

# 陪孩子健康过暑假

## ——给中小学生家长的建议

◆永济市城北初中教师 国家二级心理咨询师 胡爱鲜

才能真正体会家长的辛苦付出，懂得感恩。研究表明，爱做家务的孩子就业率和幸福指数更高。

暑假是培养孩子做家务的机会，如果能和家長一起做家务，在这个劳动过程中平等交流，是不可多得的了解孩子的机会。

如果有机会，家长可以带孩子参观自己的工作环境，让孩子对家长的工作内容和过程有充分体验，可以促进亲子关系良好发展，且能为孩子未来的就业提供更多选择。

### 运动最健康

运动的好处太多了，减压、增强体质……一些球类运动还能增强人际交往与合作能力，现在中考体育分值也在增长，从原来的50分增长到现在的60分，可见运动的重要性。

能和家長一起参加的运动有很多，最简单的运动是徒步。找个不那么酷热的时间，家長和孩子一边徒步一边聊天，是件非常惬意的事。我儿子小的时候，我也曾带他徒步伍姓湖，全程16公里，用了两个多小时。现在，已经成年的儿子告诉我，那次徒步是最美好的记忆，累、快乐且酣畅淋漓。

### 旅游研学见闻多

读万卷书不如行万里路。从自己熟悉的地方到不熟悉的地方，看不同的人情、了解不同的地理、增更多的见识。我们想培养孩子的世界观，只有看过世界，才能形成世界观。所以，有机会就和孩子去看看外面的世界，走出狭小的“井底”，打开开阔的“世界”。孩子们的心灵地图，是用脚步丈量出来的。

从2013年，我国就提出研学旅行的概念。对中小學生而言，只有走出去，才能唤起内心的大格局。行走旅游的过程，也是亲子关系不断加深的过程。

### 阅读增知识

有很多家長问我，学生作文不会写怎么办？底子差怎么补？数学思维不发达、审题不清怎么引导……我永远的回答都是：阅读。学习上很多不能解决的难题，都可以从阅读中找到答案。

当然，不是带着功利之心读书。所谓开卷有益，至于孩子选择读什么样的书？在完成基本的阅读任务之余，可以让他们自己来选择。

不要用家長的标准去要求孩子，每一个阅读的灵魂都需要尊重。文史地理兵法武器，皆有获益。

和孩子读相同的书，共同交流书中的内容，这样可以和孩子产生共鸣，形成良好的亲子关系。并且，孩子长大后也会更愿意和父母交流，分享自己的想法与成长经历。

### 同游戏促了解

家長可以和孩子一起玩游戏。游戏有其精妙之处，很多学生玩游戏也许只是从游戏中获得现实生活中无法获得的东西，比如成就感，比如陪伴与理解，甚至游戏是他逃避现实痛苦的工具。

如果家長能够和孩子一起玩游戏，在玩的过程中发现孩子内心的渴望，找到孩子的需要，会对孩子有更多了解，进而有意识多创造一些满足他们需要的情境。如果现实生活充满快乐，谁愿意隔着屏幕寻找爱与关心？

其实，人生有超三分之二的的时间是休闲与生活，不到三分之一的的时间是工作与学习。真正高质量的生活是“做无用之事，说无用之话”。学会玩，也能体验到生活在真实世界的乐趣。

有家长会說，按照我的建议行不通，因为别人都在“超车”，唯独自家孩子在退步。我想说，如果孩子内在动力被唤起，他会掉队吗？

我见过，有的孩子突然进步了，只因为爸爸对他多了一些肯定；有些孩子突然爱学习了，只因为敬佩的哥哥考上了大学……满足孩子的需要，激发孩子的内在动力，内在有动力了，还有什么事做不好呢？

最后，我想说，不要以为成功是一条直线，其实成功是一条波幅很大的波浪线。孩子往前走三步，往后退两步，已经是很大的进步。看见进步，及时肯定，会强化孩子的内在动力。

如果家長还是很着急，那么，可能家長需要调整自己的心态了。

上述建议，哪个方法对孩子更好，仅供参考。家長也可以打开思路，在尊重孩子的基础上，找寻更好的方法。

我们都在探索中成长，家長也在探索中成为合格的父母。不妨放下焦虑，和孩子做一做以前认为的无用之事，陪孩子开开心心过暑假。

◆学术审核：稷山县精神病医院副主任医师 李永庆



## 提素养 促健康

——2024年版“健康素养66条”

释义连载

### 6. 每个人都应当关爱、帮助、不歧视病残人员。

艾滋病、乙肝等传染病患者及病原携带者、精神障碍患者、残疾人是疾病的受害者，应得到人们的理解、关爱和帮助，这不仅是预防、控制传染病流行的重要措施，也是经济社会稳定有序发展的需要，更是人类文明进步的表现。

在工作、生活中，要接纳艾滋病、乙肝等传染病患者及病原携带者，鼓励和帮助他们与疾病斗争。对精神障碍患者，要帮助他们回归家庭、社区和社会；患者的家庭成员要积极帮助他们接受治疗和康复训练，担负起日常照料和监护责任。对残疾人和康复后的精神障碍患者，单位和学校应该理解、关心和接纳他们，为他们提供适当的工作和学习条件。对在突发公共卫生事件中感染病原体的人员要给予理解、接纳和关心，不歧视、不排斥。

### 7. 定期进行健康体检。

定期进行健康体检，了解身体健康状况，及早发现健康问题和疾病，尽早采取干预和治疗措施。健康体检要选择综合性医院的体检中心或正规的体检机构，根据年龄、性别、职业、健康状况和家族病史等，选择体检项目和频次。

检查中若发现健康问题，应及时就医，做到早发现、早诊断、早治疗。有针对性地改变不健康生活方式和行为习惯，减少健康危险因素。



## 运城市社会心理服务 社会心理大讲堂 (第22期)

活动时间：7月18日 19:30~21:10

授课内容：社会心理服务体系专业理论1

授课教师：北京航空航天大学心理与行为研究所副研究员、北京师范大学心理学部临床心理学院硕士生导师——张焰。

课题大纲：1. 树立社会心理服务理论意识；2. 掌握心理学专业理论知识；3. 了解如何建立心理服务工作专业关系、维护受助对象隐私等伦理规范。

主办单位：运城市社会心理服务体系建设试点工作领导小组办公室、运城市卫生健康委员会。



▲扫码预约

心理援助热线

普及心理健康知识 提升心理健康素养

0359-5553999

400 161 9995

免费心理援助热线

希望24热线电话