

成长心理室

孩子兴奋得睡不着,爸妈担心各种小问题

# 何不让孩子成长在春天里

## 孩子的小烦恼

1.学校通知下周去春游,可我感觉自己犯了春游综合征,对即将发生的出游充满期待,好几个晚上激动得睡不着。如何能缓解这种兴奋状态?

**答:**面对春游,感到兴奋和期待是很自然的心理状态。首先,你可以与家人、同学分享对春游的期待与计划,或者尝试写心情日记,这样可以将兴奋情绪宣泄出来。

其次,你可以开展一些体育运动或者艺术创作,让自己的精力得到合理释放。如果春游是去博物馆、艺术馆,你还可以提前阅读相关人物传记或者介绍文章,做好功课。

最后,睡前可以试试深呼吸练习、“蝴蝶拍”动作、冥想活动,也可以听轻音乐,缓解紧张与过度激动的情绪。

2.下周学校组织春游,但因为我是过敏体质,妈妈担心我会不舒服,不赞成我去。我该怎么说服她?

**答:**你可以尝试和妈妈好好聊聊,相信她一定能够理解你的想法并让你参加春游。

比如,你可以告诉她一些春游的益处。春游不但能学到课本以外的知识,感受大自然的美好,还能增进同学之间的友谊,是不可多得的实践活动,走出教室、走出校门,去感受春天的气息,对学习和身体都有很大的帮助。

虽然你是过敏体质,但不可能一直不与外界接触。因为怕生病而缺失了童年的重要活动,会留下遗憾。不过为了健康起见,你可以做好防护,比如戴口罩、备好过敏药,如果在春游期间身体有异常,也要第一时间向老师或校医寻求帮助。

3.终于等到集体出游了,我早就准备好漂亮的花裙子,可老师说,万物苏醒的时候,小虫子也苏醒了,让我们统一穿长裤。原本我们计划好的拍照安排泡汤了,很不开心。

**答:**计划被弄乱了,确实让人有点失望。但除了花裙子,采取其他方式,我们一样能够拍出美照,比如优美的姿势可以让照片中的你看起来更加自然;大自然中到处可以找到漂亮风景,景美可以让人更美;还可以学一些摄影小技巧,运用好光线、构图。拍照时,个人的状态和表情比服饰更重要,大方自信的展现

本报记者能拍出更积极向上的美感。

什么是美照?照片不只是简单的记录,而是一个个故事,是一段段珍贵的回忆。置身于大自然,景中有我,我中有景,有童年的快乐,有长大的印记,就是最珍贵的时光。

别再因为一条花裙子来影响出游的好心情,希望你能拍出更多的美照。

陈素萍  
整理

## 家长的小担忧

1.儿子说要和小伙伴们组团踏青,看着网上的安全事故新闻,乘车、食宿、游玩每一个环节都可能存在隐患,可我又不想扫孩子的兴。是让孩子“憋”在春天里受委屈,还是让孩子“囿”在春游里冒风险?

**答:**如果你问孩子们这个问题,他们可能会反问你:为啥要“憋”,为啥要“囿”,何不成长在春天里?

孩子要踏春、想组团,都是好事,困难、障碍并不可怕,恰恰是成长的最佳契机。孩子需要上重要一课——勇于试错,同时也要“做最坏的打算,备最全的方案,尽最大的努力,求最好的结果”。

建议家长这样做:和孩子们商讨,自主梳理可能的安全隐患,再以成年人的视角和经历给予相应补充,“做最坏的打算”;结合孩子出游的各项因素,“备最全的方案”,比如引导孩子们尽可能全面搜集乘车、食宿、游玩等信息,分析导致安全状况出现的关键要素,制订计划;“尽最大的努力”,哪怕是真正出现危急情况时,也能做出最佳的解决方案;“求最好的结果”,就是引导孩子们因时而变,随势而动,竭尽全力不留遗憾,尽情玩耍,享受美好的友谊和春光,让孩子们“在春天里”成长。

2.女儿班要招五位爱心家长帮忙维护春游秩序,我感觉这是一次与老师近距离接触的机会,有充足的时间与老师进行交流,围绕孩子的各方面问题向老师请教。但女儿说,想放松玩,让我别跟着。那我到底要不要去?

**答:**随着孩子自我意识的不断觉醒,到了一定阶段就会渴望独立,希望自己能拥有独处时间或独自解决问题的能力。作为家长,应该尝试通过改变对话方式和建立良好交流渠道,来与孩子开展更有效的沟通。

首先,家长需要倾听孩子的心声,了解孩子的想法、感受和需求。其次是建立信任,可以跟孩子说明,你参加春游只是希望跟老师有个近距离沟通交流的机会,并不会影响孩子的活动,也不必担心被家长批评或责备。

如果孩子仍然不希望你作为家长志愿者参与春游,在合情合理的范围之内,建议还是尊重孩子的意愿。毕竟,春游是孩子们在繁重学习之余难得的一次集体娱乐活动,他们期待已久,并且早有自己的打算。得到了爸爸妈妈的信任和支持,感受到自己被尊重,相信孩子才能更加自信、更加出色。



3.车费、食宿、门票……春游费用有点高。老师说自愿参加,可如果因为省钱而不参加春游,孩子心理上肯定会失衡,难道没有更具性价比又有意义的踏春活动?

**答:**其实我们身边不乏价廉物美的春游。一些学校的春游只要求缴纳车费,但老师和学生们会一起精心准备很久,策划不少有意义的游戏,学生不仅是参与者,也是合作者、管理者。精益求精的研学单,也给孩子们树立了把每一件事都做到最好的榜样。有些老师也会带领孩子们走进免门票的浙江大学等高校、博物馆、公园,在认识世界中收获成长。如果真的因为费用高而难以支付,家长可以把苦恼悄悄告诉班主任,每个学校都有相应减免补助政策,家校携手共同守护孩子成长。

4.学校组织小朋友们去春游,需要家长准备便当。听说别人家妈妈准备了三文鱼寿司卷、兔兔蛋包饭、草莓花花饼干、可颂三明治等好看又好吃的便当,这可把我愁坏了,我做出来的菜很普通,但是买外卖又觉得不好。

**答:**为了给孩子春游准备便当,家长不必过度焦虑。如果攀比这件事不可能杜绝,家长们可以尝试一个不错的方法,就是和孩子一起准备或者让孩子自己做便当。

家长和孩子共同制作美食,一方面能提高孩子的厨艺,让孩子们在劳动中感受做美食的快乐,培养动手实践能力,进一步体会生活,另一方面更是宝贵的亲子互动时光,做美食的同时,家长可以和孩子聊天谈心,并分享一些关于健康饮食和节约粮食的知识,让他们从小就养成良好的饮食习惯和价值观。

如此有意义的劳动教育,这样做出来的劳动成果,才是最珍贵的。孩子通过下厨收获的参与感和成就感,也是精致的外卖便当无法取代的。

### 特别感谢

杭州锦绣·育才中学附属学校老师  
潘雪玥 陈洪媛 张一岚  
顾明生 谈智 管媛媛 杨成

