

# 父母能自律 孩子减压

北京市东直门中学教师 张依雯



## 案例一

奇奇初中时成绩很优秀,可高一迷上了手机,学习成绩有所下降;高二开始特别关注自己的外表,爱打扮,成绩更是一路下滑;高三开学后她意识到学习的重要性,很想努力,但是学不去。虽然一直坚持上学,但学习效率很低,压力特别大。妈妈在外地工作,经常给奇奇发信息,提醒奇奇认真复习,还发各种励志故事,让奇奇向别人学习。奇奇很烦,还为此和妈妈大吵一架。

## 分析

高三初始阶段,考生容易出现烦躁、效率低、压力大等情绪,情绪背后是考生对自己学习状态和能力的怀疑。知识难度增加、考生状态调整不好、高一高二知识漏洞多,都可能导致考生缺乏自信,陷入“无路可走”。奇奇因为高一高二落下太多功课,所以有些着急,

再加上自己曾经是个优秀的学生,她无法接受“无从努力”“努力后仍不见效”的现状。妈妈很了解女儿,知道奇奇此时需要鼓励,但发给奇奇的励志故事适得其反,仿佛是在暗示奇奇:你现在不行,你得像别人学习。这样的“鸡汤”不但没有营养,还会破坏亲子间互相

信任。此外,有的父母经常挂在嘴边的话也会破坏孩子的备考状态,破坏亲子关系,例如“你什么都不用做,好好学习就行了。”“下次考试,至少要考到多少分。”“某同学考多少分,比你高吗?”类似这样的话,父母少说为好。

## 支招

父母即使工作再忙,也要多抽出一些时间回家陪孩子,开诚布公地让孩子说说自己的现状和压力,听听孩子的困扰,了解孩子期望父母为自己做些什么。父母也可在家中营

造轻松的氛围,家庭生活、饮食保持一切如常,要与高一高二基本相同;多跟孩子聊天,如针对社会热点问题引导孩子一起思考;趁“十一”假期适当做一些运动,陪孩子出去走

走,散散心;和孩子一起做家务、做饭,享受美食。父母要引导孩子关注学习的过程,总结好的方法和适合孩子的思考方式,帮助孩子在备考阶段培养学习的自我监控能力。



## 案例二

一位高三生爸爸说:“儿子上高三了,我的压力特别大。他不属于能自主学习的孩子,经常坐在写字台前发呆。别的孩子都熬夜学习,可他每天晚上10点就关灯睡觉了。想问同学

## 分析

父母的担忧源于对孩子的不了解。孩子发呆也许是一种休息,不熬夜可能因为效率高。通过这两

点就单纯断定孩子不用功是不客观的。想要更好地了解孩子的状况,需要父母细心观察,有必要时

可与学校老师沟通。此外,父母的生活状态和对孩子生活的规划对孩子也有影响。

## 支招

谈到亲子关系,当我们把关注点放在“关系”二字上时,是否也应该思考:作为家长,自己是足够好的榜样吗?榜样的力量是通过具体行动传递出去

的,而不是说教、提醒和讲道理。父母的自律、执行力、面对压力的从容淡定都是孩子宝贵的资源。“十一”期间,如果父母能积极地“动起来”,在照顾好孩

子的同时完成一个自己的小目标,如读一本书,尝试一项新运动,或坚持做一件以前无法坚持的事情,也不失为在“高三陪考”之中的意外收获。



中国农业大学志愿者为一对母女在迎新背景板前留念。

本报记者 邓茜 摄

# 高考生忌食大餐 少沾甜饮

对于高三生来说,长达一周的“十一”假期在高度紧张的备考阶段是一个难得的修整期。从学校回到家中,可以自主安排时间。无论是学习上的查漏补缺、心情上的适度放松,或是饮食上的营养改善,都对接下来的备考大有裨益。那么面对孩子上学期间仅在家吃早晚餐到假期一日三餐的变化,父母要如何给在生活给孩子提供保障呢?

