

假期后孩子很抵触上学 我该如何帮他调整？

□ 本报记者 张晶

职工困惑：

每当假期结束后，我儿子都特别抵触去学校，还故意在其他方面跟我拧巴。我觉得他是假期里玩疯了，所以，每次快开学时为了让他收收心，我都会安排他做一些习题，虽然他也能做完，但对上学还是特别抗拒，这是为什么呢？

北京市总工会职工服务中心 心理咨询师解答：

从您的描述中看，您认为孩子不爱学习、贪玩是抵触开学的主要原因。但实际上孩子是可以接受在家学习的，那么我们可以考虑孩子可能是对环境的变化感到担忧、害怕。在孩子的成长过程中，势必会不断遇到各种环境的变化，除了离开家去学校，还有小学升初中、离开家乡去别的城市上大学，甚至转学、搬家等等。

有的孩子能够在遇到变化后迅速适应，这可能与他们获得了足够的安全感有关。一旦孩子感到自己是安全的，他们便不再害怕上学或者去到新的环境中。安全感是一个老生常谈的问题，可幼小的孩子出门在外，家长到底应该如何给予他们安全感呢？

专家建议：

可以从三个方面入手，让孩子感到“被看见”“被安抚”和“被保护”。

被看见。家长当然无法一步不离地看着孩子上学、上课，但可以多关注孩子的内心世界。当孩子迟疑、犹豫或者退缩的时候，暂停一下，站在孩子的角度问问自己，孩子可能“遇到什么困难”，或者“为什么不愿意去”。这种提问是在引导我们与孩子产生共情。

注意要站在孩子的角度去发问。“他是不是想偷懒”“他故意跟我对着干”之类的猜测，是家长在自己的角度发问，而“是不是不适应学校的作息”“和同学发生了问题吗”等问题，



邵怡明 绘图

才是站在孩子的角度去发问。如果猜中了孩子的困难，会让孩子感到父母的的确能够理解自己，即使没有猜中孩子的困难，也能让孩子感到父母在认真了解自己，从而愿意向父母开口。

被安抚。当孩子在适应新环境的时候，压力水平和焦虑水平都会提升，这会表现在他们生活的方方面面。例如，孩子可能不好好吃饭，做事心不在焉，不小心弄洒了牛奶等等。在这个阶段，家长如果再对孩子大吼大叫或者严厉批评，孩子会感到更大的压力，从而更难以适应新的环境。

因此，我们需要全方位地给孩子更多的安抚，让孩子能够放松下来。例如，在孩子耍脾气的时候，家长可以一边用手轻拍孩子的后背，一边用冷静的话语安抚孩子：“你找不到明天要用的书是吗？我们一起来回想一下上一次看那本书是什么时候。”引导和帮助孩子慢慢找回控制感，从而平复情绪。

被保护。在孩子需要帮助的时候，我们能够伸出援手十分重要。一些问题可能对于大人来说微不足道，但是对于孩子来说却十分严重。例如，孩

子无法融入集体，家长却轻飘飘的来一句“你要勇敢一点、主动一点”，对于孩子来说可能不是鼓励，而是拒绝帮助的信号。

孩子的问题、困难、疑惑都不简单，当家长沉下心来，跟孩子站在一个角度去考虑时，可能会发现自己也无法给出完美的答案，但至少家长的关注、耐心与支持能够让孩子更勇敢地应对成长中的各种变化，不断去尝试解决各种难题。

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

北京市总工会职工服务中心与本报合办

■ 健康资讯

到2025年社区卫生服务中心和 乡镇卫生院中医馆实现全覆盖

国家中医药局等10个部门日前联合制定了《基层中医药服务能力提升工程“十四五”行动计划》。行动计划提出到2025年社区卫生服务中心和乡镇卫生院中医馆实现全覆盖等5个“全覆盖”的具体目标。

