

孩子嫌唠叨、家长怕失控，暑期亲子关系频亮“红灯”，12355心理咨询师支招： 适当“留白”让陪伴回归温暖

■法治时报全媒体记者 覃创源

暑假本该是学生和家长亲密沟通、一起休息娱乐的好时光，然而假期刚过半，有的家庭的亲子关系却“亮起红灯”：家长抱怨孩子“一放假就失控”，孩子吐槽父母“一开口就唠叨”，双方各执一词、满腹委屈。

记者从12355海南省青少年服务台（以下简称：海南12355）了解到，暑假以来，该热线接到的亲子关系、家庭教育类求助电话显著增多。家长和孩子相处时间增加了，为何亲子关系却降至“冰点”？近日，记者走访海口市部分家长、学生及心理咨询师，发现电子产品使用、假期安排以及沟通方式等问题，成为引发家庭矛盾的主要因素。



AI制图

现象：

从“母慈子孝”到“鸡飞狗跳”

“刚放假的时候还好好的，才过了十多天，我和孩子天天因为玩手机和写作业的事情吵架。”7月23日，何女士拨通海南12355热线时，语气中满是无奈。

何女士平时工作繁忙，12岁的儿子假期主要由孩子的外婆帮忙照看。由于缺少有效监管，孩子逐渐养成熬夜玩手机、白天睡懒觉的习惯。“晚上经常玩到很晚，暑假作业拖着不写，视力也下降了。”何女士说，她特意调整了工作安排，想利用假期多陪陪孩子，但两人却常常因为手机管理、生活作息等发生争吵。“有时候甚至觉得还不如早点开学，让学校帮忙管一管。”

类似的烦恼也困扰着董先生。让他头疼的是，8岁的儿子总是为了玩手机游戏和他讨价还价。“写完作业想玩半小时，饭后想玩半小时，睡觉前还想再玩半小时……”董先生说，自己并不反对孩子玩游戏，但担心孩子逐渐沉迷，双方经常因为游戏发生争吵。

家长为孩子操心，孩子也有自己的委屈。在记者采访中，不少学生都表示，假期中曾与父母发生过摩擦。

“本来想着放假能休息一下，结果爸爸妈妈早早安排好了写字班、游泳班、篮球班。”海口金盘实验学校学生小多说，面对密集的假期安排，他感觉比上学还累。该校另一名初二学生小杰则表示，父母平时工作忙，很少有时间陪伴自己，但看到他看电视、玩手机时，又会不停提醒。“我希望他们能多陪我聊聊天，而不是一见面就唠叨。”

12355海南省青少年服务台副主任李振英介绍，暑假期间，热线接到亲子关系、家庭教育的求助明显增多，主要集中在孩子作息不规律、电子产品依赖以及亲子沟通不畅等方面。“不少家庭刚放假时还是‘母慈子孝’，但随着假期推进，生活习惯和教育理念上的差异逐渐暴露，矛盾也随之增加。”

成因：

相处时间增多，矛盾也随之增加

暑期亲子关系为何容易“亮红灯”？海南12355心理咨询师孙桂英分析，假期改变了原有的家庭相处模式，让一些平时被忽视的问题集中显现。

上学期间，孩子白天在学校学习，家长忙于工作，许多矛盾被学习节奏和生活距离暂时掩盖。到了暑假，亲子相处时间大幅增加，家长对孩子的一举一动关注更多，孩子的生活习惯、学习状态、娱乐方式都更容易成为讨论的焦点。

“家长看到孩子睡懒觉、玩手机、拖延作业，容易产生焦虑，孩子被家长不断提醒和监督，也容易产生抵触情绪。”孙桂英说，这种高频互动下，原本的小问题容易进一步激化。

以家长普遍关注的游戏沉迷为例，家长担心玩游戏会影响学习和视力，孩子则把玩游戏视为放松方式，同时也是与同伴交流的一种渠道。双方关注点不同，容易形成“控制”和“反控制”的拉锯。

