

春暖花开,带孩子赴一场与自然的约会吧

记者采访多位家长,请他们分享了各自的春日“遛娃”计划



“春暖花开啦,心情美美哒……”随着天气渐暖,春的气息扑面而来,亲子户外活动热闹起来。近日,记者实地走访并联系了多位热心家长,请他们分享了自己的春日“遛娃”计划。



■孩子们在春日的长安公园快乐玩耍。



■家长带孩子在公园赏花。

□文/图 本报记者 孔琳

儿童放学归来早 快乐玩耍在公园

3月17日16时许,记者走进长安公园东门,就听到孩子们打闹的声音。绕过影壁墙,孩子们三三两两一起玩耍的活泼身影映入眼帘。“石头、剪刀、布!”这边几个小男孩在争夺足球比赛中前锋和守门员的位置;“快接球!”那边几个小男孩正在打羽毛球;“传过来!传过来!”平坦的空地一角,一场小小的足球比赛已经开启;“飞起来啦!”另一边,孩子们手中的竹蜻蜓飞得高高的;“哈哈,来呀!来呀!”已经垂下绿丝绦的柳树下,几个孩子在嬉戏玩耍……孩子们撒欢奔跑的身影和清脆欢快的笑声,让春日的长安公园满满都是活力。

“家离公园近,孩子放学后,假期里就愿意来长安公园和小朋友一起玩一会儿,一年四季都这样。”一位坐在旁边凳子上看孙子玩耍的奶奶说,孩子们在公园里玩一会儿、跑一会儿,回家吃饭多、睡得香,身体棒少生病,她非常愿意带孩子来公园里玩儿,“我也跟着来公园接接地气儿,看着孩子们玩得高兴,自己也很放松。”

父母是“策划师” 带孩子去探春

记者在长安公园里以及微信上跟家长们聊天,发现许多家长已经按捺不住雀跃的心情,开始“策划”周末的亲子之旅。

“天蓝了,草绿了,河水‘活’了,空气里都是春日萌动的气息。”童童妈妈的一席话道出了不少家长的心声。她笑着形容自己属性很“宅”,但为了让孩子多接触大自然,她和爱人早已习惯成为周末的“策划师”。

“孩子小的时候带她去公园认识四季,稍大一点就去动物园、植物园,让孩子看看动物朋友,懂得课本里‘春眠不觉晓,处处闻啼鸟’是什么样的情景。”记者见到童童妈妈时,她正在超市选购周末游玩的用品,她不时清点购物车里的物品,还念叨着得买一个风筝,如果有时间,就带孩子找个开阔的地方放放风筝,跑一跑。想着周末出游的事情,童童妈妈满怀期待地说:“恨不得周末马上就到。”

童童妈妈这种对户外的渴望并非个例。珂珂妈妈和童童妈妈的想法很类似,她已经带着孩子去附近的昆仑公园踏青赏花了,“看着小树发出嫩芽,看着小花开得特别漂亮,孩子也特别开心。”珂珂妈妈说,带着孩子去踏青赏花,能让孩子亲近自然、放松心情、锻炼身体,对孩子的身心成长很有帮助。

语萌妈妈也爱带孩子去家附近的昆仑公园,“除了日常去公园进行室外活动,每年我们都会带孩子出门旅游两三次,石家庄植物园也是好去处,主要带孩子去体验春天植物复苏带来的快乐。”

家住鹿泉区的嘉瑞妈妈计划周末带孩子去石家庄植物园或其他大公园,她特别提到,在开阔的环境下活动有助于预防近视,晒太阳也能促进孩子生长。紫阳妈妈则偏爱另一种方式:沿着太平河河岸骑行赏花,在河边露营。“我们每年都会去,孩子在河边跑一跑、跳一跳,压力就释放出去了。”她认为,看着花花草草,孩子的眼睛明亮了,心情也愉悦了。

到晋州市的周家庄采摘园踏青是紫晴妈妈一家的选择,这里不仅能看花,呼吸新鲜空气,在室外活动放松身心,还有现做的铁锅炖大锅菜,让孩子直呼“真香真好吃”。

走进大自然 进行“能量交换”

