

## ■心理咨询

## 孩子开启“疯玩”模式，我却感到无比烦恼，咋办？

□本报记者 张晶

## 职工困扰：

孩子迎来了寒假，我的烦恼也随之而来。我知道爱玩是孩子的天性，可看着他放假以来每天“疯玩”不学习，我不由得焦虑。请问，作为家长，到底该不该让孩子尽情地玩，或者说让孩子怎么玩、玩什么，才会让假期更有意义呢？

## 市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

玩，确实是孩子的天性，它不仅会给孩子带来快乐体验，还能够提升孩子的身体素质，促进大脑发育等。首先，我们要明确，孩子需要“玩”。它给孩子带来的积极影响是全方位的，例如：增强身体素质。球类、跳绳等运动性的游戏可以提高孩子的肌肉力量和协调性，强身健体。提升社交能力。在玩耍中，孩子与伙伴们进行互动和合作，可以锻炼沟通技巧，学会分享、尊重和理解他人，逐渐建立起自己的社交圈。改善情绪健康。通过自由自在地玩耍，孩子可以练习自己当家做主，感受到快乐和满足，从而有效缓解焦虑和压力，更好地应对充满挑战与不确定性的未来。

因此，我们应该充分重视孩子的玩耍需求，多给孩子一些自由玩耍的时间。那么，该让孩子怎么“玩”呢？让孩子自由玩耍说起来简单，但做起来可不容易。我们不仅要考虑孩子的年龄和兴趣爱好，还要兼顾安全和教育意义。为此，不少家长绞尽脑汁，给孩子报名参加各种兴趣班、运动或活动等等。

其实，“玩”并没有明确的定义，它



邵怡明 绘图

更多与一个人的动机和心理状态有关。心理学家们认为，“玩”主要包括5个基本要素：

必须是愉悦享受的。孩子能从玩中感受到乐趣。

没有任何外在目标。游戏可以有目标，比如为了赢，但玩就是为了玩而玩，不以功利性为目标。

是自发自愿的。孩子可以自由选择玩或不玩，但一旦决定玩了，他们往往会遵守那些默认的游戏规则。

包含一定的想象。孩子玩的游戏很多都充满了想象，比如“老鹰抓小鸡”中的“老鹰”和“小鸡”都是虚构的身份。

需要全身心地投入。在玩的过程中，孩子总是积极参与，处于一种反应机敏、没有压力的状态，甚至会忘了时间和自我，产生“心流”。

因此，我们打着玩的名义给孩子安

排的游戏或活动，严格来说并不能真正算作“玩”，相反，孩子可能会认为这是不得不完成的任务，难以从中体验到真正的快乐与满足，久而久之，便会失去对玩耍的好奇心和能力。

## 专家建议：

当然，我们鼓励孩子去玩，并不代表放任孩子随便瞎玩或玩得越久越好。作为家长，我们应该找到一个平衡点。这里给大家分享几个能够帮助孩子高质量玩耍的小方法：

**给孩子更多的自由度。**日常生活中，我们不仅要为孩子提供玩耍所需的资源、安全的环境，给予孩子更多玩耍的时间和空间，还要给孩子机会自己做选择、做决定，比如玩什么玩具、参加什么兴趣活动和谁一起玩、玩多长时间等等。允许孩子尽可能地自由探索、体验，

我们只需在一旁给他们足够的关注和支持，以便在关键时刻适时引导。

**让孩子对自己负责。**在给孩子自由的同时，我们也要做孩子的“游戏管理员”，以确保他们的玩耍是安全和愉快的。比如，对于那些有隐患的“萝卜刀”“烟牌”等游戏，我们可以在平等沟通的基础上，帮助孩子明确“可为”和“不可为”的界限，学会对自己负责，更合理充分地享受玩耍时光。

**与孩子一起玩。**要想和孩子真正玩到一起，我们需要让自己重新变成孩子，站在孩子的视角来看待世界，真正认同他们所热爱的事物。在玩耍的过程中，我们可以让孩子成为主导者，自己只需紧跟他们的步伐，在必要时提供帮助。这样，我们不仅能与孩子一起感受玩耍的魅力，还可以加深亲子关系。

