

派友圈

大手牵小手 一起看世界 派友分享 暑期亲子游 甜蜜时光

读万卷书，行万里路。暑期临近尾声，你带孩子出游了吗？

如果还没想好去哪，派友们的这些分享或许能带给你灵感。可以去草原、大漠，感受天地辽阔；也可以在名胜古迹，探寻文明的印记；抑或是不出宁波，在家门口赶海、溯溪，邂逅夏日清凉……总有一种方式适合你！

回首假期，最幸福的事莫过于告诉孩子——世界这本书，又陪你多读了一页。

派友“7ing_FINU”：长沙我们来啦！湘江北去，橘子洲头，吹湘江的风，追五星的光，毛爷爷我们来看您啦！

派友“gHejZBMn_PSqp”：总要去趟北京吧！站在天安门广场看庄严的升旗仪式；坐在长城的台阶上歇歇脚；在故宫的御花园欣赏美景；在颐和园中体验一下皇家生活。

派友“龚逸祺”：在这个炽热的夏日，我与家人朋友去了奉化溪口，寻得了一处绝妙的清凉之地。清澈见底、欢腾跳跃的溪流，宛如一条灵动的丝带蜿蜒于山谷之间。郁郁葱葱的大树如同天然的遮阳伞，阻挡了滚滚热浪。踏入水中，清凉瞬间从脚底传遍全身。我们在这里搭天幕、支烤架、钓鱼、捉虾、打水仗，沉浸在这份清凉与欢乐之中。

派友“Td8fDfIE_WPhk”：40℃的高温也阻挡不了我们一家四口想去漂流的心。来到岩头古村，我们穿上救生衣，坐上小皮艇，一路经过许多急流和险滩。每当皮艇从高处冲下，一家人都会兴奋地尖叫起来。嗯，美好的亲子时光！

派友“305室的鼠头”：带着孩子去合肥，水上乐园真的是孩子们的最爱，乐此不疲！第二天去了安徽省美术馆，赴一场文化盛宴！当然，美味也不能错过哦！

派友“南国猫觅海_Wen”：勇敢的小孩先看世界！带你去旅行，陪你认识世界，希望你长大后，朦胧的记忆里填满了快乐！

派友“月下漫步者”：阳光、沙滩、海浪……幸福大概就是，趁她还没长大，趁自己还没老去，趁时光刚刚好，好好珍惜这段能陪孩子长大的日子。

放假是一定要玩的，但作业也是非写不可的。有“人类高质量小孩”已经早早完成暑假作业，开始预习新课；也有一些娃的作业沦为“烂尾楼”，“交付”遥遥无期。你家娃的暑假作业完成怎么样了？手抄报、思维导图、环保作业、社会实践……哪项暑假最伤脑筋？扫码参与相关话题讨论，幸运网友还能得话费哦！



派友“用户j6ffri”：暑假接近尾声，终于把作业整理得差不多啦！每次放假最痛苦的就是做手工作业，低年龄段的孩子基本无法独立完成，需要很多辅助。带小朋友出去旅行，当然也不能荒废学业，通常会带些背诵和口算的作业，并且在回程的时候，要求他完成一篇日记或作文。一来可以在路上打发时间，二来也能赶作业进度。两全！

派友“cvn7mf”：今年的暑期社会实践非常伤脑筋，快开学了还没完成，我又天天上班加班，没多余时间考虑甄选各种活动。真想有个现成的暑期社会实践活动找我啊！

派友“电信_Yn2d”：别说做作业了，这是我娃的作业本，你们说我该拿她怎么办？！

派友“陈丽珍_p1cl”：暑期过半，读小学一年级的外孙，暑假作业已完成得差不多了。这归功于我女儿张弛有度的管理。玩是孩子的天性，但如何把握分寸是门艺术，带孩子外出游玩归来，她便督促孩子认真地完成老师布置的各科暑假作业。孩子玩得开心了，作业也没落下。看看这字迹，还不错吧？

