孩子的兴趣并加以引导。玩电脑、看小说、绣十字绣,都可以是好事,关键在于适时适度。面对青春期的孩子,好言相劝的效果要远胜于责备打骂。



宁波二日  
NingBo  
No.2  
Department  
Store

# “浪漫情怀”

## 婚庆床品团购节

TIME: 8月22日-8月25日(周五-周一)

恋恋秋日/真爱有约/经典品质/名品盛宴/震撼低价



### 系列床上用品

# 5折基础上享折上8折

## 斩动心弦

### 凭三百贵宾卡再享9.6折(特例除外)

**报名方式:**

- 1) 电话报名: 87269951、87262828、87269837
- 2) 微信报名: 添加好友-查找微信公众号-宁波第二百货商店, 或扫二维码-发送: 床品团购+姓名+手机号(不包含+号)
- 3) 新浪微博报名: 私信@宁波第二百货商店, 留下姓名、手机号参加床品团购。

**报名预领50元床品抵用券**(每人限领一张)

• 凭2014年结婚证即可现场领取50元床品现金券一张。

• 放心购商场“买贵赔”承诺——活动期间凡在商店购买的团购价床品, 成交价在2014年8月31日前高于宁波市区其他商店, 可享差价双倍退还(凭有效发票认证)。

**尊享实折实惠  
畅享金秋“三重礼”**

**一重礼: 床品团购款, 畅享“超值团购价”**  
名品汇聚, 涵盖二十余个品牌, 六十余个系列, 百余个款式, 团购足! 让您尊享“团购价”, 畅享“买贵赔”服务保障!

**二重礼: 满额送券, 畅享男装商场任何商品**  
活动期间床上用品购物一次性实付金额满5000元送50元电脑优惠券(仅限男装、羽绒、箱包、大床床品通用);

**三重礼: 满额赠礼**  
活动期间凡当天购买八楼床上用品, 五楼男士皮鞋、羽绒服、箱包皮具等, 即可享300元赠礼一份;  
满1000元赠礼一份; 满2500元赠礼一份; 满4000元赠礼一份(可累计, 自付限一份, 礼品不累积)。  
赠品地点: 六楼海洋百货

二日网: www.nb200.com 二日淘宝店: nb200.taobao.com 本次活动个别商品除外, 如有刊误, 以现场明示为准。本次活动不参加三百贵宾卡刷卡活动!