■心理咨询

对待青春叛逆期的孩子，如何监督才管用呢？

□本报记者 张晶

职工问题：您好，我是一名警察，工作比较忙，最近儿子很不让人省心，跟我闹翻了，说我拿他当犯人。不就是在他书房装了个摄像头，至于吗？还不是因为快中考了，他的成绩就在重点线边缘，我最近工作忙，没时间陪他，心急啊！现在到了关键时刻，我装摄像头是为了督促他，我们执法不也得开执法记录仪么。结果他跟我急了，说我有职业病，还故意在摄像头底下打游戏，请问我该怎么办？

北京市职工服务中心心理咨询师解答：您好，快要中考了，看得出您很担心儿子的成绩，有些焦虑，因为没办法陪他，您也有些无奈和内疚。您本来是想通过装摄像头的方式监督儿子学习的，但现在看来，这并没有起到好的效果，反而影响了你们的亲子关系。您儿子对您的做法很有意见，口头反对不成功，就升级为用行动抗议了。

在您的工作环境中，办公区域被摄像头无死角覆盖，执法过程不仅要佩戴执法记录仪，还要接受群众和媒体的监督。所以，在您看来，被摄像头拍摄，接受监督是很正常的，大家也习惯了。

但同时也要注意，您的职业有特殊性，时刻被监督是在工作环境中，您肯定不希望单位宿舍里也有摄像头，因为觉得那是侵犯隐私，会有一种不被尊重的感觉。同理，这也是您儿子不希望书房有摄像头的原因。

您在单位保持着紧张的工作状态，经常回家了也没能及时放下警察角色。您对家人表达关爱的方式，也更侧重于高效地解决问题，而有时会忽略家人的感受。以后在下班的时候，可以试着提醒一下自己，在换下警服的同时，别忘了把穿在心理层面的警服也换下来。回到家里，只用丈夫或妻子的角色对待爱人，只用父母的角色对待孩子。

您的儿子成绩接近重点线，相信他平时在学习方面是很自律，也很有计划，并不需要您的时时监督，可以自觉学习。您虽然在家的时间少，但对家人的影响力还是很大的，如定海神针般的存在。我理解您在中考这个关键期特别想为儿子做点什么的想法，不过，面对青春期的孩子，还是要讲究方式方法的。

专家建议：

很多家长朋友都会感慨，孩子好像突然就长大了，到了逆反的青春期，可家长似乎还没有做好准备，不知道该如何应对这个挑战。

叛逆期指青少年正处于心理的过渡期，其独立意识和自我意识日益增强，迫切希望摆脱成人（尤其是父母）的监护，他们反对父母把自己当小孩，往往以成人自居。

如何与叛逆期孩子相处？要注意以下几条原则：平等尊重、信任鼓励、真诚不装。

一听就炸的话请别说：“你应该”“你必须”“你懂什么”。

一做就错的事请别做：没和孩子商量、没经孩子同意的事。

缓和关系的法宝请牢记：无条件地接纳信任，发自内心的赞美鼓励。

最有效果的战术请用好：放低姿态，真诚沟通，勇于认错。

免费职工心理咨询在线服务
www.bjzgxl.org

工会提供心呵护
职工享受心服务

北京市职工服务中心与本报合办

■健康提醒

电动平衡车 不是儿童玩具也不是运动器械

□本报记者 博雅

近年来，一种被称为“电动平衡车”的新产品十分流行，居住小区里、公园中甚至道路旁都不时可以看到它的身影。同时因为价格不是很高，格外受到青少年追捧。日前，中消协专门针对“电动平衡车”发布了消费警示，提示该产品属性不明，既不是儿童玩具也不是运动器械，不当使用风险大。

据专家介绍，目前备受青少年追捧的电动平衡车，既不属于儿童玩具，也不属于运动器械，其产品属性和适用场景缺乏相应的规范，导致消费者将这类产品误以为是儿童玩具，忽视其中存在的风险。根据某搜索平台的搜索数据显示，家长们往往把电动平衡车当做玩具来选择，或者是当做可以锻炼孩子运动能力的运动器械来选购。电动平衡车的产品说明书则一般将电动平衡车描述为“运动娱乐工具”。

