



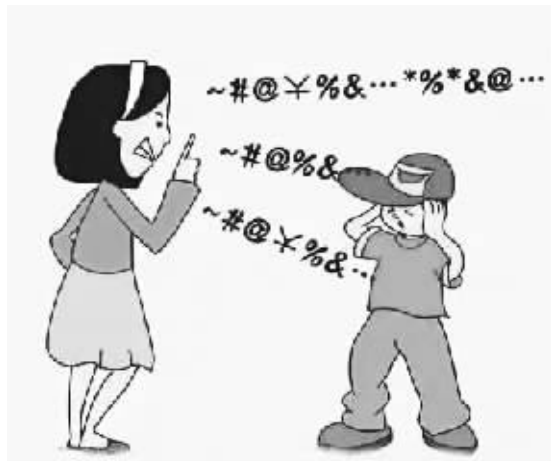
# 暑假里,一只手机搅乱家里的安宁

心理咨询师说,不同频交流、暴力语言,会让亲子关系很受伤!

进入暑假,孩子从紧张的学习生活中解放出来,原本是亲子共度美好时光的好机会。然而,在一些家长群里,有不少家长吐槽与孩子相处的时间多了,双方的摩擦和冲突也越来越频繁。

这段时间,来绍兴市第七人民医院青少年心理辅导中心进行心理辅导的学生有不少,有的都是父母、祖辈连拉带拽拖来的,明显都是不愿意与父母或者养育人说话,有点家庭里气氛很是紧张的感觉。

记者 潘秀玮



## 初中男孩3次偷钱都为了买手机

前几天,该院青少年心理辅导中心主任汪洁的门诊里,来了一位初二男生小坤(化名)。小坤是跟在爷爷奶奶身后,走进咨询室的。

刚进门,汪主任还没开口,爷爷就开腔了,“这么小,偷家里钱,买手机,书也不要读,怎么办呀?”

原来今年15岁的小坤,从今年春节开始,连续3次偷了爷爷奶奶放在抽屉里的钱,每次都是趁爷爷奶奶不在家,翻箱倒柜找到一两千元后,去买手机。可是4月份买了第三只手机后,又被爷爷没收了。就因为这个小坤和爷爷闹不愉快,还几天都不

说话不理人。学习成绩也从原先的年级前20,掉到了90名(全年段160多名学生。)

由于孩子一直和爷爷奶奶拧着劲,正在上大学的姐姐看情况不对头,于是建议爷爷奶奶带小坤来听听医生的建议。

汪洁主任和小坤交谈后了解到,小坤的家庭是一个重组家庭,父母在他6岁时分手,他随父亲生活,父亲和继母虽然对他也都很好,但一年中基本在外经商,所以他一直是由爷爷奶奶抚养的。

小坤告诉汪洁主任,爷爷奶奶怕自己玩手机影响学习,可是班里的同学都

有手机,大家都在玩游戏,都在加好友,他没有手机感觉像异类。沟通后,汪洁主任为小坤进行了相关的心理测试,不过,没有发现小坤有什么心理问题。于是,汪主任建议小坤的爷爷奶奶和姐姐能一起坐下来,商讨关于手机的问题。

“在互联网时代,要完全隔绝孩子与手机等电子产品的兴趣,是不太可能的,越是横加阻拦,反而会引发孩子的逆反心理,因此需要做到疏堵结合。我建议,小坤的爷爷奶奶是否能够给小坤一个可以使用手机,并且召开一个家庭会议,全家人来共同签订一份协议,商讨小坤

每周可以使用手机的频率和时长,同时给孩子指定一个能够完成的学习计划,并要求其在不影响学习成绩的情况下使用手机。”咨询结束后,小坤和爷爷奶奶表示认同这个处理办法。

汪洁主任表示,很多时候,孩子与家长之间的认识问题可以通过共同协商的方式来解决,多给孩子自我决定的机会,允许假期孩子玩手机,并把握好分寸。家长可以和孩子约法三章,给孩子规定玩游戏的时间,比如一天最多可以玩2小时,如果超过这个时间,就取消第二天玩的机会。

