

“走进孩子的内心世界”系列报道①

理解、尊重、平和、共情是亲子沟通核心，多给孩子认同、信任、赞赏，少些干预、说服、控制

父母，如何叩开孩子的心扉？

养生关注

中国妇女报全媒体记者 徐阳晨

“我们非常关心孩子的心理健康，但并不了解如何防治青春期心理疾病。”“孩子跟我不亲了，他有自己的秘密，有时想跟孩子好好谈谈，但始终找不到融洽的相处模式。”“我的孩子厌学、疯狂追星，沉迷于网络，该怎么办？”

近年来，“亲子沟通障碍”已成为很多家庭面临的一大难题，家长们迫切希望找到并学会正确的亲子沟通方法。近日，中国妇女报全媒体记者采访了多位孩子正值青春期的家长，他们普遍认为“养育青少年比养育儿童更难”，父母从温言细语到喋喋不休，孩子从乖巧听话变得沉默寡言，父母与孩子之间的暴力冲突也时有发生。父母们该如何叩开孩子的心扉，帮助孩子顺利度过青春期？

父母应用30%时间做高质量陪伴，不要把“焦虑”无形中转嫁给孩子

几乎每隔一段时间，就能听到有青少年因与父母争吵而离家出走，甚至轻生、自残等现象发生。在这些孩子身上究竟发生了什么？父母该如何发现孩子的不良情绪，帮助他们走出心理困境？

记者在采访中听到这样一个事例：小郎（化名）是北京某重点中学的学生，出现抑郁症后他接受了心理疏导，心理咨询师告诉记者，小郎因常考倒数第一而感到自卑，对自己暗示“是我不够努力吗，为什么我总是考不好？”但实际情况是，小郎的成绩并不差，因为他所在中学为全区重点，竞争异常激烈。小郎这样的情绪状态，也让他妈妈倍感焦虑。从中不难看出，目前青少年出现心理问题往往与学习压力过大有关。另外，在学校或社会上被人欺负、缺少家庭关爱、青春期早恋或失恋等，也是造成他们出现极端不良情绪的导火索。

“很多家长在孩子刚出问题时就往往使用了错误办法，导致孩子不愿意沟通、叛逆、厌学、自闭、逃课、沉迷游戏等，甚至越来越糟。”国家心理咨询师、儿童青少年行为及情绪问题专家、茶壶心理创始人尹建民近日在接受中国妇女报全媒体记者采访时认为，如果孩子已承受了巨大压力，父母教育仍然采取干预、说服、“高控制”方式等，会导致孩子状况持续恶化。

“我们在咨询中发现，有很多全职妈妈的陪伴效果并不理想，她们中很多人把‘放弃事业，全身心投入’当做教育的巨大成本，如孩子成绩不好，则会出现心理失衡、不甘、委屈，进而把部分焦虑转嫁给了孩子。”尹建民认为，这个时期爸爸的支持尤为重要，不仅要双向沟通，化解母子间隔阂，而且要缓解全职妈妈的育儿焦虑，给予孩子偏向兴趣爱好的亲子陪伴模式，用更广阔更轻松的视野丰富孩子的课外生活。

“研究显示，父母用30%的时间做高质量陪伴即可，关键在于‘习得’，即用自己的良好行为习惯潜移默化地影响孩子，规律的作息、自律的运动、较少使用电子产品、定期收纳整理、有礼有节、环保节俭……小小的生活细节，都是铸就孩子健全人格的一块块基石。”尹建民提醒道。

父母要“收声”不应一味压制，对孩子多用成长性思维和共情式激励

在亲子沟通中，理解、尊重、平和、共情是核心。尹建民建议，如果父母把职场高压、升学竞争的焦虑消化为积极动能，那家庭教育无形中会变得简单。“无论是打游戏、网络社交或追星，孩子可以从中获得现实生活中渴望但得不到的满足心理，可能是认同感、安全感、成就

感，也可能是逃避、宣泄。父母不妨去创造条件，从语言、生活习惯以及社会实践中提供更多的成就型反馈，在细节处给予孩子认同、信任和赞赏，把孩子从负面情绪的泥沼中拉出来。”尹建民说。

