

悠长假期 健康快乐成长

放暑假后，孩子们可以暂时卸下学业压力，得以放松休闲。然而当规律的学习节奏被打破时，难免会出现作息颠倒、沉溺网络或电子游戏、社交与运动匮乏等情况，这种无序状态不仅会使宝贵假期在空虚中流逝，而且还可能使孩子产生焦虑情绪。对此，石家庄市妇幼保健院临床心理科张立新副教授建议家长与孩子要互相配合，合理安排假期时间，营造良好的家庭氛围，培养孩子更广泛的兴趣、爱好，并关注情绪变化，让假期真正成为滋养心灵的“充电站”。



■合理规划，发展兴趣，畅享缤纷假期。新华社发(李志军 摄)

□本报记者 梁蕾

建立秩序 合理安排时间

相较于上学，孩子们在暑假期间可以更自由地支配时间，适度放松。但如果太过放任自流，缺乏结构和日常惯例，则有可能增加青少年的孤独感和焦虑情绪。因此，对于假期时间仍需要进行必要的规划安排，最好是找到符合自身实际情况的“弹性秩序”，在不同的假期阶段安排不同的侧重点。例如在刚刚放假的时候，可以充分休息解压，允许孩子适当“懒散”些，使身心从一个学期的紧张学习中得以放松和修复。

在假期中段，身心得到充分休息后，就可以进入探索与深耕阶段，引导孩子积极主动地探索内在的渴望，寻找一个对自身来说有意义的目标。例如学乐器、画画等搁置已久的爱好，或者是写小说、剪辑视频等充满挑战的个人项目，或者参加社区志愿者活动等。这个目标无论是什么，都要确定是孩子自己选定并充满热情参与的。

在假期末尾阶段，则需将重心转到整理与过渡，通过恢复规律作息、整理学习用品等逐渐将节奏调整回校园模式，同时也可以回顾假期的收获与感悟，为新学期做好心理和物质上的双重准备。

另外，家庭内可以定期安排“家庭周会”，每周固定一个时间，全家在轻松的氛围内讨论下周的计划安排、需要什么支持、家庭共同活动是什么等。这不仅能有效规划时间，更能让孩子感受到自己是家庭的参与者，而非被动的执行者。

培养兴趣 拓宽学习的边界

不少家长认为暑假时间较长，如果孩子只是在家里“躺平”，未免会荒废时间，甚至担心孩子不在假期“抢跑”，就会在后续的学习中被甩“掉队”，因此会给孩子报各种补习班，把假期变成了“第三学期”。实际上，学习并不等同于上课、做题，而应将学习融入生活，从兴趣出发，让孩子自主选择他们真正感兴趣的领域去探索。

在假期，家长不妨支持鼓励孩子学习发展一些与考试无关，但的确感兴趣的技能，例如烹饪、园艺、木工、编程等，甚至只是沉浸式地读完几本“闲书”。在真正投入兴趣的学习中，孩子更具有内驱力，其效果和持久性也更好，主动性也会增强，会逐步在这个过程中提升综合素质。家长可以引导孩子开展“项目式探索”，围绕一个兴趣点或目标，通过阅读相关书籍、去博物馆、看纪录片、旅游等方式收集资料并分析整理，形成自己的观点、结论，还可以总结成报告等，通过向家人展示，锻炼探究能力、信息整合能力、动手能力和表达能力等全方位的综合能力。

有效陪伴 营造良好家庭氛围

孩子们在假期有更多的时间处于家庭中，这给亲

子互动提供了绝佳的机会。不少家长在与孩子相处的过程中，常常不自觉地将自己放在“监督”的位置上，比如查问作业完成情况、监督有没有玩手机等，却很少关注孩子的内心，这样做有可能会将孩子“推远”。在亲子关系中，家长最好将自己放在“园丁”的定位上，提供必要的支持，保持良好沟通。在亲子陪伴时，首先要做到多听、少说。当孩子与自己分享时，放下手中的一切，给予他们全部的注意力，不要急于打断、评判或给出“过来人”的建议。要知道，有时候孩子们需要的只是一个安全的倾诉空间。其次要确认并共情孩子的感受。例如当孩子抱怨“无聊”时，不要立刻反驳甚至训斥，可以尝试回应：“听起来你现在感觉很没劲，不知道该做什么好，是吗？”这种被理解的感觉，是开启深度对话的钥匙。此外，家长也可以主动向孩子分享自己的故事和脆弱，梦想与困惑等。这种平等的姿态，会让孩子感觉家长是一个可以信赖的朋友。

充满安全感和支持感的家庭环境，是心理健康最好的土壤。而良好家庭环境的形成，源于一些简单但持续的习惯。例如家庭成员在交谈时多使用积极的语言，多说“谢谢”，并用具体的赞美代替笼统的“你真棒”；若发生矛盾，试着用“我”开头表达感受，而不是用“你”开头去指责。还要让孩子参与到力所能及的家务中，让孩子明白这是作为家庭一员的责任。另外，也可以建立家庭仪式感，例如睡前固定的拥抱和晚安，生日聚餐或定期出游等活动，这些看似微小的仪式，却是家庭凝聚力的粘合剂，可以让孩子感受到归属感和被爱。