总体原则是平常心对待,饮食照旧。为了避免打乱孩子已养成的生活习惯,国庆假期在家的早晚餐要尽量与上学期间保持一致,可略有调整,但不要从主食、副食到饮品全都更换。

对于午餐,因孩子在校的午餐时间是按照学校作息时间表严格控制的,且青少年代谢旺盛,身体节律性较强,故而父母先控制好午餐时间。在午餐的准备过程中,要考虑到营养搭配,三大产能营养素(碳水化合物、脂肪和蛋白质)要保持一定平衡。推荐以谷物、薯类搭配着供给碳水化合物,以肉蛋、鱼虾、豆制品供给蛋白质,脂肪摄入量不应过高,一般食用一两左右的禽类瘦肉即可。此外,青少年需要较大的蔬菜以补充维生素、膳食纤维等营养素。中国居民膳食宝塔(2016)推荐每日摄入蔬菜300克-500克。父母可视早晚餐情况准备午餐蔬菜数量。

“十一”期间,要尽量避免家庭聚餐时“吃大餐”,否则会导致孩子摄入超出平常许多的食物,看似补充了营养,却是暴饮暴食,对身体无利。而且家庭聚餐难免会喝些甜饮料,青少年对于甜饮料,尤其是碳酸饮料的热爱程度更是不言而喻。

每款甜饮料中含量最多的除了水之外,便是白砂糖。以普遍受青少年喜爱的

可乐来说,每100毫升可乐里大约含有10.6克的添加糖,那么一瓶500毫升的可乐就含有53克的添加糖。

《中国居民膳食指南》推荐每天摄入糖不超过50克,最好控制在25克以下。因此一瓶500毫升的可乐含添加糖量就已超出了每天推荐的糖分摄入量。长此以往,会对青少年身体发育造成多方面影响。主要有以下几点:

## 影响记忆力和学习能力

美国南加州大学一项研究发现,人体大脑中负责记忆和学习的海马体对摄入过多富含饱和脂肪酸的食物和喝甜饮料等十分敏感,每日仅喝一瓶汽水就会导致大脑中负责记忆和学习的海马体发炎,从而影响青少年的记忆力以及学习认知能力。

## 诱发龋齿并影响骨骼发育

有多项研究表明,甜饮料摄入量和龋齿的危险正相关。主流观点认为饮用甜饮料会造成体内钙的丢失,从而让牙齿和骨头变得更为脆弱,容易引起龋齿问题以及增加骨折的风险。

## 导致肥胖 增加糖尿病风险

每日喝一瓶以上的甜饮料,再从其它食物中摄入额外的添加糖,会增加肥胖的风险。大多数甜饮料中的添加糖是白砂糖,含95%以上的蔗糖。蔗糖属于双糖,较容易被人体吸收利用,人摄入后血糖升高速度很快。因此常喝甜饮料也会增大青少年患糖尿病的风险。

## 营养不良

喝甜饮料多的人,膳食纤维的摄入量通常会减少,淀粉类主食和蛋白质也吃得较少。这对发育期的儿童

少年尤其不利。因此,英国国家医疗服务体系(NHS)建议,为了保证均衡饮食,青少年最好不要多喝甜饮料,特别是在两餐之间。为了健康的满足青少年爱喝饮品的需求,推荐几个比较受欢迎的健康饮品给各位考生家长。

## 推荐饮品一:酸牛奶

乳酸菌将牛奶中的乳糖和蛋白质分解,使这些营养物质更容易被人体消化和吸收。酸奶还有促进胃液分泌、提高食欲、促进和加强消化的功效。酸奶中的乳酸菌能减少某些致癌物质的产生,因而具有防癌作用。酸奶还能抑制肠道内腐败菌的繁殖,并减弱腐败菌在肠道内产生的毒素。

## 推荐饮品二:淡蜂蜜柠檬水

喝柠檬水能促进胃部消化,当孩子消化功能不好时,可喝一些柠檬水促进胃酸的分泌,让食物更容易被消化和吸收。柠檬水里含有大量维生素C,可以补充人体每天所需的维生素,多喝柠檬水,除了保持健康体魄,也会塑造更加精力旺盛的精神状态。但要注意,空腹时不能大量喝柠檬水,会造成胃酸过多,引发胃部疼痛。

## 推荐饮品三:鲜榨果蔬汁

孩子若上课期间食用新鲜水果不方便,可选择喝一杯鲜榨果蔬汁。果汁中可保留果蔬中大部分的可溶性营养成分,如钾、多酚类物质和少量维生素C。但甜味的果蔬汁也是糖分的来源,不要选择太甜的水果或者食用过量。

(中国农业大学食品科学与营养工程学院 王琳琳 周航 王琪)