



不打小孩！家长如何控制情绪

□本报记者 张帅

不谈作业父慈子孝,只要一辅导功课,就鸡飞狗跳,最近,有怒烧孩子作业本的爸爸说自己“缺乏有效的情绪管理”。热搜上更是三不五时就能看到,有家长因为辅导孩子功课被气得血压升高。

网络流行词“辅怒症”

45岁的刘先生,每天下班后回家,吃过晚饭后都要辅导孩子的作业。有一次,一道题反复讲了无数遍后,孩子还是不懂,刘先生为此气得抓狂。生气抓狂之时,刘先生突然觉得胸口有点痛,而且喘不上气,不久便眼前一黑,晕了过去。经医生诊断,刘先生得的是急性冠脉综合征,也就是俗称的“心梗”。

福州鼓楼40多岁的张女士,在辅导监督儿子写作业时,看着磨磨蹭蹭的儿子,临睡前作业还没写完,便火冒三丈,不料这一激动,张女士胸口一阵绞痛。连夜送往医院,检查后发现,张女士并没有心脏疾病,是太过于激动,造成突发的应激性心脏病。

网络上出现了一个流行词语,叫“辅怒症”,就是形容父母辅导作业像渡劫、一辅导就情绪失控血压上升的一种当代疾病。据



悉,它和“路怒症”并称为中年人两大疑难杂症。

眼下,“辅怒症”正成为亲子关系的一大“杀手”。据全国妇联和国家统计局调查显示,全国近76%的家庭曾因写作业问题产生过矛盾,80%的妈妈在辅导作业的时候想打孩子。

盛怒之下,快速稳定情绪

“盛怒就是一种失控,作为家长要意识到,当你失控的时候,正是属于病理性的情绪状态,这样是很难用理智的言语和行为来帮助一个需要被帮助的孩子。”福建卫生报健康大使、福建医科大学附属福州儿童医院精神心理科主任医师陈敏榕说,盛怒之下的家长,这时候并不利于事情的解决。

首先要做的就是先让自己冷静下来,可以选择几个方式:

1.深呼吸10次以上,让自己情绪平复,离开令你愤怒的场所。因为,盛怒之下,无论你做什么,都很难是针对问题本身,更多的会是对孩子造成身心伤害,离开,是你的最佳选择。

可以选择听听音乐,做自己喜欢的事情,如养花弄草、画画,或者外出跑跑步,到健身房打拳击。当这个情绪宣泄以后,冷静下来,才能够分析问题和解决问题。

怎么面对“教不会”的孩子?

“把你自己带入到孩子的情境里,想一想,假如是你,你在小学或是初中阶段遇到这个难题时,当时你希望你的爸爸妈妈怎么做,你肯定不希望他们骂你是个笨脑袋呀,骂你怎么教也教不会。而这些寄语都是你这时候正在对孩子使用的语言暴力。”陈敏榕说。

“吼叫式”辅导作业对孩子的行为、情绪、心理、精神等都会带来负面影响。行为上,动不动对孩子“吼叫”,将遏制孩子的创造力。“容易把孩子的好想法吓回去。轻松愉快的氛围,将促进学习。”情绪上,家长的吼叫可能造成孩子焦虑、胆小、抑郁,晚上睡觉不踏实等;心理方面,长期“吼

叫”将降低孩子自信,厌恶学习。

陈敏榕认为,孩子教不会,你心态要放好。并不是所有的孩子都是天才,也并不是所有的孩子智力都在同一水平线上。所以班上有几十个孩子,总有孩子是考满分的,也总有孩子是不及格的。所以在教不会孩子的时候,先在心态上要放松,接受孩子的不完美。其实你教孩子时,他不会,你生气,并不是单纯因为他不懂,而是你没法承认自己的孩子那么笨,所以才会生气。

在家长暴怒时,孩子在惊恐状态下,头脑会没法思考的。

孩子的思维和成人不一样,接受能力也各有不同,是否用了简单易懂的方式去教呢?

