

公益暑托服务分忧,灵活就业岗位兼顾工作育儿,开放心态规划假期……

# 摆脱多余焦虑 回归多彩假期

暑假来了,孩子们欢呼雀跃,家长们却有点难。带娃人选难寻,教育方式难定、暑假开销难扛……一系列现实问题接踵而至,让不少家长陷入焦虑。如何化解这些难题,成了他们暑假的“必修课”。  
□融媒体记者 李菁

**焦虑: 暑假谁能帮忙带孩子?**

**应对方法: 家长互助接送 公益暑托看护**

暑假来临,许多双职工家庭陷入了“带娃难”的困境。最近,市民刘女士就为此愁眉不展。她和丈夫都在泉州工作,是典型的双职工家庭,但远在重庆老家的父母不愿意来泉州帮忙照顾孩子。“孩子才上小学二年级,送回老家实在不放心,但留在身边又没人照顾。”刘女士无奈地说,刚放假时,刘女士把孩子带到了单位。孩子做了一会作业后,便闹着说办公室里太无聊,她只能不断地安抚孩子的情绪,以免影响到其他同事工作。

在泉州,像刘女士这样的家庭不在少数。一放假,家有二宝的市民陈先生就让两个孩子分隔两地,即将升入初中的姐姐留在了父母身边,弟弟则被送到了外婆家。因为他和妻子都有工作,姐姐上培训班的接送也成了问题。在与另外几位家长交流后,他们组成了“接送互助联盟”。几位家长达成协议,按照各自的工作情况“认领”方便接送的时间。“谁有空谁就负责接送,这样既解决了接送难题,节省了费用,孩子们还能在一起玩。”陈先生说,这种方式不仅减轻了家长压力,还让孩子们在暑假有了玩伴。

“还好社区的暑托班马上就要开班了,我也能轻松一点了。”刘女士说,这两年,她所住的社区办了暑托班,让她在暑假时只要“熬几天”就能回归正常的上班生活。免费的暑托班课程丰富,请来的老师和志愿者也靠谱,在她心里“秒杀”一些收费的托管班。

记者了解到,为了破解暑假“看护难”,泉州推出了一系列公益暑托服务。7日,泉州市总工会打造的职工子女暑托班在市工人文化宫(东海宫)正式开班。今年全市各级工会预计开设500个暑托班,服务职工子女1.2万余人。

此外,泉州各街道社区也开设了暑托班和暑期乐园。在东湖街道铭湖社区,“新业态群体劳动者子女暑托班”的报名信息发出后,辖区里的外卖配送员、网约车司机等新就业形态劳动者纷纷前来为子女报名。暑托班提供课业辅导、非遗、运动、游戏等丰富多彩的内容,还会组织孩子们开展研学活动,比如到博物馆里进行一场趣味寻宝记,找寻图册里的一件件精美馆藏等。丰泽街道东美社区的2025年暑期乐园也即将开班。暑期乐园整合社区、学校、文化机构等多方资源,打造涵盖课业辅导、非遗项目、生活技能、科学探索等十大课程模块的完整体系,有高校志愿者辅导课业,有“实验+探索”的科学课程激发科学兴趣,有非遗传承人教学剪纸、彩扎等非遗技艺,还会通过“心愿大富翁”游戏征集学习成长、学习用品等四类心愿,由共建单位认领,志愿者协助完成,传递温暖关怀。

**焦虑: 该“鸡娃”还是该“躺平”?**

**应对方法: 开放心态规划 收获快乐意义**

暑假一到,家长们的教育焦虑又开始发酵。是让孩子彻底放松,还是抓紧时间“弯道超车”?每天早上安排一小时阅读、一小时做作业,一节英语网课;每周一、三、五下午学奥数;每周一到周五晚上到对家的游泳馆游泳……“同事家的孩子都能看英文版的《哈利波特》了,我女儿认识的英语单词不超过50个。再不补,我们就落后了。”市民王女士无奈地说,但看着女儿赶着上课的身影,她又忍不住心疼。

她告诉记者,自己的手机里存着两张截图,一张是同事晒出的“学霸作息表”,同事家的孩子每天都有不同的课外班,从早上9点到晚上8点都被排得满满当当;另一张是闺蜜发来的旅游攻略,一放假,闺蜜就带着孩子到处玩去了。每每想起这两张截图,她就有点迷茫:“孩子暑假到底该怎么安排?”