还有需要提醒的是，要允许孩子犯错和不完美。家庭应该是最安全的“港湾”，是一个可以卸下所有防备、暴露脆弱的地方。当孩子犯错时，要让孩子知道家长的爱是无条件的，错误是学习的机会，而不是被惩罚的理由。

积极支持 关注情绪变化

家长要成为敏锐的“观察者”，能够及时发现孩子的情绪变化，捕捉其可能发出的求助信号，给予必要的引导、调节和支持。尤其是在假期中，受生活节奏变化、社交活动减少等因素影响，孩子的情绪波动可能会更为频繁，当孩子出现以下变化时，家长需要特别予以关注：睡眠和饮食习惯的剧烈改变，如长时间失眠、嗜睡，或食欲暴增、骤减；情绪“过山车”，如持续的烦躁、易怒、哭泣，或者长时间的沉默、退缩；兴趣的丧失，对以前喜欢的活动提不起劲，拒绝与朋友交往；不明原因的身体不适，如频繁头痛、胃痛等。

面对孩子的情绪问题，家长的第一反应至关重要。首先，要稳住自己的情绪。家长的平静是孩子最好的“镇静剂”。其次，用开放式问题引导表达，避免指责性的质问。最后，学习情绪管理技巧，可以和孩子一起练习深呼吸：吸气4秒，屏住7秒，呼气8秒；或者建立一个“情绪垃圾桶”，让孩子把烦恼写在纸上扔进去。如果发现孩子的负面情绪持续存在且影响到正常生活，则要及时寻求专业帮助。

健康贴士

夏季调理脾胃

既要“有节”又要“有洁”

□本报记者 梁蕾

夏季气候炎热且湿气重，脾胃运化功能易受影响，带来消化不良、腹痛腹泻等脾胃不适甚至消化道疾病。因此，石家庄市第二医院消化内科副主任赵永晓提醒大家在夏天尤其要重视调理脾胃，可以通过合理安排饮食、起居及运动等，保护脾胃及全身健康，避免疾病侵扰。

饮食有节 清淡少生冷

夏季饮食应减少烧烤、油炸、过于辛辣刺激食物的摄入，适当选择清淡易消化的食物，如绿豆粥、荷叶粥、小米粥、面条、清蒸鱼、清炒时蔬等；并保持规律的饮食习惯，按时吃饭，每餐吃七八分饱，避免饥饱无常；食欲不佳时可少食多餐，从而减轻脾胃负担。

需要提醒的是，生冷食物较为寒凉，过度食用可能损伤脾胃阳气，伤害脾胃健康，因此虽然夏季天气炎热，但是在饮食上仍要有所克制，不要贪凉饮冷，控制冰镇饮料、冰淇淋等冷饮的食用量，并避免空腹食用；水果（尤其是西瓜、甜瓜等寒性瓜果）从冰箱拿出后要稍微放一放再吃，不要贪多；日常“最佳饮品”建议选择温开水或常温的凉白开。

另外，在夏季还可以适当选择一些有健脾祛湿作用的食物，如薏米、赤小豆、绿豆（煮汤）、冬瓜、丝瓜、莲子、芡实、鲫鱼等；适当吃点“温”或“平”的食物，如生姜（做菜放一点或煮姜枣茶）、陈皮（泡水或做菜）、白扁豆、山药等，有助于温中散寒、健脾化湿。

饮食卫生 避免“病从口入”

夏季天气较热，食物若保存不当，极易发生变质。因此在坚持饮食节制、清淡易消化的同时，大家也不要忽视饮食卫生，生吃的蔬菜、水果等一定要清洗干净；刀具、砧板等厨房用具做到生熟分开；尽量避免剩饭、剩菜；烹饪时要煮熟煮透，尽可能保持洁净卫生，防止“病从口入”，从而避免急性胃肠炎等疾病对脾胃的打击。

适度运动 起居有“节律”

除了饮食，夏季养护脾胃还要注意合理安排起居，尽量保证作息规律，睡眠充足，避免熬夜伤阴；睡眠时注意盖好腹部，并且要科学使用空调、风扇等，避免冷风直吹腹部和背部，室内温度以26℃左右为宜。

同时也建议大家坚持开展适度运动，运动出汗在一定程度上也有助于排湿、促进气血运行。可以选择在清晨或傍晚较凉爽时进行散步、太极、八段锦等较温和的运动，避免在高温时剧烈运动，否则可能会由于大汗而伤津耗气。中医认为“思虑伤脾”，因此在夏季也不要忽视调节情绪，尽量保持心情舒畅，避免过度忧思焦虑。

另外，大家还可以在医生指导下采取艾灸、穴位按摩等中医方法帮助调理脾胃。例如艾灸足三里、中脘、脾俞、神阙等穴位，可温阳健脾、祛湿散寒，适用于脾胃虚寒、湿气重等情况；点按中脘、足三里，或用手掌轻揉神阙，可促进脾胃运化；按摩内关穴则可缓解恶心、呕吐等脾胃不适症状。



■合理饮食，养护脾胃。新华社发 王鹏 作