



责任编辑 / 金行哲 / 编辑 / 王志红



爱玩手机、不想做作业、找不到伙伴玩……

## 暑期进行时， 您的孩子遇到这些问题了吗？

■记者 吴超琪

近日，记者随机采访了23位中小学家长，就孩子们在暑期里的生活学习安排情况作了问卷调查。调查结果显示，78%家长认为，孩子们喜欢玩手机、不想做作业、找不到伙伴玩等问题比较突出，令家长尤为头痛。记者特联系了有多年教学、管理经验的市莘塍第三实验小学的白老师，由她来分析，并给家长出谋划策。

### 爱玩手机

随着低头族的出现，孩子也成了低头族的重灾人群。假期里，家长们发现，孩子一有空就玩手机，说他几句还会顶嘴。

白老师说，此时，家长不应跟孩子对着干，而是在其中扮演引导者的角色，关键在于帮助孩子找到生活重心，让他们自己去充实自己的生活，尽量避免把心思集中在手机上。要多在现实生活中积极与人交流，可以多参加一些有益身心的活动，如听音乐、郊游、健身等，尽量通过增加生活情趣和多样化的娱乐活动，这样孩子们手机就自然玩得少了。

由于中小学生的自制能力还不够强，家长们最好不要给孩子买功能太多的手机，简单地接打电话，收发短信的手机即可，这样可以人为地减少孩子对手机的依赖，在一定程度上削减手机对孩子们的影响。

### 不想做作业

有些孩子有“假期作业拖延症”，根据调查数据显示，71%的孩子需要在家长督促下完成作业。家长如何利用假期培养孩子良好的做作业习惯？

白老师说，家长首先要理解孩子，在假期前一段时间和孩子平等地交流。

在充分尊重孩子意愿的基础上，假期里，家长和孩子一起制定一个孩子赞同的、又能完成目标的暑期作业计划。

家长可以和孩子一起制定暑期奖惩制度。询问孩子日常喜欢的奖励方式，如果孩子作业完成得好，适当地给些奖励。反之，可以适当实施个小惩罚。

帮助孩子一起找出暑假作业中孩子最感兴趣的章节、次感兴趣的章节等，根据孩子兴趣把暑假作业进行步骤分解，最后帮助孩子实现最想实现的愿望。

白老师说，家长对孩子的暑期作业要起到监督作用，每天回家要检查、询问孩子的学习状况。家长也要做好爱读书的榜样，孩子也会耳濡目染，按时去学习、读书等，否则孩子会感觉不公平。

### 找不到伙伴一起玩

暑假期间，很多孩子出现“伙伴危机”，这首先与家长过分溺爱、保护有关。其次，现在大多数家庭是三口之家，孩子生活圈小，玩伴也少。

当孩子缺少玩伴时，家长应该有意培养孩子认识新朋友的能力，可以让孩子多参加体育活动等，主动扩大孩子的生活圈、朋友圈。家长应放手让孩子自己择友，避免以成人的观念帮孩子选择朋友。

### 作息时间表不定

需要提醒家长的是，制定暑期计划，要稍微灵动一些，让整个假期的作息、玩耍时间相互补充，这样利于培养孩子的时间管理能力。

白老师说，很多家长认为，暑假里孩子好不容易可以休息了，他愿意什么时候睡就什么时候睡，愿睡多久就睡多久；让孩子尽情地去玩他想玩的东西，痛快地去做自己想做的事情。但这样不是科学合理的作息制度。

家长可以按照孩子上学时的作息时间表，让孩子仍然按照已有的生活规律去休息，当然休息时间可以相对宽松一些。

### 如何过个有意义暑期

我市近段时间的天气，俨然进入“烧烤”模式，许多孩子喜欢关在空调房间里享受清凉世界。此次调查显示，一半以上的孩子暑期里缺乏锻炼，在这里给几条建议：

白老师说，陪孩子走出家门，看看世界。在暑假里，不要把孩子圈在家里独自看电视，要鼓励孩子走出家门，参加一些有益的活动，如与小伙伴一起学习，共同游戏，在与别的孩子交往过程中，学会谦让、学会与人合作，学会适应环境，学会待人接物的礼节，学会与他人分享快乐，学会共同承担责任。

家长可以带孩子去风景秀丽的地方旅游。当孩子走进大自然，他的眼睛就是照相机，能拍下美好的景色；他的嘴巴是收录机，能不停地询问和述说所见所闻所思；他的大脑是电脑，能不停地搜索处理所得到的信息。这些都是孩子的另一种学习方式。

增加孩子体育锻炼的机会。暑假期间，天气炎热，家长往往会把孩子关在空调房间里，让孩子享受清凉。其实，炎热的夏天适当出汗能够促进人体的新陈代谢。让孩子出去锻炼身体，参加适当的体育活动，如：跑步、打羽毛球、游泳、溜旱冰等，不仅可以增强孩子的体质，而且能促进孩子各种机能的发展。但家长千万要选择合适的时间和适当的体育项目，以免孩子因为天气过热而中暑。

与孩子一块逛逛书店、图书馆。阅读其实大可不必窝在家里，家长可以经常陪孩子到书店逛逛，到书店不一定要买书，主要是让孩子感受那种被书包围、被书簇拥的氛围。

书店里那些静静阅读、轻轻翻书的人们也会给孩子以深深的感染，使他（她）的心安静下来。当然，家长也可以带孩子到图书馆去感受一下那里的学习气氛，使孩子心灵上有所触动，从而更加热爱学习，更加热爱科学文化知识。