行动计划提出，到2025年，社区卫生服务中心和乡镇卫生院中医馆实现全覆盖，鼓励有条件的地方对15%的社区卫生服务中心和乡镇卫生院中医馆完成服务内涵建设；基层中医药服务提供基本实现全覆盖，100%社区卫生服务中心、乡镇卫生院能够规范开展10项以上中医药适宜技术；基层中医药人才配备基本实现全覆盖，社区卫生服务中心和乡镇卫生院中医类别医师占同类机构医师总数比例超过25%。

同时，到2025年，县办中医医疗机构（医院、门诊部、诊所）基本实现全覆盖，80%以上的县级中医医院达到“二级甲等中医医院”水平；基层中医药健康宣教实现全覆盖，所有县级区域依托县级医院设置中医健康宣教基地。

行动计划提出完善基层中医药服务网络、推进基层中医药人才建设等重点任务，其中包括开展“中医阁”建设、招录7500名中医专业农村免费订单定向医学生、每个县建设1个中医药适宜技术推广中心等举措。到2025年，融预防保健、疾病治疗和康复于一体的基层中医药服务网络更加健全，服务设施设备更加完善，人员配备更加合理，管理更加规范，提供覆盖全民和全生命周期的中医药服务，中医药服务能力有较大提升，较好地满足城乡居民对中医药服务的需求，为实现“一般病在市县解决，日常疾病在基层解决”提供中医药保障。

（新华）

本版邮箱：

zhoumolvyou@126.com

■ 养生之道

小米粥真的养胃吗？

喝粥是相对比较清淡的饮食，但现在不管是肉粥还是杂粮粥，都被人们冠上“养胃”的名号，尤其是小米粥，现已变成养胃代名词，但小米粥真的能起到养胃的作用吗？

小米粥是养胃还是养胃病？

与平时食用的大米相比，小米粥更易于消化和吸收，可促进肠胃蠕动，具有健脾养胃的功效，同时还可清除体内多余自由基，祛除体内湿气。从营养角度来讲，小米含有多种人体所需营养物质，并且还含有胡萝卜素，唯一美中不足的就是小米中缺乏人体必需的赖氨酸，因此，不建议长期只食用小米粥。

但并不是所有的人都适合用小米粥来养胃，有的人在食用小米粥之后

反而还会伤胃。由于小米可分为新小米和陈小米，新小米属性寒凉，陈小米则可清胃养胃，因此，胃热人群可通过食用小米达到养胃目的，而对于胃寒人群则不适合食用小米养胃。

几个关于养胃的误区

1、吃蔬菜水果养胃

越来越多的人崇尚素食主义，觉得多吃蔬菜、水果可养胃，而吃肉类只会给胃部增加负担。但事实并不是这样的，若只吃蔬菜、水果，不吃肉类会导致体内营养不均衡长期会出现营养不良的情况。并且有的水果不仅起不到养胃作用，相反还会促进胃酸分泌，给胃部增加负担。

2、生姜对胃病患者有益无害

喝生姜水可暖胃，因此，很多人



觉得胃部出现不适时只需喝一碗生姜水即可缓解不适症状。有专家表示，若只需偶尔使用这种方法可以，但不宜经常使用。由于生姜是一种刺激性食物，患胃病的人若经常大量喝生姜水，则可能会刺激胃黏膜分泌更多胃酸，从而加重胃部不适。

3、胃病是不用治的

若身体没胃病，则可养胃，但胃部若出现健康问题，那么则需治胃。

养胃不如试试以下几个方面

1、多动嘴巴

人们在晨起后，多动动嘴巴，舌头一直在嘴巴里搅动，直到感觉搅动出唾液为止，再慢慢吞下去，具有生津和胃的功效。

2、喝点水

经常喝水可促进新陈代谢，有利于毒素排出，并且饭后来一杯温水，有助于促进肠道消化，滋润肠道。

3、粗粮当主食

平时可将主食换成谷类粗粮，如玉米、燕麦等，这样有利于肠胃蠕动，减少便秘情况。

4、按摩养胃

平时可按摩一些身体养胃穴，如足三里、内关穴等穴位，还可对肠胃所在部分进行按摩。

（慧子）