她认为,孩子作业教不会,不单是孩子自身的学习问题,家长也有一定的责任。家长应培养孩子擅于思考等良好的学习习惯,还要自身提高修为,不动怒,不动粗,用简单易懂的方式去辅导孩子完成作业,并能尽量接受不是每个孩子都是天才的观念。

“若单靠家长一己之力无法改善孩子课业水平,可以帮他去找相关的参考书,也可以帮他请家教,让更合适的人来教他。”陈敏榕说。

儿童期尽可能保留阑尾

□本报记者 林颖

“刚吃完饭不要跑,会得阑尾炎。”儿时每每吃完饭出去撒欢,很多人的耳旁就会传来父母大老远的叫喊声。

这种在父母口中不停念叨的疾病,在省立医院儿外科汤坤彬医生的朋友圈日记里,是一种出境率很高的疾病。“我一个月能接诊十多个需要手术的阑尾炎患儿,它可以在儿童急腹症中排名第一。

易和肠胃炎混淆

据汤坤彬介绍,小儿阑尾炎多以腹痛开始,由于症状类似胃肠道疾病,阑尾炎很容易被家长忽视,把它误认为是感冒或胃肠炎等疾病。

但和肠胃炎不同的是,阑尾炎引发的腹痛有个显著特点——转移性的右下腹痛。腹痛初期疼痛较轻,之后慢慢加重,几个小时后逐渐转移到右下腹,出现持续性钝痛。

阑尾没用?一切了之?

在一些家长观念里,阑尾是个可有可无的器官。其实阑尾并不能一切了之。在儿童和青年时期,阑尾具有发达的淋巴组织,能传输有免疫活性的淋巴细胞,发挥免疫功能,所以在儿童期尽可能保留阑尾是至关重要的。

5岁孩子竟患上脂肪肝

□本报记者 刘伟芳

近年来,儿童脂肪肝的发病率随着儿童肥胖发生率的升高而逐年升高。儿童患脂肪肝的预后较成人更差,并可以发展成为肝硬化和需要肝移植的终末期肝病。

5岁孩子竟查出脂肪肝

读幼儿园大班、5岁半的东东(化名)身高已经达到了135厘米,50公斤重,小肚子圆鼓鼓的,看着虎头虎脑的,挺可爱。这远超同龄人的身高和体重一直是爷爷奶奶的骄傲,邻里邻居也常常夸说“养得好”,可没想到一次体检,让一家人如遭雷劈。

这是一次幼儿园组织的体检,抽血发现,孩子的转氨酶不太正常,社区医生建议孩子去大医院看看。一家人来到福建医科大学附属第一医院肝病中心肝内科行政主任朱月永教授处就诊,B超检查发现,东东竟然得了脂肪肝,如果没有及时干预,任其发展,东东以后患上肝硬化,甚至肝癌的几率将大大超过同龄人。

“这也是我接诊过最小的脂肪肝患儿。近年来,儿童脂肪肝患者越来越多,并且发病年龄越来越小,尤其肥胖的儿童更易患

脂肪肝,不得不引起社会大众的重视。”朱月永严肃地提醒。

首都儿科研究所流行病学研究室曾对1500名北京市中小学生的调查显示,肥胖儿童中脂肪肝的检出率达10.2%,是正常体重儿童的51倍,严重肥胖儿童中的检出率则高达40%以上。

儿童脂肪肝更隐匿 破坏性更大

很多家长对孩子的肥胖并不在意。因此,很多儿童患上轻度脂肪肝却被漏诊,直到血检发现转氨酶升高,转到肝病中心进一步检查才被确诊。

更危险的是,国外一项研究表明,超过70%的儿童在发现脂肪肝时已经开始合并肝纤维化。儿童患脂肪肝的预后较成人更差,如果不能及时控制,患儿肝脏的病理损伤仍在持续地、悄悄地进行着,导致成年后肝硬化,或并发多种严重疾病,如糖尿病、心血管疾病等,严重威胁孩子的生命健康。

果糖是脂肪肝的“甜蜜陷阱”

近年来肥胖儿童的增加可能与饮食习惯日益西方化有关。很多人知道喝酒伤肝、熬夜伤肝,但忽略了一个潜在的伤肝危险分子:果糖。

研究发现,果糖在增加肝脏



脂肪方面的功效明显比葡萄糖要强2~3倍。果糖不仅增加肝脏脂肪,还会破坏肠道屏障。常见的添加了高果糖的加工食品主要有:碳酸饮料、能量饮料、预包装食品、饼干、点心、调味料……

教你一个简单的判断方法:凡是看到配料表上的“果葡糖浆”、“高果糖玉米糖浆”、“葡萄糖异构糖浆”,就意味着食品中添加果糖了。

目前,临床上,对于脂肪肝患者并无特效药,脂肪肝防治最重要的是基础性治疗,即饮食结构、生活习惯的改变,以及多运动。

朱月永建议,改变孩子胖就是富养的观念,少给孩子喝饮料吃零食,减少汉堡、面包、甜点的摄入。减少孩子看手机电视等久坐的时间,多带孩子出门撒欢运动。

如果孩子超重,建议配合血清学和肝瞬时弹性测定检查(能比B超更早发现脂肪肝问题),方便医生有针对性地制定具体的饮食、运动指导方。