

孩子总喜欢打小报告 我该为此焦虑吗？

□ 本报记者 张晶

职工困惑：

最近有一件事令我很苦恼：上幼儿园大班的儿子很喜欢打小报告，跟老师告状小朋友没有乖乖画画，与别的小朋友玩时会跟大人告状谁抢了谁的玩具……我认为在背后打小报告是人品有问题，损人利己。我跟儿子说这么做不好，可他却觉得自己一点问题都没有，明明是老师说的让大家乖乖画画，不许抢别的小朋友玩具。我要如何跟孩子解释这件事呢？

北京市职工服务中心心理咨询师解答：

首先我们需要知道，孩子的告状和成年人的打小报告并不能混为一谈。有的成年人可能会因为嫉妒，或者满足自己的私利，故意去诋毁别人，抬高自己；但孩子的告状可能比较单纯，出于另外的原因。我们不能按照成年人的思维方式去想，而是需要先了解孩子在这个阶段的心理特点。

幼儿园大班，也就是五岁左右，这个时期的孩子一定程度上能够脱离父母24小时的贴身照顾，逐渐独立起来，想要自己穿衣服、自己吃饭，不喜欢只听从大人的安排，想要独自探索世界。但在社会化的过程中，孩子要与其他小朋友和谐、公平地相处，为进一步融入社会做好准备，就需要建立规则感。

这个年龄段正好是规则感建立的敏感期，幼儿园则是一个培养规则感的关键场所，在这里孩子培养起了时间规则感（什么时候该吃饭、游戏、午觉）、空间规则感（在什么地方玩耍、奔跑或者休息）、物权规则（什么玩具是公共的，什么东西自己的，想玩其他小朋友的玩具需要借用）等。如果在老师规定画画的时候，其他小朋友却在干其他的事情，这就打



邵怡明 绘图

破了他的时间规则感，所以会让他感到不安，于是通过告诉老师的方式来找回规则感。

专家建议：

那么如何既帮助孩子建立规则感，又避免孩子养成爱打小报告的习惯呢？

首先，我们要注意照顾孩子的情绪，尊重孩子的想法。对于孩子的一些做法，不要以大人的思维去揣度。我们可以通过对话的方式来了解孩子的真实想法，以温和与关爱的态度问一问孩子，“宝贝，你当时为什么要告诉老师呀？”“你是不是想帮助其他小朋友拿回玩具呀？”

其次，我们需要正面帮助孩子建立规则感，避免消极地责备与批评。与其批评孩子打小报告这种行为不好，不如告诉孩子应该怎么做。例如，当其他小朋友不遵守规则的时候，可以鼓励孩子提醒那位小朋友：“现在是画画时间，如果乱跑会影响到其他人。”如果孩子的目的是为了维护集体规则，这么做一样可以达到目的。

另外，守住底线，保持灵活。在孩子的成长过程中，每一个阶段都有

其特点，在有的阶段孩子特别喜欢重复大人的话，有的阶段孩子特别喜欢跟大人说“不”。在这一阶段，孩子可能就喜欢“告状”，过一段时间也许这种行为自然而然就消失了。如果“告状”损害了孩子与其他小朋友的关系，孩子自己可能就会改变以后的处理方式。因此，只要孩子没有伤害自己，没有伤害别人，没有刻意损害他人的利益，不如就随孩子去。

成年人有成年人的规则，孩子也有孩子的规则，家长大可不必因此产生焦虑，硬要用自己的规则去要求孩子。

工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩欢迎关注
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统
<http://www.bjzgx.org.cn>
7×24小时免费职工心理咨询热线
4000151123/4000251123

北京市职工服务中心与本报合办

三招助你快速入睡

在中医看来，熬夜是违背“日出而作，日落而息”传统作息规律的。白天属阳，应当多动，“动则一阳生”，而多动可以养阳；夜晚属阴，应当静眠，睡眠可以养阴。长期熬夜导致人体阴阳失调，形成阴虚火旺的体质，而正气一虚，就会生病。还极易诱发高血压、肥胖等多种慢性心脑血管疾病。近日，成都市第二人民医院中医科就有助于睡眠的三个方法进行分享。

1. 热水泡脚

脚部的很多穴位连接人体神经。每晚泡脚，既缓解了脚上因一天奔波的劳累，又让一天紧绷的神经得到放松。泡脚后脚部血流循环加速，使更多的血液流向下肢的末梢血管，并使大脑血流量相对减少，可使人产生困倦感；同时，由于热水泡脚时对脚部末梢神经的温热刺激作用，可对大脑皮质产生抑制作用，使人感到脑部舒适轻松，从而加快入眠，使睡眠加深。