本月5日,市民李女士带着刚放假的两个孩子到日本旅游去了。同时间,她的同事群和闺蜜群里正不停地讨论着“暑假报什么班好”。“暑假只玩不学习会不会太放纵了?开学后会不会跟不上?可是,去年孩子报了写字班、阅读班、英语班,上完后进步并不明显。”李女士有点纠结。

这种矛盾心理在家长中普遍存在,望子成龙的他们希望孩子在暑假期间能够获得能力的提升。调查显示,有43.16%的家长热衷于在暑假期间带孩子参加户外活动,有40.53%的家长希望孩子参加体能集训,有12.11%的家长支持孩子参加远途研学,还有4.21%的家长希望孩子当“学霸”,多刷题。

其实,“鸡娃”与“躺平”之间,并不是非此即彼的选择题。“我觉得,‘暑假’这个词的重点是‘假’,把放假的时间都用来‘卷’是不行的,但为了保持良好的学习和生活习惯,也不能完全‘放飞’。‘三七分’或‘四六分’的暑假计划刚刚好,用三分或四分的时间来做作业和学习,其他的时间可以用来培养兴趣爱好、旅游、玩耍。”市民吴女士是一名教师,在她看来,放假要劳逸结合,一场酣畅淋漓的运动,可以让孩子释放压力,收获健康的体魄;去一次科技馆,能激发孩子探索科技的热情;一次社区志愿服务,能培养孩子的社会责任感;一场旅游,能让孩子在山水之间开阔眼界……用更开放的心态规划假期,孩子才能真正收获一个快乐而有意义的暑假。



利用暑假对学业进行查缺补漏(CFP图)



孩子们在暑托班学习烹饪(林松授摄)



全家一起户外活动,既放松心情,又增进亲子关系。(CFP图)



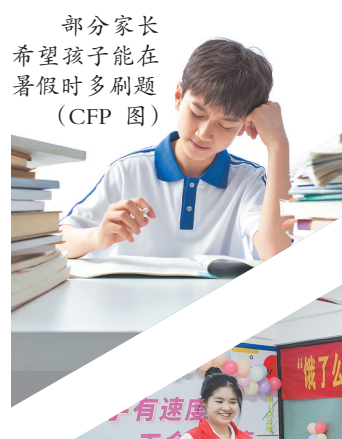
暑假期间,旅游也是账单里重要的一项。(CFP图)



孩子们参加美术培训(CFP图)



暑期研学火热(陈晓东摄)



部分家长希望孩子能在暑假时多刷题(CFP图)



探秘磁灶窑“世遗+非遗”暑期研学营(本报资料图)



泉州市丰泽区东湖街道铭湖社区里的共享直播间方便居民灵活就业(庄丽祥摄)



铭湖社区举办的非遗体验活动(受访者供图)



晋江新业态职工子女暑托班(本报资料图)



暑假期间,不少家长给孩子报名游泳培训班。(CFP图)



一些孩子加强体能训练(CFP图)



一些孩子参加舞蹈培训(CFP图)

**焦虑: 暑假消费太高怎么办?**

**应对方法: 灵活就业岗位 兼顾工作育儿**

“这个暑假,工资不够花了。”市民小金向记者展示了孩子的暑假消费账单:英语10节外教课,2500元;奥数课15节,2250元;游泳课一对一10节,2580元……再加上准备到山西旅游和周末出行的开销,一个暑假下来,花费预计要超过2万元。这笔支出已经超过了小金两个月的收入。

市民“八月”比小金更焦虑。原本,她在一家培训机构里兼职,收入虽不多,但也能补贴家用。两个孩子放假后,她便分身乏术,只能暂停兼职,专心照顾孩子。想起这两个月只能靠丈夫的收入支撑,两个孩子的日常吃喝、兴趣班等花费比上学时要高,她就发愁。“怎么开源节流呢?我找了很多免费的网课,比如国家中小学智慧教育平台上的课程;博物馆、科技馆的暑假活动,不仅免费还有趣。”