为什么要带孩子走进春天?家长们给出的答案朴实而充满智慧。“运动可以释放压力,积蓄能量。”紫阳妈妈说,现在孩子们学业挺重,不知不觉间就会有压力,在她看来,踏青时跑一跑、跳一跳,压力就能释放出去,也能在大自然中感受到新的生命在萌芽,又给身体积攒了能量。

语萌妈妈发现,孩子在景区里蹦蹦跳跳,观察每一种植物时,总会问出很多想知道的东西。“这对他们的常识增长有很大帮助,每次出去都有不同的感受。”语萌妈妈说。

而兜兜妈妈带孩子出游的原因则和别人不同:“希望能在踏青过程中好好陪陪孩子。”兜兜妈妈说,他们准备近期去石家庄植物园,自驾过去很方便,去年春天也带孩子去过,既能让孩子认识花草、感受季节变化,也能在户外放松心情,对孩子的身心都挺有好处的。

浩琳妈妈最近已经带着孩子去了龙泉湖湿地和翠屏湿地,近期还打算带孩子去植物园赏花。“这些地方往年也都去过。我觉得带孩子出去踏青,可以让他欣赏春天的美景,也可以感受春暖花开的美好,对孩子是非常好的一件事情。”家长们带孩子到公园、景点踏青也呼应了“20分钟公园效应”——有研究表明,每天在自然环境中停留20分钟,能够有效放松神经、缓解心理压力。

接地气的玩耍 提升感受能力

“让孩子接触大自然好处多多。”国家二级心理咨询

师姜伟楠说,前些年,曾有人提出过一个概念叫“大自然缺失症”,用以概括城市中的孩子出现的一系列问题,比如多动、情绪化、沉迷游戏等,就是现在的生活环境让孩子们远离了大自然,每天在城市中感受到的压力、堆积的情绪得不到释放造成的。

“多带孩子接触大自然,可以体会到自然疗愈的效果。我们的传统哲学有个观点叫‘天人合一’,也就是说,人本身就是大自然的一部分。我们到了海边、山巅,看到或开阔、或壮美的景象,无论男女老幼,不管学历身份,都会情不自禁地有身心舒畅的感觉。”姜伟楠说,风和日丽、春暖花开时,孩子们和爸爸妈妈在户外跑一跑、跳一跳,开怀大笑、大汗淋漓,这个过程能够自然而然地释放压力,解除焦虑,增进亲子关系,于我们的身心健康有很大益处。

“多接触大自然,还有利于提升孩子的感受能力。孩子们在城市的环境中,被爸爸妈妈呵护着,冬天不受冻、夏天不挨晒,没吹过风、没淋过雨,就像温室里的花朵,一些感受能力无法培养出来。”姜伟楠提醒说,家长要让孩子在自然真实的环境中充分去感受、去体验,有了这样的经历,他们再去阅读文章、学习课本上的知识,才能够真正地感同身受,深刻理解。

记者手记

文明出游记心间

3月上旬,石家庄市园林局发布了《2026年石家庄公园广场春季赏花地图》,石家庄的连翘花期在3月中旬,海棠、樱花、碧桃等将在3月底至4月初迎来最佳观赏期。家长们不妨趁着春光正好,这个周末就带上孩子,循着花香,去赴一场与春天的约会。

在踏青赏花时,一定要记得文明观赏,家长要做孩子的好榜样。

“带孩子出门踏青,记得要文明出游呀。因为孩子正在被家长的一言一行影响。”采访中,童童妈妈提醒道,她在出游过程中,曾经看到有的孩子在大人“帮助”下攀上树木、折下花枝,还有的父母为了拍照好看使劲摇晃花树,让花瓣纷纷落下,“看到这些,我总觉得很痛心,我们要爱护大自然中的一草一木。”

准备带孩子出游的父母,不但要文明出游,还要记得安全出行。比如过敏体质的孩子做好防护,出游时穿轻便的衣裤鞋子,注意规避意外伤害:防走失、防溺水、防摔倒等。注意饮食卫生,做好防晒与补水,不要随意采食路边的野菜。