与此同时，一些家长希望利用假期实现“弯道超车”，给孩子增加学习任务或拓展兴趣技能。但过度的安排和高期待，反而给孩子造成压力。孙桂英表示，这种情况在青春期的孩子身上表现得更加突出。这一时期的孩子心理上渴望独立，但自我管理能力尚未完全成熟。如果家长仍采取管理低龄孩子的方式，对生活细节进行全面控制，比如规定起床时间、严格限制手机使用时间，容易让孩子产生“被管束”的感觉。

支招：

与孩子共同制订假期计划，适当“留白”

面对暑期亲子矛盾，如何改善家庭氛围？孙桂英从调整假期规划、优化沟通方式、处理冲突情绪等方面提出建议，引导家长从“管理者”向“陪伴者”转变。

首先，假期计划要留有空间。孙桂英表示，

家长不要替孩子安排好全部内容，可以采用“核心任务+自主安排”的方式，与孩子共同制订假期计划。

“比如每天完成学习、运动等必要任务，剩余时间让孩子自主支配。”孙桂英说，家长可以先听听孩子的想法，再提出建议。假期安排也应适当“留白”，每周留出半天或一天时间，让孩子自由休息、做自己喜欢的事情。

以手机使用为例，可以通过共同制定“手机使用公约”，明确时间安排和行为边界。“既要让孩子知道家长的原则和底线，也要倾听孩子的需求，找到平衡点。”她表示，基于共识形成的规则，比单方面限制更容易让孩子接受，也更有助于培养自我管理能力。

其次，要改变沟通和陪伴方式。孙桂英提醒，家长应减少命令式、质问式交流，多采用倾听和协商的方式。与其质疑孩子“整天玩手机，作业没写完”，不如换成“我看到你在这道题上停了很久，是遇到困难了吗？”

家长可以根据孩子年龄和性格特点，安排一些共同参与的活动，如徒步、参观博物馆、一起做饭等，在互动中增进了解。对于年龄较小的孩子，父母可以多参与、多引导；对于具备一定独立能力的孩子，则可以适当放手。

“家长主动给孩子创造社交空间，比强行参与更有效。”孙桂英举例，父母可以邀请孩子的朋友到家里活动，提供必要的支持和安全保障，自己则适当“隐身”。这样既满足了孩子的社交需求，也能让孩子感受到父母对自己的理解和信任。

发生争执时，家长还需要学会适时按下“暂停键”，等彼此冷静后再继续沟通。家长可以通过承认情绪、表达关心、共同寻找解决办法，让孩子感受到尊重。“比如告诉孩子‘刚才我的语气不好，是因为太担心你’，比简单要求孩子服从更容易建立信任。”

暑假既是孩子调整身心的休整期，也是亲子关系重新连接的重要阶段。孙桂英表示，家长既要给予孩子关心和支持，也要尊重孩子成长中的独立需求，让暑假重新成为家庭共享的温暖时光。



护苗周刊

指导单位：
中共海南省委政法委员会

04

法治时报

2026年8月3日
星期一
编辑/吕书圣
检校/方艳
版式/王帅

巾帼筑梦 护未成长

海南省妇联2026青少年抗逆力提升法治夏令营特别报道·营员日记

8月1日，为期7天的“巾帼筑梦 护未成长”海南省妇联2026青少年抗逆力提升法治夏令营首期活动在海南长影奇幻乐园圆满结营。这是一场关于勇气、自信与责任的成长之旅，64名青少年经过一个星期的学习体验有什么收获？让我们从他们的日记中一探究竟。



郑又菱：
我迫不及待地想开始了

7月26日 星期日 多云

我参加了夏令营，在动车上认识了3个朋友，还认识了符老师，以及我们最帅的邱教官、宋教官、陈教官。这里的饭菜很好吃，和大家在一起聊天很开心，我很期待这几天会玩些什么，学些什么。在游乐园里参加夏令营，我已经迫不及待地想开始了。