市民黄女士则找到了兼顾家庭与收入的“解法”。晚上8点,她来到铭湖社区的共享直播间里,熟练地打开补光灯、调整镜头角度,对着屏幕热情地介绍女性用品。每天,她会在安顿好孩子后拔出两三个小时做直播。“月入1000元也好,2000元也罢,对

家庭来说都是好事。最关键是在家门口就能做,不耽误带孩子。”她说。

在泉州,有越来越多的灵活就业岗位,为担忧暑假账单太贵,又无法全职工作的家长解决难题。这些岗位充分考虑家长们的实际需求,工作时间灵活,工作地点就近,让家长既能照顾孩子,又能增加收入。丰泽街道东美社区联合辖区商超、手工加工企业,开发“弹性工时岗”“居家就业岗”,如超市理货员、手工艺品加工(计件制)等,并与家政公司合作设立家政服务站,开展育婴师、养老护理员等职业技能培训,推出“培训—上岗”直通车,考核合格者直接推荐至辖区家庭保洁、母婴护理等岗位,就业转化率达90%。泉州市鲤城区零工市场在挂牌的6个多月里,发布了导游、旅拍、簪花师、酒店服务员等多种类型的387个零工兼职岗位,并引导开发“季节性用工池”,在节假日期间向社会招募灵活就业人员。晋江则开展了抖音电商图文带货创业分享沙龙和“非遗传承人”簪花围裙技艺培训沙龙等,让宝妈们实现灵活就业,能够兼顾家庭和工作。

**专家建议**

**别把暑假当成“第三学期”**

“暑假是孩子放松身心、自我提升的好时机,并不意味着要将其变成‘第三学期’。家长应该认识到,孩子的成长是一个长期的过程,过度‘鸡娃’可能会适得其反,让孩子产生厌学情绪。每个孩子都有自己的节奏和特点,家长要尊重孩子的个性差异,关注孩子的兴趣爱好和身心健康,而不是盲目跟风,给孩子过多的压力。”丰泽区校外未成年人心理健康辅导站老师、国家三级心理咨询师杨梓榆表示。

暑假期间,如何平衡工作、生活与带娃是许多家长面临的现实难题。其实,陪伴的质量远比时长更重要,与其追求面面俱到,不如学会“抓大放小”,可以和孩子一起制定一个弹性日程表,将工作、孩子的兴趣班和亲子活动合理穿插安排。同时,家长也要懂得“借力使力”,比如通过社区举办的暑托班等,减轻带娃负担;或适当借助线上教育资源,让孩子在家长工作时也能进行有意义的学习。周末时,可以安排一些全家参与的户外活动,既能放松心情,又能增进亲子关系。

“家长也要给自己留一段适当的

独处时间,比如每天有30—60分钟的‘专属时光’,可以喝杯咖啡,散散步,或短暂地阅读,通过独处给自己充充电。然后,以更轻松、平和的心态面对孩子和工作。”杨梓榆说。

家长如何与孩子一起过一个健康快乐的暑假呢?杨梓榆表示,规律作息、科学运动、均衡饮食、保护视力、关注心理等方面都是暑假的“必修课”。暑假虽然是放松时间,但也要保证规律作息,家长可以与孩子共同制定科学的暑期作息时间表,避免“报复性熬夜”;科学规划日程,采用学习和运动交替的模式,劳逸结合。科学运动也可以让暑假过得更快活。家长和孩子应每日保持1小时的科学运动,如跑步、骑自行车、跳绳、游泳、球类等。暑假天气炎热,可在早晨或傍晚进行户外运动,或选择室内运动。此外,家长要关注孩子情绪变化,每天安排15—30分钟的亲子对话时间,切记沟通时避免说教式交流,可以鼓励孩子发展兴趣爱好,丰富生活,也应支持孩子与朋友聚会、参加集体活动,培养社交能力。