

怕孩子玩儿“野”了，怎样才能让“玩”更有价值？

□本报记者 张晶

职工困扰：

我知道爱玩是孩子的天性，因此每天都会抽时间带他出门遛一遛。同时，我又很担心孩子玩儿野了，不爱学习，心里只惦记着玩。请问，怎样才能让孩子玩得更有价值？

市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

如你所言，玩确实是孩子的天性，它不仅会给孩子带来快乐，还能够提升孩子的身体素质，促进大脑发育等。

我们首先要明确，孩子是需要“玩”的。玩是孩子认识世界、探索未知的一种重要方式。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。

那么，怎么才能让孩子“玩”得更有意义呢？我们要考虑孩子的年龄和兴趣爱好，同时还要兼顾安全和教育意义。其实，“玩”并没有明确的定义，它更多与一个人的动机和心理状态有关，而不只是看外在的行为方式。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，让孩子既能享受到玩耍的乐趣，又能从中收获成长。这里给大家分享几个能够帮助孩子高质量玩耍的方法：

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，而不是先入为主，发现不良苗头就这也不让、那也不让，和孩子发生冲突。

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，还可以更加了解他们，进一步加深亲子关系。

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
<https://www.bjzgxl.org.cn>
7x24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

谷雨来了，健脾养阳多祛湿

□钟竹意

4月20日是谷雨节气。俗话说：“雨生百谷”，降雨增多、气温升高是谷雨的气候特点。

《月令七十二候集解》中说，“三月中，自雨水后，土膏脉动，今又雨其谷于水也……盖谷以此时播种，自下而上也”，故此得名。谷雨后空气中的湿度逐渐加大，湿气加重，湿邪也易困扰脾胃，医生提醒，因此谷雨时期养生应注重健脾养阳祛湿邪。

中医认为，“湿为阴邪，易损伤阳气，阻遏气机”。人体脾主运化水液，性喜燥而恶湿，故外感湿邪，常易困脾，表现为胃纳差、泄泻、水肿、尿少等症状。人体湿邪根据不同情况还可以分为湿热和寒湿，湿热治疗应清热利湿；寒湿治疗应温阳化湿。

如果出现浑身乏力、头身困重、食欲下降、心烦焦躁、口渴、易上火、大便黏、舌苔黄腻等症状，这就是湿热，治疗应清热利湿。

如果乏力感明显、头部沉重、口淡而无味、大便黏、舌苔白腻、腰酸膝痛等症状，这就是寒湿，治疗应温阳化湿。

在平常应对湿邪时，尽量避开潮湿的环境，减少外感湿邪的可能性，同时应尽量少喝冷饮和食用辛辣刺激食品，避免形成湿热或者寒湿。建议多吃些具有祛湿作用的食物，如薏米、白扁豆、红豆、山药、芡实等。例如可服用杂豆饭、薏米粥等，防止体内积湿成疾。还可以用茯苓和白扁豆配制成药膳。茯苓属性平和，有利水、健脾的功效，可以根据个人喜好制成糕点或研粉煮粥，适合脾虚、食欲不佳、水肿的人。白扁豆有健脾化湿之功效，可以与赤小豆、粳米一起熬粥，适合脾虚湿盛的人。

谷雨时节阳气渐长，阴气渐消，此时要尤为注意养阳气。中医讲究春夏养阳。春日总给人一种万物生长、蒸蒸日上的感觉。早晨是采纳自然之气的好时机，而活动为养阳中重要一环。运动能提高身体新陈代谢，增加出汗量，起到“除湿”效果，但要避免过度出汗，以免阳气外泻。

补阳气还有一个最简单的方法，晒太阳。要多晒背部，背着阳光而坐，让肩背部的各个穴位吸收太阳之阳气，



以起到壮阳祛寒的作用。

谷雨之后，气温回升迅速，但早晚气温偏低，切勿在大汗后吹风，以防感冒。早晚要做好“春捂”，但别捂过头，避免内生湿热之邪而致病。

谷雨是春夏交界的节气，每个交界节气都是归属于脾，谷雨前后15天，脾处于旺盛时期。肝脏气伏，心气逐渐旺盛，脾的旺盛会使胃强健起来，从而使消化功能处于旺盛的状态，有

利于营养的吸收，因此这时正是补身的大好时机。

但谷雨不能像冬天一样进补，应当食用一些益肝补肾的食物，适当吃一些小麦胚粉、面粉、莜麦面、小米、大麦、黄豆及其他豆类、黑芝麻等，以顺应阴阳的变化，为安然度过盛夏打下基础。

过了谷雨便意味着春季快过去了，按照中医“春养肝”的观点，我们要抓紧时机调理肝血。此时的食疗要点重在养肝清肝、滋阴明目上，在众多的蔬菜之中，最适宜养肝的是菠菜。中医认为，菠菜性甘凉，入肠、胃经，有补血止血、利五脏、通血脉、止渴润肠、滋阴平肝、助消化、清理肠胃热毒的功效，对肝气不舒并发胃病的辅助治疗常有良效。

总之，注意调养情志，合理饮食，适当锻炼，就会减少疾病的发生，愉快的度过春末，迎来初夏。

本版邮箱：
zhoumolvyou@126.com