记者 李晓颖 整理

怎么构建好的亲子关系？

心理专家张文武做客甬上健康大讲堂

亲子关系是人生中形成的第一种人际关系，也是家庭中最基本、最重要的互动关系。在孩子成长过程中，父母应该扮演什么样的角色？如何建立和维护健康的亲子关系？8月15日，宁波大学附属康宁医院儿少心理科主任张文武主任医师做客“甬上健康大讲堂”和“康小宁科普直播间”，给家长们支招。

幼年童年时期

建立安全的依恋关系

谈及亲子关系，有人觉得父母应该是孩子的导师，有人觉得父母应该是孩子的伙伴。那在儿少心理专家看来，父母应该扮演什么样的角色呢？

张文武认为，不同阶段，父母扮演的角色各不相同。最重要的是在亲子关系的早期，也就是孩子的幼年时期，帮助孩子建立安全的依恋关系。这会关系到孩子的一生。

张文武说，从临床看，大部分青少年的心理问题，和童年时的亲子关系相关。比如，父母在孩子童年时离婚且在孩子养育上推脱的话，会让孩子觉得“我是不被喜欢的，我是被这个世界拒绝的”。等孩子长大，可能会自卑，不敢和别人交往；也可能去刻意地讨好别人，把自己的需要放在别人的需要后面。久而久之，孩子可能会出现心理问题。

怎么样构建好的亲子关系呢？

张文武说，要注意两件事。

一是情感。父母应该是容器，能容纳孩子的优点和缺点。在情感上，父母要让孩子坚信，父母永远深爱自己。父母应该是镜子，能及时觉察反映孩子的情绪。

二是边界，要建立规则。比如，几岁分床？多大的时候允许孩子一个人独处？例如有孩子婴幼儿期多病，母亲一直担忧孩子的健康，孩子都成初中生了还和妈妈同睡。孩子长期摄入妈妈的焦虑，会影响自己去处理困难的能力。



张文武(左)做客甬上健康大讲堂

青春期

父母逐步退出很重要

青春期的叛逆是避不开的亲子话题，也让很多家长头痛。

张文武说，家长要对青春期有个正确的认识。青春期是分离个体化的过程。

孩子需要从依赖父母，到逐步尝试和父母对抗，再慢慢走向独立。这是个自然的过程。当孩子进入青春期，父母逐步退出很重要。

比如，一开始，孩子可能一放学，就“啪”的一声把门关上，把自己锁在房间里。父母能不能接受？有些父母会把门锁拆掉，甚至踹门进去。这样，房门被踹开了，孩子内心的门却对父母锁上了。

比如，孩子可能会提出，周末要单独和同学去外面玩。父母能不能放手？

比如，孩子在独立的过程中，会碰到困难，父母

能不能及时觉察，提供支持和帮助？

张文武说，父母的理解尊重、逐步放手、及时支持能帮助孩子顺利走过青春期，既实现个体分离，又和父母保持好的亲子关系。

张文武也提醒，孩子在青春期容易出现各种情绪问题，父母不要把这些都归结为青春期叛逆，要去了解孩子是否碰到现实困难。

电子产品使用规则怎么定？

电子产品使用是造成亲子矛盾的重要因素之一，父母需要为此设定规矩并且严格执行吗？

张文武表示：电子产品确实是亲子关系的一大重要挑战。但是，从临床看，网络成瘾的比例在8%—10%左右，往往发生在父母管得特别严的家庭。

张文武说，关于电子产品使用，确实需要制定规则。在制定规则的过程中，父母要注意两件事。

一是和孩子共同订立规则，而不是父母单方面说了算。比如，有的初中生一拿起手机，父母就如临大敌，马上没收。这样，会让孩子觉得不被父母理解和信任，引发的结果可能比网瘾严重得多。

二是规则要有弹性。比如，根据孩子不同年龄段、自控能力、电子产品使用需求来制定有弹性的规则。

张文武提醒，在养育孩子的过程中，要把亲子关系放在第一位。只要亲子关系和谐、稳定，没有解决不了的问题。如果发现孩子有沉迷网络的苗头，父母一定要冷静，不要站到孩子的对立面，让孩子明确感受到父母会和他一起去面对问题。

记者 王颖 通讯员 徐芷菲