## 孩子爱玩手机,更多的是为了打发时间

“让孩子了解手机、游戏的危害是必要的,但是也没有必要谈物色变。”汪主任还说,门诊中,很多家长都会说,假期里,孩子看电视、玩手机上瘾,感觉除了吃饭、睡觉,啥都不干就爱抱着手机。家长怕孩子成瘾的担忧是可以理解的,但家长要想想手机的

魅力为啥这么大?

“真正成瘾的孩子其实不足门诊量的10%,大部分孩子是由于没有正确的兴趣爱好,家长又不让孩子随便外出,因而用手机来打发时间成了最便捷的方法,这样他们就不会觉得无聊了。所以家长需要正确认识游戏和手机问

题,做好沟通,才能更加维系和谐的亲子关系。”汪主任也建议,让孩子多参加社会实践活动,转移他们的兴趣和注意力。比如,家长可以帮孩子报名参加一些暑期夏令营和社会实践活动,有条件的还可以全家出去旅游,通过这些活动,加强孩子的社会交往

能力,增强体质。

“当然,父母也要做好表率,每天或每周都能有固定的时间,不看手机,不玩电脑,专心陪伴孩子,和他们多聊聊天。”汪主任说,很多孩子之所以沉迷网络游戏,很大的原因是没人陪同玩,或者父母少陪伴,被忽视,缺少关爱。

## 一周的药一天吃完,“我就是要吓吓爸爸”

暑假的门诊中,汪主任还会碰到不少平时在老家随祖父母生活,暑假才与父母团聚的孩子。

前几天,4年级的小天(化名)又来复诊了,在家休养的小天,居然把汪主任配给他一个星期的药,一天就吃完了,着实把医生吓了一跳,幸亏药量不大,没有什么大的副作用。当汪主任问小天为啥这么做的时候,这个胖胖的小男生说,“我就希望吓唬爸爸,让他能够多关心我一下,他老是说我这不好,那不对的,好烦。”

原来,小天的父母在

绍兴工作快10年了,平时他与在四川的爷爷奶奶住并在老家上学,从今年4月份开始,小天就经常出现无故腹痛的情况,老是因为肚子抽筋难受,上不了学。

为此,父母带着他四处求医,但是始终检查不出病因。为此,爸爸很焦虑也很生气,甚至以为孩子撒谎,并打了小天,认为孩子是想逃学才这样说的。之后,在朋友建议下,爸爸才带着小天来做心理辅导。汪洁主任接诊后,认为小天的肚子疼,是心因性的,还是需要进行治疗

疗,而这期间,小天也由于肚子痛休学了。

“孩子的每一个‘非正常’表现背后都有一个正当的理由,所谓事出必有因。他们可能是在宣泄负面情绪,也可能是在吸引他人的关注。小天的症状也与他希望得到父母的关注很有关系。”汪主任说。

汪主任还表示,现实生活中,家长和孩子聊天,很容易发生的一个状况,就是家长常常会否定孩子的感受。比如,当孩子说“科学课无聊死了”的时候,大部分家长可能想纠正孩子的这个想法就会

说:“科学课有那么多好玩的内容,可以上天、入地,观察很多自然现象,咋就无聊了呢?你是不是又开小差了!你怎么这么不上进……”但是家长这么一说,话题就被聊死了。因为孩子觉得你并不认同他说的话,他后面的话很容易就咽回去。其实,比较好的聊天方式是回答:“科学课很无聊,那是为什么呢?”如果家长保持中立的语调、用同理心体会孩子的感受,往往可以帮助家长知道更多孩子的内心想法,了解他的需求,进而帮助他走出困境。

