

做好假期规划 蓄满“心”能量

孩子可在家长的陪伴和支持下合理安排时间 调适身心 充实度过假期



放寒假啦!假期轻松的氛围可以使孩子们从相对紧张的学业中得以放松、休息,但同时不可忽视的是,假期也会打破原有的生活规律、节奏,若不注意调节,孩子们很容易会出现作息不规律,或者在“无所事事”中度过假期。怎样做才能合理利用假期时间,让孩子们在放松的同时实现身心健康成长呢?就此问题记者采访了有关专家。专家建议,在假期生活中家长应通过高质量的陪伴与支持,帮助儿童分阶段、动态建立生活节律,并留心孩子的情绪行为变化,必要时寻求专业人员的帮助。

□本报记者 梁蕾

张弛有度 平衡“学”与“玩”

在放假后,一些孩子和家长认为假期就是在紧张学习后的放松,所以寒假“撒开玩”就行;而另外一些家长则认为假期时间宝贵,应该充分利用这段时间对学习查漏补缺,或者发展个人兴趣,总之“不能只玩不学”。针对这些不同看法,石家庄市第八医院儿童青少年心理行为科主任张翠芳表示:“只玩不学或只学不玩等‘一刀切’的做法,都不是恰当的假期安排,合理的做法应该是基于儿童的心理行为特点制订个性化的时间表,真正帮助孩子充分利用假期时间调整身心。”她表示,学龄期儿童的心理适应能力和自我调节功能尚未成熟,其心理行为的稳定与发展高度依赖“有结构的稳定环境”,也就是说学龄儿童的安全感、秩序感和成就感,在很大程度上来源于规律的作息、稳定的社交圈以及清晰的任务目标。

“放假后孩子从校园生活转换到家庭生活,会经历从高度结构化到自由度骤增的转变过程,这使得孩子们原有的时间锚点消失,此时如果没有新的、适宜的结构填补,孩子们很容易陷入‘无所事事’的状态,甚至沉迷于各种电子产品的过度使用。”张翠芳主任表示,对假期生活没有合理的计划,“放任自流”的态度显然是不可取的;不过与此同时也需要注意到,学校除了是学习场所外,也是儿童重要的社交与情感支持系统,在放假后家庭则应承担这一功能,所以家长除了要督促孩子假期适当学习提高,也注重亲子互动陪伴。“总的来说,在寒假期间,孩子们要在家长的帮助下合理安排起床、学习、玩耍、睡觉的时间,以及每天的学习、生活、娱乐计划等,并保持与同学、朋友以及家庭成员之间的互动交流。”张翠芳主任提醒。

共同参与 分阶段制订假期作息计划

具体来说,宝贵的假期时间该如何分配才能让孩子们充分享受假期,并有所收获呢?对此张翠芳主任建议在遵循学龄期儿童心理发展特点的基础上合理安排假期时间,其核心原则是,家长在提供基本框架的前提下,赋予孩子选择权和参与感,实现“有弹性的规律”。

“首先需要注意的是,家长一定要与孩子共同制订假



■张弛有度,快乐健康度过寒假。新华社发(苗育才 摄)

期计划,而非家长的单向‘命令’。”张翠芳主任建议,在假期开始时,家长可以组织一次家庭会议,引导孩子自己说出假期愿望(可以包括孩子想玩的、想学的),家长再提出基本要求如作息底线、学习任务等,然后家长与孩子一起将商量好的事项、作息规律等填入假期日程表,按照计划有条不紊地进行。

“建立规律的作息对于身心健康都非常重要,但是想要让孩子坚持下去,就需要注意这种‘规律’应该是稳定而宽松的日常生活节律,而非严格到每分每秒的‘教条’。”张翠芳主任举例表示,由于学龄期儿童注意力集中的时间有限,因此可以在上午时段精力相对较充足的时候安排需要动脑、集中注意力的核心学习任务;下午时段则可开展些户外活动、自由玩耍,或发展兴趣爱好;在晚上这个时段,通常家长均下班回家,因此可以在此时开展亲子交流、阅读等较安静的活动,为睡眠做准备。“充足的睡眠不仅是孩子健康成长所必需的,而且也有助于稳定情绪、恢复精力,因此在假期必须保证孩子的睡眠节律。”张翠芳主任表示,假期孩子起床、入睡的时间可以较上学时做些调整,但仍需固定时间,避免睡懒觉或熬夜。

此外,从假期整体来看,孩子们的时间分配计划可以根据不同的假期阶段来动态调整活动重心。张翠芳主任表示,在假期刚开始时,一般是假期第一周,家长可以给孩子安排些家庭活动,应以休息、娱乐为主,从而帮助孩子从紧张的学业中放松下来;在假期中间的主体时期,则