2. 听轻音乐

如果难以入睡，可以播放轻柔缓慢的轻音乐，跟随着音乐的声音，一边慢慢呼吸放松身体，一边想象自己喜欢的轻松场景，在放松自己的过程中，有效达到入睡的目的。

3. 简单易学的自我放松运动

头部：分别皱紧眉头、鼻子，闭紧双眼，各保持10秒钟后放松。

肩膀：绷紧肩膀，让肩膀高高抬起，似乎要碰到自己的耳朵。

手臂：将两侧小臂弯起来，放在身体两侧，靠近肩膀，然后整个手臂一起用力紧绷。

手部：双手最大力气握拳，一直到无法再握紧为止。

腹部：尽量收紧腹部，好像别人要向你腹部打来一拳，你在收腹躲避，保持收腹10秒钟。

腿部：绷紧大腿和臀部，在两膝盖间夹一枚硬币，并将腿伸直上抬。

脚部：将脚趾慢慢向下弯曲，仿佛用力抓地，保持10秒钟后，将脚趾慢慢向上张开，脚和脚踝不动，然后放松。

以上练习可根据自身情况在睡前选择1~2种，有睡意后即可停止。（尚岚婷）

■ 健康提醒

向“小眼镜”说不

新版儿童青少年近视防控适宜技术指南三大看点

近年来，我国学生近视呈现高发、低龄化趋势，越来越多的孩子戴上了“小眼镜”。近日，国家卫生健康委员会发布《儿童青少年近视防控适宜技术指南(更新版)》。新版指南有哪些变化？如何更好地呵护儿童青少年视力健康？有关专家对此进行解读。

三级预防措施“多管齐下”

“眼健康是儿童青少年健康非常重要的一个部分。”北京大学第一医院眼科主任医师李海丽介绍，一方面，近视会影响孩子的学习、生活；另一方面，越早发生近视，将来发生高度近视的可能性就越大，而高度近视会引起视网膜脱落、眼底黄斑病变等一系列并发症。

据介绍，适宜技术的提出和更新坚持预防为主，实施三级预防措施。

普及近视防控核心知识、培养健康用眼行为、建设视觉健康环境、增加日间户外活动等，是儿童青少年近视的一级预防措施；筛查视力不良和近视患病率，评价远视储备状况，加强分级管理，发挥视力健康管理效应，是儿童青少年近视的二级预防措施；倡导已经近视的儿童青少年增加更多的日间户外活动时间、减少近距离用眼行为、及时佩戴眼镜或采取其他矫正方法，严格定期进行眼视光检查，防控轻度近视向重度近视发展、重度近视病理化发展等，是儿童青少年近视的三级预防措施。

保证日间户外活动120分钟

“日间户外活动是抑制青少年近视发展最有效的方法。”李海丽介绍，白天

的自然光线对眼健康非常重要。

指南结合儿童青少年近视防控的户外活动干预研究和真实世界研究的最新成果，明确提出每天保证日间户外活动120分钟，分别落实在校内和校外。

“当孩子有大量的时间进行课外活动时，近视的发生会延迟，即使出现了近视，发展速度也会慢。”北京协和医学院继续教育学院院长、眼科专家张华表示，希望日间活动120分钟成为一个“风向标”，引导孩子参加更多的户外活动。

指南提出，支持学校上下午各安排一个30分钟的大课间，强化体育课和课外锻炼，着力保障学生每天校内、校外各1个小时体育活动时间。幼儿园要保证儿童每天2小时以上户外活动，寄宿

制幼儿园不得少于3小时，其中体育活动时间不少于1小时，结合地区、季节、学龄阶段特点合理调整。

视力筛查每学年不少于2次

指南明确，建立中小学生学习视力定期筛查制度，开展视力不良检查，更新筛查频率为每学年不少于2次。

“儿童青少年生长发育很快，眼睛的变化也很快。”李海丽表示，一学年两次以上的筛查能够及时发现孩子的视力问题，及时发现是否有近视的倾向，从而早干预、早预防。

张华提醒，孩子发生近视时要到正规医院验光，并定期检查，根据视力变化情况及时更换镜片。佩戴合适度数的眼镜可以使眼睛不容易疲劳，从而减缓近视的发展速度。（徐鹏航）