父母在与孩子的沟通中，“收声”是重启亲子关系的第一步。尹建民指出，“父母首先要停止唠叨，减少负面语言对孩子反复的刺激和伤害。父母无休止的唠叨抱怨、简单粗暴的制止，会让孩子陷入沉默、隐忍，产生两种极端心态：一是孩子会认同父母说的，开始自我否定产生羞耻感，认为自己的确‘低人一等’；另一种是骄傲的反向认同，孩子会自暴自弃，觉得‘我就是能力不足，成绩不好，怎么了？谁拿我也没办法。’”尹建民说。

其次，父母要学习不同情境下的教育策略，不应一味压制孩子打游戏、刷剧、追星等爱好。比如父母要先了解孩子的“网瘾”程度，如果只是放松心情，想要获得成就感和有效反馈，并没有沉迷于此，则应给予合理的信任和理解。父母还要客观评估孩子状况。“孩子上网的同时也获得了有价值信息，父母可以和孩子聊聊玩游戏能带给他的收获，讨论互联网科技的发展，增加亲子互动。”尹建民强调说，一旦孩子形成重度网瘾则难以根治，因此当孩子刚接触互联网时，父母就应培养其良好的上网习惯，和孩子一起制定一套“上网规则”，尊重孩子意见并充分告知网络世界的利与弊，帮助他树立正确的网络文化价值观。

第三，家长的话语中要少说“不行、不可以、必须、一定”，多谈“为什么，不妨这样，看看其他人，尝试另一种”。尹建民表示，狂热追星也是青春期独特的心理现象，其本质是寻求群体认同。“家长先要了解孩子喜欢这个明星的原因，多带他们参加各种社会实践活动，引导他们认识娱乐圈之外具有同类才能的优秀人物，让孩子感受到真正的偶像光环，尽量让孩子远离网络造星的狂热氛围。”尹建民说。

同时，针对孩子“砸钱追星”的行为要冷静处理。“家长可以反问孩子，你觉得花多少钱追星是合理的？你可以承受的范围？让孩子自己思考这个问题，他就会意识到这样的行为应有度、有计划，否则不具可持续性。”尹建民说，孩子的网游、追星支出只要控制在合理范围，家长不必过分焦虑，这也是成长的一个过程，不必谈之色变。

第四，家长要做好“表扬”这门功课。对孩子的表扬形式有千万种，引起的情绪反应却截然不同。如孩子考试得了100分，不应只说“你太棒了，下次加油。”应该说“我看出这段时间你在认真努力，继续保持这样的好状态。”孩子答对了题，不应只说“你做得很好。”应该说“你一定是查阅了很多资料，做了很多功课来准备这个问题，所以回答正确了，这是非常好的习惯。”孩子取得了重大突破，不应只注重成绩上的赞扬，应给予情感共鸣。“你做得很好，我们为你骄傲！”

尹建民指出，父母要勇于打破固定教育思维，学会用成长性思维、共情式的激励方式，给予孩子更走心、更有效的鼓励。



6种苗头，孩子可能有“心病”

当孩子出现以下这些情绪异常的苗头时，家长要注意了，最好及时带孩子去看心理医生或寻求心理危机干预帮助。

- 1. 不愿意与别人交流，对家人、同学和朋友保持沉默，变得孤僻。
2. 突然的暴躁、愤怒或情绪低落，对很多事情都提不起兴趣。
3. 出现自伤行为，甚至自杀倾向。
4. 出现与老师和老师对着干等异常行为。
5. 出现精神恍惚、没有现实依据的恐惧感、负罪感、麻木、胃口不好或暴饮暴食、夜间睡眠差等状况。
6. 不能够胜任日常的学习任务，学习成绩下降，甚至厌学。

(禹建)

养生红灯

低浓度杀虫剂对孕妇儿童也不安全，植物萃取成分不明存安全风险

孕婴用电蚊香液真的安全吗？

明文

都说“秋天的蚊子猛于虎”，这些年不少人都喜欢用电蚊香液驱蚊，特别是孕妇和婴幼儿更是特别怕蚊子骚扰，目前市场上有许多电蚊香液均宣称孕婴适用或专用，这些产品真的安全无害吗？

