

■ 心理咨询

我该如何教育女儿
认识和应对性骚扰？

□ 本报记者 陈曦

职工问题：您好，我是一个13岁女孩的妈妈。最近我和朋友们聊天，说到童年遭受性骚扰的经历，我们才发现，原来我们都遇到过，只是当时年纪小，根本不清楚发生了什么，而且也鲜少跟家长说。朋友们也说，他们小时候遇到过露阴癖，或者被陌生人尾随，后来也都不了了之了。我现在想，我的女儿是不是也会遇到我们遇到的事情，我应该怎么告诉她呢？该教她怎么做呢？

德胜街道工会服务站“心灵驿站”负责人任睿：您好，在信里您讲述了不知如何教育女儿认识和应对性骚扰的困惑。其实感到困惑的不止是您，这也是很多为人父母者的困惑。在中国，性骚扰不仅是个让人害羞的话题，还是个讳莫如深的话题。在孩子成长中非常重要的环节上，往往因为家长避讳谈及这个话题而得不到家长的陪伴和指导。

每个人都需要爱，都需要生活在一定的人际关系中。对孩子来说“讨人喜欢”“听话”似乎是他们要努力做到的。但是我们应当让孩子了解，有些成年人用威胁和利诱方式进行的为是不对的，比如触摸拥抱亲吻。如果真的发生了这种事，孩子应该立刻告诉他们信赖的大人。大人应该教孩子坚决抗拒这种行为，要知道，那些不懂得反抗的孩子更容易成为性骚扰性侵犯的受害者。调查表明，80%的儿童性骚扰性侵犯事件是由熟人所为，所以如果只是对孩子们说：“要当心陌生人”是不够的。发生在孩子身上的性骚扰性侵犯，可能会来自孩子崇拜的对象、熟悉的朋友，甚至可能是家人。因此，受到性骚扰性侵犯的孩子常常会有“我是共犯”的错觉，不敢把事情告诉别人，担心自己也会因此受到惩罚。很多孩子遇到危险时会有一些特殊反应，好像身体里的报警系统发出了警报一样。我们应该鼓励孩子相信自己的直觉，及早寻求帮助。

如果孩子告诉你有人对他做了性骚扰性侵犯行为，您该怎么办呢？首先，你一定要相信孩子的话。其次，你要让孩子相信：发生这种事并不是他的错，把事情说出来是非常正确的。再次，千万不要让孩子和那个可能的性侵犯者当面对质。最后，如果涉及法律问题和儿童心理创伤问题，你可以向警察或者律师以及心理咨询师寻求帮助。当孩子遭遇触摸等骚扰行为的时候他可以选择这样做：1.大声告诉对方：我不要，我不喜欢你这样做。2.尽快离开。3.不管发生什么，一定要告诉信赖的成年人。4.让孩子知道如果遭遇了性骚扰问题，那绝对不是孩子的错。

我们需要告诉孩子性骚扰是真实存在的，我们很多人一生中都有可能遭遇它，遭遇性骚扰并不是我们的错，错的只是施害者。因此我们既需要教会孩子如何避免性骚扰，也需要教会孩子一旦不幸遭遇性骚扰，我们该如何面对和处理。

本版热线电话：63523314 61004804
本版E-mail：ldzzmys@126.com



春节是中国人最隆重、最高兴的节日，但春节过后，一些中老年人却不同程度地患上了“节后空巢症”——节日期间，亲友、子女像燕子归巢一样从四面八方聚到中老年人身边，老人们尽享天伦之乐；节后，他们又像燕子外出觅食一样，纷纷从父母身边飞走。喜庆、热闹、团圆、宽松的家庭氛围突然消失，一些中老年人在情绪和心理上一时还适应不了这种巨大的落差，于是便出现了情绪低落、疲惫无力、食欲不振、失眠烦躁等症状，即所谓的“中老年节后空巢症”。

五剂丹药

帮您赶走节后空巢症

□ 钱国宏

现实生活中，患上“节后空巢症”的中老年人不在少数。那么，如何才能使中老年人尽快摆脱“节后空巢症”呢？俗话说：心病尚需心药医。大家可以从以下五个方面开出“药方”。

作息冲淡丸 春节是中国人大团圆的日子，中老年人在节前就要有“节后人散”的心理准备。过完春节，节日期间热闹、欢快的场面和气氛散去后，中老年人要马上回归到以前“二人世界”或“一人世界”的生活状态，按照以往的作息规律有条不紊、按部就班地安排自己的日常生活；或是一日三餐，或是“你挑水来我浇园”，或是“饭后遛弯逛超市”，或是“朝九晚五上班去”。作息规律的回归，可使中老年人迅速平稳心绪，淡化节日氛围，走出“空巢”的阴影。