总之，让孩子玩得开心，才能让他们更好地成长。

## 工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩内容欢迎关注  
“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  
<https://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

## ■养生之道

## 用好这几招，今年春节过个“清爽年”

□刘凯

春节是我国最重要的传统节日，家家会准备各种各样的美食，其中大鱼大肉等食物是餐桌上不可缺少的，吃得过多、过于集中，如果不进行一定的克制和解腻，容易出现“漾食”“厌食”“脂肪堆积”等现象。学会下面几招可迅速消解“油腻”，让你过个“清爽年”。

## ●山楂陈皮代茶饮

山楂性质酸甜，能起到健胃消食的功效，对于消食解腻很有帮助。另外，山楂富含多种有机酸，可以帮助提高人体胃液酸度，增加胃蛋白酶活性，进而促进蛋白质的消化。还有，山楂中含脂肪酶，可以帮助消化人体的脂肪。另外，荷叶和山楂也可以搭配在一起，做成“荷叶山楂茶”，也可以起到解腻、理气开胃的功效，对于胃胀、食欲不振的情况有着一定的缓解作用。荷叶山楂茶的冲泡简单，选择1片干荷叶加上5片山楂，使用沸水冲泡15分钟左右即可，如果感觉味道寡淡，可以添加一些冰糖，能让茶饮更加可口。

陈皮可以帮助消化，因为陈皮含有类柠檬苦素、橙皮甙、维生素B、C等成分，对胃肠道有温和的刺激作



用，可以促进人体分泌消化液，帮助排除肠管内积气，能起到消食解腻的效果。两者结合的山楂陈皮茶，可以帮助缓解胃肠消化不良，可以帮助进行消化解腻。

## ●清淡食物配粗粮

专家建议，节日期间可以适量增加玉米、燕麦等成分，要注意增加深色或绿色蔬菜的比例。同时，多喝粥和汤，比如新鲜的绿叶蔬菜、小米粥、面条汤、疙瘩汤等，不妨配点咸菜，这些汤汤水水都具有良好的“清火”

作用，让你“不堪重负”的肠胃得到休息调整。

## ●平衡消化吃水果

节日吃的美食很多是煎炸或甜点，多吃自然苦了肠胃。煎炸食物容易引起脾胃热滞，导致便秘或腹胀；而甜点吃得过多也会导致脾虚生湿，造成虚湿积滞，引发腹泻。要调整节日里失衡的消化功能，水果是相当有效的。

橙汁和木瓜就能很好地调整消化机能，它们都有去热滞的作用，这两天不妨多喝几杯橙汁，或吃木瓜，不过要在吃完饭1-2小时后再喝，否则吃饱后立即喝，只会加重胃部负担。此外，不妨买点银花、菊花、木棉花，加点蜜枣煲水喝，不但香甜可口，还能平衡消化功能。

甜食吃多了，容易引发胸闷、腹泻、胃口呆滞、手脚不温等症状，舌苔还容易呈白色。多吃些苹果和番石榴可以慢慢减轻这些症状，吃适量的番石榴或喝半杯番石榴汁能有效控制腹泻，而苹果带皮吃同样也有

止泻作用。

## ●一石二鸟茉莉花

茉莉花性味甘凉，有着清热解毒的功效。另外，茉莉花含有的油性物质可以帮助解郁散结，能起到消食解腻的功效。春节期间，如果感觉腻，可以使用洛神花搭配茉莉花冲泡。洛神茉莉茶不仅可以起到消食解腻的效果，还可以起到美容养颜的效果。洛神茉莉茶的冲泡很简单，选择三朵洛神花和三朵茉莉花，一起放进茶锅煮15分钟即可。

## ●酸梅汤汁消食积

酸梅汤含有多种有机酸、多种维生素和矿物质等营养物质，具有生津开胃、刺激食欲、促进消化等功效。按照中医学的说法，酸梅汤可以平降肝火，促进脾胃消化、滋养肝脏，能起到消食解腻的功效。另外，酸梅汤含有的枸橼酸，可以起到抑制人体乳酸的功效，能帮助消除身体的疲惫，进而起到提神、抗疲劳的效果。