

2026年2月13日 星期五 责编 杨一 特约编辑 孙淑芳 投稿邮箱: aqwbyzk@126.com

寒假亲子友好相处全指南

用理解与陪伴温暖整个假期

联办
安庆晚报
安庆市第六人民医院

寒假不仅是孩子放松身心的宝贵时间，也是家庭情感凝聚、亲子关系深化的黄金期。然而，朝夕相处也可能带来作息冲突、学习压力、沟通不畅等常见问题。如何将假期转化为亲子共同成长的温馨时光？以下八条实用建议，希望能帮助每个家庭营造和谐有爱的寒假氛围。

一、共同制定计划，赋予孩子主动权

假期不应成为学校生活的简单延伸。家长可邀请孩子一起制定“假期心愿单”，列出他们想做的事和应完成的任务。

通过“今天你想先写作业还是先运动？”这样的选择式提问，代替命令式安排，让孩子感受到被尊重，从而更主动地参与假期规划与执行。

二、设立每日“专属陪伴时间”，全心投入

建议每天安排15-30分钟，放下手机、放下工作，全心陪伴孩子。可以是一起读一本书、玩一局游戏、散一次步，或只是聊聊彼此一天的心情。

这段时间的关键在于“专注”与“同在”，让孩子感受到自己是重要的、被爱的。

三、学会倾听，接纳情绪

当孩子表现出情绪波动或抗拒行为时，不妨先放下评判，蹲下来轻声询问：“是不是遇到什么困难了？”“你愿意和我说说吗？”倾听比说教更能贴近孩子的内心。情绪被看见、被接纳，才是解决问题的开始。

四、尊重独立空间，守护心理边界

尤其是对于青少年，他们需要一定的私人空间和自主权。不过度干预孩子的交友、兴趣与独处时间，不随意翻看日记或手机。适度的放手不是放任，而是传递信任，让孩子在安全的环境中学习自我管理。

五、建立健康有序的假期节奏

一起规划作息时间表，平衡学习、运动、娱乐与休息。鼓励每日户外活动、亲子共读、分担家务等，在规律中培养习惯，在自由中发展兴趣。有序的生活不仅能减少冲突，也能让孩子在松弛中积蓄能量。

六、用温暖沟通替代指责唠叨

亲子之间很多矛盾源于沟通方式。尝试用“我注意到……”代替“你怎么又……”，用“我们一起想办法”代替“你必须听我的”。多给予具体、真诚的肯定，少做比较与批评，让对话成为连接心灵的桥梁。

七、允许犯错，以成长视角看待问题

孩子打翻水杯、写错作业、偶尔贪玩，都是成长过程中的常态。与其立刻指责，不如引导他们从错误中学习：“没关系，我们一起收拾干净，下次小心就好。”包容的环境让孩子更勇敢、更愿意向家长敞开心扉。

八、注重身心安全，及时寻求支持

假期中也需关注孩子的情绪变化与行为信号。如发现孩子持续情绪低落、焦虑或抗拒交流，应多一份耐心陪伴，必要时可拨打心理支持热线(如12356)。孩子的心理健康与身体安全同样重要。

寒假的意义，不仅在于休息与调整，更在于亲情的交融与心灵的贴近。良好的亲子关系，从来不是单方面的付出或妥协，而是彼此理解、共同成长的双向奔赴。

愿每一位家长在这个寒假，放下焦虑，捧起耐心；愿每一个孩子在家的港湾中，感受到支持、尊重与无条件的爱。让假期成为一段温暖记忆，让陪伴成为成长路上最坚实的力量。

来源：安庆市第六人民医院儿少精神科何江丽

体验传统年俗 传递温暖祝福

儿少精神科医护与小患者拓印窗花庆佳节



▲患儿在制作窗花。

新春将至，为营造节日氛围，缓解患儿治疗压力，安庆市第六人民医院儿少精神科于1月28日组织开展“拓印窗花”手工活动。医护人员与孩子们一起动手创作，在传统年俗中传递温暖与祝福。

活动现场，病区活动室布置得喜庆温馨，红纸、拓版、颜料等材料准备齐全。护士们耐心讲



▲患儿制作的窗花张贴在病区的展示栏上。

解并演示拓印技巧，手把手指导孩子们制作。小患者们专注地涂色、按压，一幅幅生动的“福”字和生肖图案渐渐呈现，现场洋溢着欢声笑语。一位患儿开心地说：“和护士姐姐一起做窗花真好玩，我要把它贴在病房里！”

科室护士长表示，艺术疗愈类活动有助于舒缓患儿情绪，提升动手能力与社交主动性。活动

后，孩子们的作品被装饰在病区走廊，为医疗环境增添了祥和温暖的年味。

小小窗花，承载着医护人员的真情陪伴与新年祝愿，也体现了科室“以患者为中心”的康复理念。医院将继续开展多样化的康复活动，促进患儿身心全面康复，助力他们早日回归健康生活。

通讯员 缪巧兰