

寒假了,请多关注孩子的内心!

文·摄影/本报记者 周婷 马丽侠 实习生 万永杰 庞婷

首府中小学已经放寒假一周了,而大多数家长还在上班。孩子们又进入到脱离学校监管也没有家长监督的状态。

2016年12月15日,呼和浩特市教育局发布了《寒假期间安全教育致家长的一封信》,其中囊括了6条针对孩子寒假期间生活习惯、交通安全、防火防电、燃放烟花、外出活动等行为的提示。

近日,记者调查发现,和以往寒假期间孩子因客观原因发生意外伤害相比,近年来因为孩子的主观作为而带来的伤害正在日趋增多,尤其是12~16岁的青少年。这就需要家长在寒假期间更加关注孩子的内心世界。

一言不合就出走

从1月9日起,呼和浩特市全市初中学校陆续进行了期末考试,并进入放寒假的准备阶段。

“小明(化名)今年12岁,昨天下午孩子出门一直未归……请见到孩子的人联系家长,家长很着急,电话XXX,也请好心人帮忙转发。”读初一的小明在考试后突然失踪,这可急坏了家长。家长给所有的亲戚朋友打电话无果,后来就在微信朋友圈发了寻人启事。亲戚朋友、老师、同事也都接力转发起来。第二天,终于找到了在同学家过了一夜的小明。原来,小明在考试后因为发挥失常,担心成绩不好家长怪罪,就在父亲给自己开家长会的间隙,悄悄溜走了。

无独有偶,1月15日,首府一名12岁女孩在中山西路新华书店与同学分别后失联,引起市民关注。不少市民都在微信朋友圈热传寻找孩子的信息,并不断有好心人提供线索。1月17日12时许,民警终于在中山西路海亮广场找到了该女孩。之后,女孩的家人通过微信发布消息称,她走失当天因贪玩未回家,第二天怕父母责怪不敢回家,以致两夜未归。

记者发现,如今微信朋友圈里的寻人启事经常出现。对此,民警提示,不告诉家长私自离家出走很可能遇到危险,这种方法不可取。另外,青春期的孩子性格比较叛逆,家长在教育时也要注意方式方法。要多点耐心,加强沟通,以免孩子发生过激行为。

烟酒“入侵”的伤害

放假期间,孩子们自然会找同学娱乐放松。记者发现,初中阶段(13~16岁)孩子们假期的主要户外娱乐方式包括去公园玩耍、去书店看书、去冰场滑冰、去DIY手工体验店制作手工作品、去游戏厅玩游戏、去KTV唱歌等等。有些场所并不适合未成年人出入,比如游戏厅、KTV等。

记者走访多家娱乐场所发现,在游戏厅、KTV等场所所有许多吸烟、喝酒的成年人。而这些娱乐场所所在售卖烟酒时也不会分辨顾客是否成年。在回民区读初中的李明(化名)告诉记者:“我们去唱歌的时候大部分不会抽烟喝酒,不过我知道学校里高年级的一些学生有抽烟喝酒的。”

1月19日,记者又走访了几家烟酒小商店发现,这些商店在售卖烟酒时并没有拒绝未成年人,只要有人买,他们就卖。“一般就是看穿不穿校服,看长相,如果有穿校服的学生来买烟,我问他上几年级,大都说已经高三了。还有一些小一点的孩子来买烟,问起来他们就说是帮家里跑腿,给他爸买的,很难分辨。”位于石羊桥路一家小商店的售货员说。

对于未成年人过早吸烟饮酒的现象,内蒙古自治区人民医院急诊科主任何涛表示,未成年人吸烟现象多年来一直存在。抽烟已经被世界卫生组织确认为一种慢性疾病,是因为抽烟能让人分泌一种麻酚酞,麻酚酞是一种兴奋性的物质,时间久了有物质依赖性。所以不抽烟麻酚酞就分泌得不够多、不够旺盛,抽了烟分泌多了就会兴奋。虽然是小兴奋,但抽烟的人也很难戒烟,因为已经有了心理依赖、生理依赖和物质依赖。从医学角度讲,这种生理性依赖和心理性依赖就是病态,所以才被确认为一种慢性疾病。而未成年人还没有发育完全,过早吸烟就等于过早得了一种慢性病。任何慢性病对人体都有危害。而饮酒后,未成年人由于身心发育不够成熟,受到酒精刺激后会更不稳定,喝酒对他们身体造成的伤害会更加明显。所以,不应该让学生吸烟喝酒。



