

改变教育习惯,多些陪伴,强化亲子关系……

# “放”“引”结合,预防青少年患心病

“孩子常对我们大呼小叫,有时甚至还动手,该怎么办?”“女儿已经一周没和我们说话了,每天独自一个人在房间里……”暑假期间孩子放假在家,很多家长表示与孩子相处中会遇到一些困惑。对此,专家表示,青少年的心理问题与成长家庭密切相关,在二孩政策全面放开前,许多家庭的孩子都是独生子女,以往“狼爸虎妈”的管控式教育令很多青少年极易患上“心病”,因此让家庭健康、和谐首先要改变家长的教育习惯。



## 12-17岁最易与父母起冲突

为什么青少年最易患心理疾病?首都医科大学宣武医院神经内科副主任医师闵宝权表示:“12岁之前,孩子们在各个方面都比较脆弱,处于发育阶段,需要家长细心呵护,因此在这个阶段孩子对家长比较认同和依赖。但是12岁以后,随着孩子进入青春叛逆期,他们的独立自主性、自我能力也都在加强,而这时孩子也迫切地期望融入社会,需要身份认同,他们更渴望自由、渴望理解、渴望认同,但这时家长仍未转变,仍采用‘保姆式’管理,管得太多、管得太细,不尊重孩子的想法,势必会激化亲子矛盾,和睦的家庭演变成了‘无硝烟的战场’。”

据闵宝权介绍,大多数“问题”孩子的身后都有个“问题”家长。有些父母要求非常严苛,连孩子交什么朋友都严格审查,甚至家里连电视都没有。“前几周一名18岁男孩,因头晕来神经内科就诊,但是核磁共振做过多次了,都没有发现问题。当我仔细询问男孩病情时,他告诉我:‘我家就如同沙漠!’我问为什么?他说他的父母就像两只狼,天天对他事事都管,大呼小叫,因此回家就头疼。”

在闵宝权看来,亲子关系最核心的问题是尊重,家长应将孩子看做一个独立的个体予以平等看待,而不是居高临下、控制式、命令式、支配式的对待。孩子不是考试机,更不是成人梦的复印机。一代有一代的梦,一代有一代的理想,对于青

少年的健康成长,父母应该学会尊重孩子的想法,培养孩子独立自主的意识,学会“放手”,至少要放50%。

## 化解矛盾先学会“放”和“引”

中国古代著名哲学家老子提倡“无为而治”,无为而自化,父母尊重孩子的天性,充分信赖孩子的潜力,放手让孩子自己去体验、确认、分析、总结,反思自己的行为,孩子从中得到成长,这种无为甚至比家长的“所为”收获更多。但是,放手不是放任不管,而是在“放”的同时还要“引导”孩子。

闵宝权认为放手与引导是紧密相联的。不是不去引导,关键在于家长在放手的同时如何去引导,不要去引导孩子的思想和方向,不要剥夺孩子独立思考和实践体验的机会,而要通过引导帮助孩子积极看待自己,帮助孩子确认和意识到自己已经拥有和即将拥有的能力。

“青春期是成长中的特殊时期,孩子一般会开始表现出一种强烈的独立倾向,要求别人把他们看做成年人,事事想自己做主,许多事情不愿与父母商量,而是把自己的见解看成是评价客观事物的标

准。另外,这一时期的孩子非常在乎自尊心和面子,为了证明自己不是弱者,很容易做出一些冒险行为,但是由于知识、能力有限,往往会遭遇困难和挫折,因此还需要家长和教育工作者的正确引导。”

此外,青春期的孩子喜欢玩游戏、喜欢追星,对于这种情况,某些家长上来就说:你怎么总是沉迷网络游戏,不好好学习?以后不准玩了!歌星有什么好崇拜的,你怎么不崇拜学习好的同学!“其实,家长完全可以换一种方式和孩子交流。比如问一下孩子,你为什么这么喜欢这个歌星啊?然后与孩子讨论歌星的性格、优点,逐步把孩子的偶像崇拜引导到对成功人物优良品质的欣赏和学习;家长还可以和孩子一起玩网络游戏,只有真正体验他的感受,才能知道如何引导孩子控制上网时间、避免网络游戏的不利影响。”闵宝权如是说道。

## 多些陪伴强化亲子关系

家长还应该多关爱孩子,多些时间陪伴孩子,强化亲子关系基石。据了解,目前我国的青少年一旦有了什么苦恼,很少会找父母和老师倾诉,父母的形象逐渐从

他们的情感世界中淡出甚至缺席。

“现在很多家长都忙于工作而疏于对孩子的管教,这样造成孩子实际与家长在一起交流沟通的时间很少。没有足够的交流,会大大降低家长的影响力,孩子一时也很难理解家长。”闵宝权认为,即使现在有很多“全职父母”时刻不离孩子身边,但是大部分精力和时间都投入到照顾孩子的生活方面,对孩子的思想了解、心理上的关心则未必都那么注意,因此也会造成孩子有了“心病”,家长却完全不知。

此外,青春期早恋已经成为一个较为普遍的现象,很多家长和老师对早恋会坚决制止,但效果往往不尽如人意。其实,家长不必惊慌失措,如临大敌,更不要用讥讽、责骂甚至惩罚的方式来对待孩子。闵宝权建议,家长应以尊重、平等的态度与孩子谈心,耐心倾听孩子的心声,并予以热情、严肃的忠告,教孩子自尊自爱,正确区分友谊与爱情,告诉孩子早恋对学业和以后的生活会产生哪些影响,让孩子自觉调整心态和约束自己行为的能力。(综合)

关注心理健康

乐享美好生活

## 饮食习惯差,胃肠爱痉挛

很多人都出现过突然腹部剧烈疼痛,还可能伴有恶心、腹泻等症状。首都医科大学附属北京友谊医院消化内科主任医师宗晔介绍,这可能是胃肠痉挛引起的。

胃肠痉挛是一种消化道症状,并非一种独立的疾病。当胃肠壁上的平滑肌收缩时,痉挛症状就会发生,但这种情况一般来去匆匆,可在突然起病十几分钟后,或排便后有所缓解。

诱发胃肠痉挛的因素有很多,功能性和器质性的胃肠疾病都可能导致。临床上,大多数胃肠痉挛都是由于暴饮暴食、吃生冷生硬及辛辣刺激食物、腹部着凉、焦虑紧张或饭后过度运动等外部环境刺激所致。此外,急慢性胃炎、十二指肠溃疡、胃黏膜垂脱、胰腺炎、小儿胃肠感冒等器质性消化道疾病也可能引发胃肠痉挛。因此,宗晔提醒,若胃肠痉挛反复发

作,患者应及时到医院就诊,明确病因才可对症治疗,切不可盲目使用镇痛药,以免掩盖病情,延误诊断。

若胃肠痉挛症状较轻,可采取保守方式治疗,让患者尽快卧床休息,多喝热水,把手搓热按摩腹部,或用热水袋热敷,以缓解症状。若长时间不能缓解或疼痛较重,可在排除器质性疾病后,服用解痉、止痛、止吐的药物。临床上,多用莨菪片治

疗胃肠绞痛等病,缓解疼痛。但前列腺肥大患者及青光眼患者不能使用此药,否则可能诱发疾病发作或加重病情。另外,胃肠痉挛患者需要格外注意饮食和生活习惯,以免再次发作。饮食上,要少食多餐,定时定量,少吃粗粮、芹菜等含粗纤维以及辛辣刺激食物;注意休息。

(生命时报)