（本栏文字由法治时报全媒体记者覃创源、王巍整理，图片由承办方提供）



黄紫萱：
很期待夏令营的娱乐项目

7月27日 星期一 多云转晴

昨天早上，我满心欢喜地来到了长影奇幻乐园，途中遇到了一些比我小的朋友。她们很可爱，看着让人心情舒畅，因为看着她们的笑容，很治愈。在这里有许多陌生小朋友，导致平时大大咧咧的我变得腼腆了许多，但觉得可以认识很多朋友，我心中又很快高兴了起来。

今天早上，在陌生的环境下醒来，我还有些不适应，突然就很想家了。但是吃完早饭以后，我就开始期待夏令营的项目了，因为我听大家说，这个夏令营有很多好玩的娱乐项目。



周楚欣：
参加夏令营让我很开心

7月30日 星期四 雷阵雨

今天上了一节关于远离毒品的课，回答问题就能得到礼物，所以大家都很积极地举手发言。在课上我认识了很多毒品，比如海洛因、冰毒、鸦片、大麻、K粉、摇头丸、“止咳水”“去痛片”和“聪明药”，这些都是毒品，千万不能碰。

今天我们还去了长影奇幻乐园玩了矿山车、旋转木马，还有好多别的项目，也看了电影，特别有趣。这里的教官和老师对我们都很好。教官告诉我们，明天还要去一个地方玩游戏，好期待呀！

这里的饭菜也很好吃，有大鸡腿、青菜和汤。在这里有玩的、有吃的、有看的，我过得非常开心！



周琪涵：
禁毒讲座令我印象深刻

7月30日 星期四 雷阵雨

在夏令营里，我学到了很多知识，老师教的内容特别丰富，比如防性侵犯和禁毒知识，我都默默记在心里。

通过这次讲座，我明白了我们每个孩子都应该认识毒品、懂得禁毒知识，这样才能让我们的未来更美好。同时，我还要时刻提醒自己，吸毒一定没有好结果。

我认识到，毒品不只是鸦片、海洛因、冰毒，有时候还会伪装成生活中的各种小零食，引诱我们上当，所以我要提高警惕。吸毒不仅会毁掉自己，还会破坏家庭，甚至让家人陷入困境。所以，我一定要远离毒品，多多学习禁毒知识。



王芯蓉：
珍爱生命 远离毒品

7月31日 星期五 雨

我在夏令营的这段时间，有开心、也有哭泣，但我印象最深刻的是戒毒所民警王老师给我们上禁毒法治课。

那天，王老师来到我们的夏令营，说要给我们讲禁毒知识。那天，她把一些仿真毒品放在了桌上。有大麻、冰毒、海洛因等，我们看得清清楚楚。王老师特别提醒我们说：“其实吗啡是药，也是毒品，还有其他一些药也是，要按医生说的使用才行，按医生说的使用就是药，一旦脱离医嘱滥用，则会成为危害身心和社会的‘毒品’。”最后，王老师特别嘱咐我们一句：珍爱生命，远离毒品。



符仁乐：
夏令营快结束了，有点不舍

7月31日 星期五 雨

在这次夏令营里，我既有开心的时候，也有不开心的时候。

开心的是，我认识了很多新朋友，学到了很多知识，还体验了长影奇幻乐园里的好多项目。不开心的是，刚来时的训练让我很不适应。因为吃不了苦，我特别想家，还忍不住哭了。不过后来我慢慢明白，这些辛苦和眼泪都是为了让我们更好地成长，只有经历过这些，才能真正长大。

我刚到这里的时候，谁都不认识，晚上也睡不好。有时候真的觉得很辛苦，但又不能逃避。既然接受了挑战，就一定要坚持到底，所以我咬紧牙关，坚持了下来。

夏令营快要结束了，我想感谢一直陪着我们训练的教官，还有始终没有放弃我们的生活老师。教官、老师，你们辛苦了！