要按照制订好的计划均衡开展学习、兴趣、运动、社交等活动,同时也鼓励由孩子主导完成一两个小项目(例如读完一本书、学会一项运动等);在假期末尾如开学前一周时,则应逐步增加与学习相关的活动,按照学校的时间调整作息,并整理作业和文具,家长还可以有意识地和孩子谈论些学校趣事,这都可以帮孩子实现“心理预热”,为开学做好准备。

加强亲子交流 关注情绪变化

“假期是家庭关系的试金石,也是观察孩子心理状态的窗口。”张翠芳主任表示,在假期家长与孩子相处的时间增多,家长应利用这一宝贵的时间段,为孩子提供有弹性、有温暖、有陪伴的假期环境,同时也要保持敏锐的洞察力,及时发现孩子在成长过程中可能会出现心理问题。张翠芳主任提醒,如果发现孩子有以下表现,则需引起重视:

孩子长时间显得闷闷不乐,对以往热爱的游戏、活动、话题都提不起劲儿,常说“没意思”“无聊”等;

孩子变得异常烦躁,容易为小事发脾气、哭闹,情绪像“过山车”一样难以预测和平复;

表现出与年龄不符的担心,例如反复询问开学事宜,对身体不适过度关注,或出现分离焦虑(不愿离开父母);

作息严重紊乱,不仅是晚睡晚起,而且是昼夜颠倒,入睡困难,想睡睡不着,夜醒或早醒;

社交活动出现显著退缩,拒绝与亲朋好友见面聚会,不爱出门,将自己长时间封闭在房间内;

电子产品的失控使用,无法自控地沉迷,当被干预时表现出强烈的愤怒或焦虑,严重影响正常生活与活动;

言语或行为的消极信号,如较为消极的言论等。

“如果上述情绪行为表现不是偶尔出现,而是每天大部分时间都存在,且持续两周以上已经明显影响到孩子的饮食、睡眠和基本生活,这个时候家长一定要及时带孩子寻求专业的治疗帮助。”张翠芳主任提醒,除此以外,孩子若存在以下较紧急、严重的情况,家长也要及时带孩子就医:出现自伤行为或明确的负面想法;拒绝与人交流,无法进行任何形式的户外活动,不顾个人卫生,呈现出“退缩”状态;没有明显病因的频繁头痛、心慌、胸闷、手抖、严重的失眠或嗜睡、体重显著下降等;亲子冲突升级到频繁、激烈的对抗,甚至出现暴力行为,家庭氛围极度紧张。

温馨提醒

□本报记者 梁蕾

“读万卷书,行万里路。”在假期中,不少家庭都会选择带孩子出门旅行。但是在很多情况下,旅行常常是走马观花,甚至是“上车睡觉,下车拍照”,这会让孩子觉得旅行“不过如此”,甚至“发牢骚”还不如在家歇着舒服。那么,假期旅行是否有意义?记者就此问题采访了有关专家。专家表示,想让孩子从旅行中获取知识、体验或感悟,家长在旅行开始前就要让孩子参与进来,合理规划行程,并深度体验。

让孩子参与规划行程

“真正让旅行的经历成为孩子滋养心灵成长的‘养料’,关键在于把旅行从一个消费行为,转变为一个创造和体验的过程。”石家庄市妇幼保健院临床心理科张立新副教授表示,不可否认,无论是去山川湖海等自然环境游玩,还是游览历史人文景点,旅行都可以使人增长见识,开阔眼界,或增强适应能力,但是想要让孩子从旅行中有所收获,就要增强孩子的参与感、体验感,让孩子亲自“创

“行万里路”放慢脚步深度体验

造”这段旅行的经历。在规划旅行时,可以让孩子参与进来,发表自己的意见。例如,可以与孩子一起研究目的地;或者让孩子负责查询当地有趣的风俗、美食,甚至规划某一天的行程。这个过程本身就是一次宝贵的学习,也会让孩子对旅途充满期待和主人翁感。

旅行中沉浸体验

在旅行过程中,则建议家长与孩子都尽量放慢脚步,沉浸体验。“与其一天奔波于五六个景点,不如选择一两个地方深度体验。”张立新副教授建议,家长可以带孩子在当地市场逛一逛,学几句简单的本地语言,或者只是在一个公园里观察当地人的生活。这些看似平淡寻常的瞬间,却往往会成为孩子记忆中最深刻的部分。

延伸旅途记忆

家长还应鼓励孩子对旅行进行记录与反思。张立新副教授建议,家长可以为孩子准备一个日记本进行旅行记录,不强求文字,可以是绘画、贴纸、收集的票根和树叶



■合理规划,让旅行滋养心灵成长。新华社发 郭文曲 作

等各种形式。这不仅是记录,更是引导孩子进行细致的观察和深入思考。回家后,家长和孩子还可以一起整理这些“纪念品”,制作一本独一无二的旅行手册,让旅行的记忆得以延续和升华。