电子产品成孩子的伙伴

沉迷网络

1月15日,首府中小学放寒假后,不少网吧的生意异常火爆,进进出出的人许多都是青少年。在呼和浩特市二十六中上初二的小刘(化名)便是其中之一。1月19日,记者在位于玉泉区的一家网吧见到了小刘。只见他娴熟地打开电脑,登录游戏账号开始了游戏“征程”。

小刘告诉记者:“网络游戏设计精美,视听效果逼真,情节精彩刺激。游戏中的‘杀敌’和‘攻城’都是我最喜欢的。我的同学也都在玩这款游戏。由于我玩得好,他们都很崇拜我,还叫我‘大神’,请我在游戏里带他们。”在与记者对话的同时,有网友给小刘发来信息让他到游戏中的某地集合准备“攻城”,于是他迅速将人物移动到了任务点。“我很喜欢游戏里的团队合作,每次和大家一起完成‘攻城’任务中肆意‘杀敌’时,我都感到特别带劲。”小刘说。

记者发现,除了网吧,智能手机里的游戏也很吸引未成年人。一放假,刚上初一的小李(化名)就每天宅在家里玩手机。他的妈妈边女士告诉记者:“每天除了吃饭和睡觉,他的眼睛就一直盯着手机。有一次,因为玩手机游戏,他偷偷花了300元钱。为此我狠狠地批评了他,但是他还是没有放下手机。我和他爸平时工作特别忙,根本没时间看着他,所以我们给他报了各科的假期补习班,让他有时间就去补课,尽量少玩手机。”然而小李却不这么想。他对记者说:“游戏中每个人都有‘成就点数’。我每次看到‘成就点数’上涨时,即使是花了点儿钱,我也很开心很满足。”

平时多沟通 假期定制度

针对孩子们寒假存在的这些问题,内蒙古心理咨询师协会秘书长孙雅智认为,家长应该在日常生活中多关爱、欣赏、关注孩子。到了假期,家长则需要尽早给孩子定下制度。只要能确定孩子的安全,就不要太过束缚孩子的行动。

孙雅智说:“青春期的孩子平时在学校里已经适应了制度的约束,放假后这种约束消失了,容易出现一些问题。这就需要家长在放假前,就和孩子制定好假期的制度,讲明不管去哪儿都要告诉家长,而且让家长知道他们是安全的。十几岁的孩子已经不可能关在家里或者每天跟着家长上班,但是孩子的安全是最重要的。如果家长管得太严厉,孩子就会出现逃避心理,甚至离家出走。”

而针对沉迷电子产品和烟酒等问题,孙雅智认为,孩子出现这些问题,说明家长平时对孩子的关注不够。家长和孩子缺乏沟通,孩子觉得自己没有价值,就会在虚拟世界中找存在感和安全感。至于孩子吸烟和饮酒的情况,一方面是受家长影响,另一方面是逆反心理。虽然青春期大多数孩子都会出现逆反心理,但是如果家长多关爱、多欣赏、多关注孩子的日常生活,是会减少甚至杜绝他们吸烟和酗酒问题出现的。



朋友圈经常被找孩子信息刷屏

冬季养生

时值冬令,内蒙古地区气候寒冷、干燥,是呼吸系统及心脑血管疾病的高发季节。《内经》曰:“冬伤于寒,春必病温。”可见冬季养生保健的重要性。

冬季,人体阳气内藏、阴精固守,是机体能量的蓄积阶段,对于身体虚弱的人是进补的好季节。冬令进补,以立冬后至立春前这段时间最为适宜。冬季养生主要指通过起居、饮食、药物等手段,达到保养精气、强身健体、延年益寿的目的。

起居养生:冬季作息时间应“早睡早起”,保证充足睡眠时间。冬季适当地增加睡眠时间有利于人体阳气的潜藏和阴精的积蓄,使人体达到“阴平阳秘,精神乃治”的健康状态。

饮食养生:冬季应多食温热,少食寒凉。要以食物养生为辅。温热性质食物包括糯米、高粱米、栗子、大枣、核桃仁、杏仁、韭菜、香菜、牛羊肉等。

药物养生:所选中药多为温补、活血类中药。温补中药有鹿茸、杜仲、肉苁蓉、巴戟天等,可以泡酒、熬汤、入药膳,有助于养阳气、固精液。

中药泡脚:可选用温经活血中药泡脚,促进血液循环,温经通脉,减少心脑血管疾病的发生,如红花、艾叶等。

内蒙古自治区中医医院妇科任磊:副主任医师,研究生学历。擅长诊治外阴白斑、盆腔炎、月经不调、不孕、子宫内膜异位症、药流不全等妇科常见病多发病。