## 如果孩子无能为力,可以找专业团队

记者还获悉,该院未成年人心理健康指导中心,不定期开展以“阳光心灵,幸福人生”主题系列活动——“情绪管理”团体辅导。

在这里,专业的心理咨询师会帮助孩子学会认识并学习辨识自己的情绪;学习接纳自己正、负向

情绪及了解有效的释放方式;藉由团体的动力,处理个人情绪困扰,促进个人成长;学会用有效的方法沟通,提升人际交往能力、独立解决问题的能力;接受适当的挫折调适与压力管理。

本月的24日、25日、27日下午2点至3点半,在绍兴市第七人民医院三楼临床心理科团体辅导室,13岁至18岁,有心理困惑,或者与家人、朋友、同学关系出现困难的人都可以报名参加。

一天到晚含安抚奶嘴,咬手指,吐舌头……

## 这些不良习惯,可能让孩子长出一张“雷公嘴”

记者 潘秀玮

“医生,感觉我家孩子越长越不对劲,邻居说这是‘雷公嘴’,太难看了。”近日,曹女士带着9岁的儿子来到市第五医院口腔科就诊。接诊的主治医师盛敏一看就知道,孩子面部的确出了问题了。

盛医生告诉曹女士,俗称“雷公嘴”的面部畸形,其实也叫“地包天”,是口腔错颌畸形的一种疾病,也是我国儿童常见的一种错颌畸形。

## 遗传和不良习惯会导致“地包天”

“日常生活中人们常将上颌比为天而将下颌比为地,正常前牙咬合关系,是上前牙覆盖在下前牙的前面。如果出现相反的现象,即下前牙位于上前牙的前面,就是人们常说的‘地包天’。”盛医生解释说,引起“地包天”的原因有很多,有先天和后天原因,“地包天”有明显的遗传倾向,患儿常常有家族背景;某些先天性疾病比如先天性唇腭裂也可引起“地包天”。

“而后天原因包括全身性疾病如佝偻病,呼吸道疾病如慢性扁桃体炎,乳恒牙替换异常,口腔不良习惯比如伸舌、吮指、咬上唇、下颌前伸等也能引起‘地包天’。”盛医生还特别提醒,不正确的人工喂养,比如仰卧喂奶、奶瓶喂奶,迫使婴儿用力前伸吮吸等不良姿势,时间久了也会引起“地包天”。

盛医生表示,“地包天”会造成患者口腔功能异常,包括咀嚼效率下降、咬合创伤等等。而且,严重的患者常导致面部凹陷,下巴明显突出,表现为“月牙脸”,对患者美观影响较大,继而可致相应的心理问题,影响患者的正常工作学习生活。

## 替牙列期是“地包天”的适宜治疗期

“当部分孩子出现了轻微‘地包天’,甚至严重的咬合交叉错乱的时候,有部分家长并没有足够重视这种现象,导致错过了‘地包天’牙齿矫正的最佳时间。‘地包天’的牙齿矫正不需要等到12岁牙骨发育大致完全,而是尽早治疗,因为涉及到骨骼的生长,所以要在早期让医生进行详细的检查,确认后一系列的治疗方案。”盛医生表示,发现“地包天”的情况,应及时到医院就诊,以明确诊断病因。不同原因所造成的,其治疗方法也有所区别。

盛医生说儿童时期的“地包天”常常是因为不良习惯导致,一般不良习惯改掉后,下颌可以恢复到原位。如果未能消除,则需要治疗。一般乳前牙反颌可在4岁左右进行治疗,若儿童能够配合,应该尽早进行治疗,防止反颌继续发展加重。

“替牙列期以及恒牙早期(8-10岁)是‘地包天’的适宜治疗期,这个年龄的孩子配合度相对高,对于已经造成上颌发育不良、面部凹陷的患者要及时尽快的治疗。这时戴一种特制的矫形器具,把发育受限的上颌向前方牵引,促进上颌骨的生长发育,可达到事半功倍的效果,但也不排除成年后面型不理想、还需正颌手术的情况。”盛医生建议。