按照我国相关标准，电动童车的速度限制为最大不得超过8公里/小时，而目前市面上销售的电动平衡车大都速度时限为20公里/小时，最高时速相当于电动自行车的速度，远高于玩具的安全要求。同时，电动平衡车完全依赖于驾驶者重心的移动来实现加速、减速和转向，其安全性和稳定性远低于电动自行车。如果平衡车速度过快，消费者尤其是儿童很难平稳掌控，极易因失去重心而导致摔伤。

“电动平衡车经营者在销售时，为了推销其产品往往只注重宣传产品的便利和优势，而对产品的风险警示和防护提示不足。”中消协有关人士提醒，很多消费者都反映他们在购买电动平衡车时，经营者一直宣称该产品容易操作、是安全的，甚至有一些产品在广告中展示的骑行人员也没有佩戴任何安全护具，这就很容易让消费者忽视安全风险，忽略佩戴安全护具。

为此，电动平衡车作为载人移动器具，在道路上行驶存在极大交通安全隐患。为保护消费者人身健康安全，强化对电动平衡车市场监督，中消协表示，电动平衡车不是儿童玩具，不建议为年龄较小的孩子购买。

其次，电动平衡车并非交通工具，切勿在道路上骑行。电动平衡车不属于机动车，也不在几类非机动车的产品目录之列，而是与滑板、旱冰鞋等性质相近、功能相似，可以看作是滑行工具，只能在一些专用场地或封闭场所使用。

第三，谨慎控制骑行速度。如果骑行电动平衡车的速度比较快，遇到紧急状况很容易失去平衡而摔倒；若没有任何安全保障措施，就会给骑行人员带来比较严重的伤害。因此，无论是“新手”还是“熟手”，均应匀速慢行，切不可盲目追求“飞一般的感觉”。

■生活小窍门

高温天气，会吃水果也养生

进入夏季，吃时令水果养生再好不过。那么，夏令特色水果谁最靓？这些水果对健康养生有哪些作用？让我们一起了解一下。

樱桃：樱桃富含蛋白质、胡萝卜素、糖、磷、维生素C、维生素A等丰富营养物质，每百克樱桃中含铁量多达59毫克，居水果首位，具有抗贫血、祛风胜湿、预防麻疹等养生功效。

杨梅：杨梅盛产于我国南方，被称为“果中玛瑙”，素有“初疑一颗值千金”之美誉。杨梅果实色泽鲜艳，汁液多，酸甜可口，消食开胃。其含有的多种营养元素还能起到消炎抑菌、防癌抗癌、美容减肥等功效。

桑葚：初夏，那一颗颗三五成聚的紫红色桑葚，很是诱人。早在两千多年前，桑葚已是中国皇帝御用补品，又被称为“民间圣果”，不但营养成分丰富，且具有很高药用价值，滋阴补血、生津润燥、清肝明目、润肠通便。现代研究表明，桑葚含有丰富的糖类、有机酸、维生素、矿物质等，具有调节免疫、抗衰老、降血糖等保健作用。

荔枝：“一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来。”荔枝是一种美味的岭南夏季水果，味甜如蜜。荔枝性温，有补脾益肝、生津止渴、解毒止泻等功效，还可促进细胞生成、使皮肤细嫩，是排毒养颜的理想水果。常吃荔枝可令人心情舒爽，但是食用过量会引起上火。因为山竹能降火滋阴，在岭南常有荔枝配山竹的吃法。

枇杷：“五月江南碧苍苍，春蚕正老枇杷黄。”枇杷具有滋阴养肺、止咳化痰的功效。应挑选果皮橙黄、茸毛完整（果实耳背处）、个头大且匀称的果实，这样吃起来味道才好。

西瓜：西瓜是最具特色的夏季水果，解暑生津，自古就有“天然白虎汤”的美誉，还有“夏日吃西瓜，药物不用抓”之说。吃西瓜特别讲究时令，不仅能补足水分，更能增加营养。但也不宜一次吃太多，否则容易伤脾胃。

柠檬：富含维生素、矿物质、柠檬酸及纤维质的柠檬，是夏日消暑美容的圣品。柠檬果皮富含芳香挥发成分，可以生津解暑、健脾开胃，帮助杀菌和消化。夏季喝一杯柠檬水，清新酸爽的味道能让人精神一振，大开胃口。

（综文）

责任编辑 博雅
版式设计 刘红颖
版式校对 黄巍