

@全市中小学生家长们
耐心帮孩子度过暑假“心理适应期”

放假 ≠ 放飞

1

看不见的“心理震荡” 假期“自由”表象下的心理危机

就像一列在轨道上平稳运行的列车,突然被置于广阔荒野——这正是孩子从学期到假期的心理骤变。学校生活犹如精密的心理安全网:固定的课表、明确的规则、即时的反馈、规律的同伴互动。当这张网突然消失,孩子大脑失去了熟悉的节奏锚点,负责计划和控制的前额叶皮层突然“迷失”,而追求即时满足的边缘系统开始“狂欢”。很多孩子深夜游戏、暴食零食的行为,正是边缘系统主导下的失控表现,他在用最原始的方式填补突然出现的心理空洞。

学期中,孩子的生活被考试、作业、课堂任务填满,每完成一项都是小小的成就。而暑假的突然“空白”,抽走了这些短期目标。神经科学研究显示,当人缺乏明确目标时,大脑多巴胺分泌会显著降低。这种“快乐激素”的匮乏,直接导致动力不足和深度无聊。有的孩子抱怨“没意思”,正是目标感缺失引发的“存在性无聊”——它不只是“没事可做”,更是觉得生活没方向、没意义的空虚感,比单纯的空闲更让人煎熬。

假期里,孩子每天与同学老师的密集互动戛然而止。儿童期稳定的同伴关系是心理健康的基石。当这块基石突然松动,孩子容易陷入孤独。孩子整日抱着平板,看似在虚拟世界社交,实则加深了现实中的疏离感,电子屏幕成了他们逃避孤独感的“心理创可贴”,却治标不治本。

假期模式 VS 控制欲 家庭战场的隐形导火索

2

某小学四年级家长的微信记录显示,暑假第一周的对话高频词是“作业写完了吗”“琴练了吗”“别老看手机”……假期里,父母从“放学见面”到“24小时监控”,对孩子这种高密度的监督,在心理学中被称为“过度介入式养育”。

青少年对“自主感”的需求在青春期达到峰值。神经影像研究显示,当青少年的自主意愿被压制时,大脑的杏仁核会异常活跃,表现出愤怒、焦虑等情绪,而前额叶的理性思考功能则被抑制——这就形成了家长越唠叨、孩子越逆反的局面。

还有许多家长因工作繁忙,认为在孩子陪伴中存在“情感缺位”,暑假便想通过密集陪伴弥补。很多孩子对这种无处不在的“爱”并不“领情”,还表现出抵触心理。某心理咨询中心的数据显示,暑假初期的亲子咨询量比学期中增长300%,多数问题集中在“孩子拒绝沟通”“一说就烦”。

初三女生小萌的倾诉发人深省:“妈妈每天都问我‘中午想吃什么’‘下午去哪玩’,连上厕所都要敲门看看我在干嘛。”这种“窒息式陪伴”本质上是情感边界的模糊,让孩子在“过度关注”中失去安全感。就像一直在强光下生长的植物,会因为无法进行“自我修复”而枯萎。



暑假第一天,上初二的小宇像脱缰的野马般兴奋,他振臂高呼:“终于自由啦!”每日为孩子洗衣做饭的妈妈也在朋友圈欢呼:“神兽归山,老母亲解放!”不到一周,小宇就变了样——晚上抱着Ipad不睡,第二天赖床到上午11点,下午哈欠连天,烦躁地抱怨“好无聊”。妈妈提议去游泳,他嘟囔着“没意思”;说话稍微“硬气”点,他就直接摔门回屋。

案例分析

这并非个例。相关心理门诊数据显示,暑假前两周因情绪失控、作息紊乱、亲子冲突加剧前来咨询的家庭激增40%。表面看是孩子“玩疯了”,实际上是孩子的内心世界正经历着一场看不见的“大地震”。心理学将这种因环境剧变引发的短期心理失衡,称为“适应障碍”。它不像严重心理疾病那样剧烈,却会悄悄侵蚀孩子的假期质量。

3

重建心理平衡 从“对抗”到“共舞”的三个关键

暑假不是“学期的延续”,也不是“完全的放纵”,而是孩子学习自我管理、修复心理能量的重要窗口期。家长需要从“管理者”转变为“陪伴者”,用心理学智慧搭建自由与规则的桥梁。

● 作息管理:用弹性节奏替代军事化管理

心理学中的“决策参与效应”表明,当孩子感受到“我的意见被尊重”,规则的执行力会提升70%。为了让孩子过一个高质量的假期,家长应和孩子一起制定假期规则。家长可以只提供框架,比如,每天学习时间不低于3小时、23点前睡觉等,具体安排由孩子决定,比如,上午学数学还是下午学英语、午休后先玩游戏还是先运动。另外,也可将一天划分为“活力上午”“自主下午”“家庭晚间”三大块,不用精确到分,家长带头用这种“仪式感”帮助孩子重建时间锚点。尤其要确保固定的用餐时间,特别是早餐,研究显示:规律进食能稳定血糖,间接调节情绪。

● 实施“屏幕契约”:用自主选择替代强制管控

现在,电子设备已经成了家庭的必需品,强行禁止易激发叛逆,放任自流则危害身心。对于痴迷手机的孩子,家长要分析其原因,一般来说,这样的孩子都是由于缺少陪伴,而把感情转移到了虚拟世界中。家长应该多抽出时间陪伴孩子,建立情感链接,还可以建立“伙伴日”机制,每周固定1至2个半天为“朋友时间”,鼓励孩子主动邀约同学。每天晚餐后20分钟设为“分享时刻”,每人讲述当日最开心或烦恼的事,父母带头示范,真诚交流。还可安排孩子与祖辈或社区老人定期互动,比如每周帮邻居奶奶浇花,建立不同年龄层的联结。

其次,家长要和孩子一起制定“屏幕契约”,比如采用“20—20—20法则”:每使用电子设备20分钟,需选择一个现实活动(看20米外的绿植、做20个仰卧起坐、给家人讲20秒笑话)。关键是让孩子参与契约制定,当规则由孩子自己提出,他们就会产生“自我承诺效应”,违约率降低60%。

● 沟通升级,将指责转化为探索

当孩子出现问题时,脱口而出的批评往往关闭了沟通大门。家长可以先深呼吸稳定情绪,尝试用这三个问题替代指责:

“发生了什么?”(了解事实,而非急于评价)
“你现在感觉怎么样?”(共情情绪,建立安全氛围)
“你觉得可以怎么解决?”(赋予主动权,培养问题解决能力)

心理学实验显示,这种提问方式能让孩子的防御心理降低40%,主动说出真实想法的概率提升3倍。

名师档案



杜启龙

《读者》签约作家,《半月谈·品读》杂志重点作者,龙源期刊网签约作家,山东省作家协会会员,高级教师,市级教学能手。长期专注于中小学教育教学,家庭教育及中小学心理研究。作品多次发表于《读者》《意林》《青年文摘》等刊物,多篇文章被用作初高中阅读试题。出版《生命中不可错过的精彩》《陪孩子度过青春期》(该书被京东商城列为十五款青春期教育书籍,多次位于畅销榜前三名)《教育大家的育儿智慧》等多部著作。