爱好冲淡散 节后，重拾生活爱好，或培养新的兴趣爱好，使自己沉浸其中，也不失为一种好的“自疗法”。平日里，中老年人工作之余，喜欢在闲暇时钓鱼、画画、棋牌、养

花、养鱼、打太极拳等，在春节因为享受和亲友欢聚的时光而中断了这些爱好，节后可尽快地拾起来，以转移子女走后家里空寂的孤独感。一些平时生活单调的中老年人，宜根据个人的兴趣培养一些新的爱好，如旅游、爬山、游泳、打保龄球等，或参加一些社会活动团体，如“户外驴友营”，以丰富自己的日常生活。有了爱好，就不会觉得日子空虚无聊，进而达到延年益寿的目的。

感情冲淡膏 少是夫妻老来伴。节后，家里只剩下“老两口”，此时，中老年人更应关心自己的配偶，两人不仅要常沟通、常交流，做到“心里话”唠一唠，“体己嗑”聊一聊，“乐子事”摆一摆。通过“话聊”进一步密切夫妻间的感情；而且还要更加关注配偶的生活细节，饮食起居要相互照顾好，家里家外最好能做到“对进对出”、“形影不离”——身边有个陪伴着，心里就会踏实许多。尤为重要，当一方外出活动时，要尽量带上老伴，我扭秧歌你当观众，我打门球你来计分，避免一方外出活

动一方在家留守，使留守方产生“孤雁难支”的感觉。

社交冲淡丹 节后，中老年人要积极参加社会交往，在社交中冲淡节后的心理孤独。可外出探望一些老朋友，参加社区联谊会、乡村秧歌队等社会活动，用丰富有趣的生活内容来填充节后的寂寞和孤独。尤其是多年未见的战友、师友、同学、亲戚，趁着节后家中都“空巢”的时机，相互间走一走，访一访，坐一坐，聊一聊，可以慰藉彼此的心灵，也为彼此间送去心理上的关怀。

节后释念剂 节后，守着“空巢”的中老年人，也可以利用双休日的时机，通过微信、视频、电话等多渠道、多形式回访一下子女和亲友，询问和了解一下他们在节后的工作、学习和生活情况，进一步加深联谊，沟通感情。尤其是远在外地工作和生活的子女，中老年人可以通过适时回访，做到及时掌握孩子们的情况，了却父母心中的一份牵挂和惦念。当然，这种回访必须是“适时”的，不能打扰和影响子女们的工作节奏。

■ 生活小窍门

如何煮元宵最好吃

□ 任万杰



则会元宵在锅内翻滚，煮出的元宵外熟里生不好吃。

点冷水：在煮元宵的过程中，每煮开一次锅应同时点入适量的冷水，使锅内的元宵保持似滚非滚的状态。开锅两三次后，再煮上一会儿，便可出锅食用。

勤换水：锅内的沸水煮过两三次元宵后，应及时换水，因为这时锅内的元宵汤已变得稠腻，如果继续使用下去，不但元宵熟得慢，而且容易夹生。

及时煮：生元宵的糯米粉中含水量较多，若将元宵做好后久放，会出现变质现象，生元宵受冻后再煮，还会煮破皮子，影响外观。

快出锅：已经煮出的元宵若一时吃不完，应及时出锅，并将其置于洁净的冷开水中，等到冷却后捞出装入盘中，这样的元宵表皮光亮，看起来更为可口。

元宵佳节到了，元宵则是餐桌上不可缺少的美食。那么你知道如何煮元宵才最好吃吗？下面笔者就教大家几招。

轻轻捏：在下锅前，用手轻捏元宵，使其外表上略有裂纹，这样下锅煮透后的元宵里外皆熟，不会夹生，且软滑可口。

开水下：待水煮开后，把元宵慢慢放入锅内，同时立即用勺将其轻轻推开，朝同一方向略作搅动，使其旋转几圈，不粘锅。

慢火煮：旺火煮上片刻，等元宵浮起后，立即改用小火慢煮，否