

**巴州疾控中心（卫生监督所）**
预防疾病 保障健康 服务人民

联办



学会守护孩子“心灵晴空”的五个“魔法”

□新华社记者 徐鹏航 顾天成

人们常说，“幸运的人用童年治愈一生”。如何为孩子们撑起一片“心灵晴空”？“六一”国际儿童节来临之际，记者采访了相关专家，送上针对不同成长阶段儿童的五个心灵“魔法”。

“魔法”一：种下“安全种子”

0岁至3岁是孩子安全感和依恋关系建立的关键时期。婴幼儿时期，孩子哭闹到底应该予以回应满足还是置之不理？

国家儿童医学中心、北京儿童医院精神科主任崔永华说，在这一时期，要尽可能满足孩子对于安全感、食物等的需求，哭闹时给予回应，同时不要频繁更换孩子的主要照顾者，避免体罚和忽视孩子，这样有助于帮助孩子建立健康的依恋关系。

崔永华说，2岁开始，孩子会逐渐有自主意识，这时要设置简单的规则，但不要过度限制。

“魔法”二：在游戏中成长

“我们来玩‘过家家’，你来演爸爸，我来演妈妈……”“过家家”是许多学龄前小朋友都爱玩的游戏。

专家介绍，3岁至6岁的学龄前期，是创造力和社交性发展的关键期。这一时期的小朋友，会呈现出主动探索和自我中心的特点，需要通过各种互动游戏，来引导孩子理解他人感受，逐步减少自我中心。从心理学角度来看，“过家家”等角色扮演游戏，对孩子的成长很有帮助。

崔永华说，游戏可以培养孩子的社交能力，建立同伴关系，对孩子的情感发育非常重要。同时，儿童也要保证适



6月1日，家长陪伴孩子在山东省枣庄市东湖公园玩耍。

新华社发（孙中喆 摄）

当的运动量，既能够促进大脑发育，也可以在集体运动中培养社交能力。

“魔法”三：不拿“别人家的孩子”作比较

6岁至12岁，孩子进入小学阶段，逻辑思维能力越来越好，规则意识越来越强，同伴关系在孩子心目中的地位越来越重要。与之相伴的，是更加在意同伴间的友谊和在同伴间的地位。

专家提示，父母要特别注意避免当众批评孩子，伤害孩子自尊心，不要过度横向比较，和其他孩子做对比。可以“自己和自己比”，即用孩子的今天和昨天比。要和孩子共同设定底线、红线，避免过度放任，但同时也要避免过度控制。

崔永华建议，父母有时间应尽量提供高质量的陪伴，如每天陪孩子聊天15分钟，有助于了解孩子的内心需求。

“魔法”四：只倾听不评判

青春期的孩子，让许多家长感到棘手，感觉孩子从以前的“小棉袄”变成了叛逆的“刺头”。

北京协和医院心理医学科副主任医师段艳平介绍，12岁至18岁，孩子进入青少年时期，这一阶段的主要心理任务是建立自我同一性，即逐渐形成对“我是谁”“我将来如何发展”“我如何适应环境”等问题的答案。同时，这一时期青少年的大脑正经历着“施工”的关键阶段，掌管情绪的边缘系统

发育迅速，而负责理性思考的前额叶皮层尚未成熟，这让青少年更容易陷入冲动与情绪化。

段艳平建议，这一时期，父母要学会在与孩子沟通中“只倾听不评判”，试着不带任何自己的想法、判断、情绪，邀请孩子说出自己的想法。比如“真的吗，给我讲讲？我很想知道你的看法”，耐心引导孩子和自己沟通。

此外，跟孩子一起做一些能创造积极情绪的小事，如散步、做手工、一起做顿饭等，以及运动、晒太阳、同伴支持、家人支持、做喜欢做的事情，都能帮助青少年减轻情绪问题。

专家提示，如青少年出现连续两周以上每天大多数时间情绪低落、兴趣下降、乏力、食欲不振或食欲亢进、失眠或睡眠过多，甚至出现自伤或自杀念头等情况，可能是抑郁的预警信号，要及时就医寻求专业帮助。

“魔法”五：合理控制电子产品使用

在当今信息时代，手机、电脑、平板等电子产品的使用，已经变得不可或缺。在享受电子产品带来便利的同时，如何避免孩子沉迷网络，合理安排电子产品使用时间？

“未成年人的情绪管理、自我调节、决策能力等都尚未达到成年人的水平，也因此电子产品使用和网络信息的筛选方面仍需要监护人的帮助。”首都医科大学附属北京安定医院临床心理中心主任医师沙莎建议，开始接触电子产品后，要在早期和孩子进行约定，控制使用时间。

沙莎提示，父母也要以身作则，尽量减少在家期间的手机使用。可以多花时间，陪伴孩子进行户外运动等有益身心健康的活动。（据新华社）

中国福利彩票
http://www.xjflcp.com**扶老 助残 救孤 济困**

服务热线：0996-2502203

新疆巴音郭楞蒙古自治州福利彩票发行中心 宣

**福彩公益筑暖巢 悉心焕新护童心**

“今天，我们一起来学习做蛋糕……”四川省资阳市社会福利中心（儿童福利院）的家政实训室里，几名儿童正围在烘焙老师旁，眼中闪烁着好奇与期待之光，一场充满爱与温暖的烘焙之旅也随着家政实训室的投入使用拉开帷幕。

2024年，资阳市社会福利中心在市民政局的大力支持下，完成了儿童福利机构阵地建设，使用70万元中央财政福彩公益金专项用于儿童福利机构改善室内生活环境、打造户外种植乐园、完善康复及电子档案设施设备。

此前，院内墙漆脱落，严重影响了

儿童的生活质量。如今，根据儿童的喜好，对儿童生活区域近2000平方米的墙面翻新，粉刷成不同的鲜艳颜色，陈旧的墙面又重新披上了明亮的外衣，走廊、楼梯间以及院坝地面都装饰了符合儿童心理特点的图案，院内每一个角落都绽放着温馨、缤纷的色彩。

户外种植乐园“时光农场”也在这个春天顺利地种下绿色的希望。近300平方米户外种植乐园的打造，不仅为集中养育生活带来了果蔬的香味，也让劳动即教育变为现实。

（未完待续）

（福彩 宣）



巴州慈善总会（捐款二维码）

捐赠不分多少，善举不分先后。助人为乐，其乐无穷。热心慈善，情义无价。

捐助热线：0996-2023593

温馨提示

巴州福彩提醒您：购彩时请在由新疆福利彩票发行中心颁发“代销证”的销售网点购彩。

中国福彩，一起造福！



欢迎关注巴州福彩微信公众号，了解更多内容。

服务热线：0996-2502203