笔者在超市看到Baby care、润本、锐舞、红色小象等10款孕婴适用的电蚊香液，其中有8款产品有效成分中含有氯氟醚菊酯原液，1款主要成分为0.31%四氟甲醚菊酯，还有1款产品成分为植物中萃取天然驱蚊因子。此外，该10款产品均宣称不添加驱蚊胺。那么，氯氟醚菊酯、四氟甲醚菊酯、驱蚊胺是什么物质？孕婴可以用添加了低浓度杀虫剂的驱蚊产品吗？

氯氟醚菊酯、驱蚊胺对孕婴儿童都不安全，两个月以下婴儿别用含避蚊胺产品

“无论氯氟醚菊酯还是驱蚊胺，都属于农药类杀虫剂，从动物实验角度来看，具有致畸、致突变作用。”中国中医科学院西苑医院

副主任药师金锐表示，这对孕妇、儿童来说都不安全。尽管其添加在驱蚊产品中的浓度较低，总体暴露量依然是有风险的，其风险程度与使用频次有关。首都医科大学附属北京世纪坛医院产科主任医师屠京慧表示，“尚未有关于母亲暴露除虫菊酯的儿童先天缺陷的流行病学研究，其安全度尚待确认。”

屠京慧指出，虽然接触避蚊胺发生严重不良反应的情况并不常见，但有少量文献报道显示，大量接触避蚊胺可能会导致皮炎等过敏反应以及神经毒性等。也有文献报道称，避蚊胺对于两个月以上儿童相对安全，但应避免大量接触和长期使用，以免导致神经系统的不良反应如脑病等。“美国儿科学会建议，两个月以下儿童不宜使用含有避蚊胺产品，对于年龄较大的婴儿或儿童，按照产品标签的说明使用含有10%~30%避蚊胺的驱蚊剂是安全有效的。”屠京慧说。

“植物萃取驱蚊因子”不等于安全，孕婴等特殊人群应用蚊帐等物理避蚊

不少热卖的电蚊香液在宣传时，声称

其为天然植物萃取，安全无毒，却未明确标注内含何种植物提取物。其实，“植物萃取”也不等于“安全”。“驱蚊产品大多有一定挥发性，而中药有部分药材也具有挥发性，如当归、川芎、冰片等，这类药材可能具有一定的开窍、行气活血作用，孕婴要避免使用。”金锐建议，特殊人群在选择驱蚊产品时也应对其添加成分进行明确。

“对于易过敏、孕妇、儿童等特殊人群，不建议其长时间接触化学驱蚊产品。最好使用蚊帐等传统物理方式驱蚊。”屠京慧提醒，使用电蚊香液等产品时应注意室内空气流通，避免长时间在密闭环境中使用。尽管还没有明确证据证明此类产品对孕婴人群有害，但无法证明其对孕婴人群无害。

屠京慧指出，如果在室外活动，偶尔使用驱蚊产品问题不大，可以涂抹在衣服外部等有助于散发部位，外出回家后及时清洗手臂等使用驱蚊产品的部位，避免人体过多吸收。此外，驱蚊产品应放置于儿童接触不到的位置，避免儿童误食。

屏幕时间超2小时影响孩子心理健康

澳大利亚昆士兰大学近期发表的一项研究显示，青少年需要定期切换屏幕时间进行体育锻炼，以保证他们的身心健康。

这项全球研究调查了来自42个高收入国家的57.7万多名13~15岁青少年的数据。结果显示，女孩在接触屏幕75分钟后、男孩接触屏幕105分钟后，在其心理健康方面就会开始产生不利影响。

过多的屏幕时间影响可能包括抑郁、肥胖、生活质量差、饮食不健康以及身体和认知能力下降。而定期体育锻炼可改善身体素质、心脏代谢健康、骨骼健康、学习成绩、执行功能、心理健康，并可以减少体重增加。

研究人员表示，将增加的体力活动与减少的屏幕时间（指出出于娱乐目的的屏幕时间，不包括出于教育目的的学校屏幕时间）相结合，显示出对不同性别心理健康的逐渐有益影响。每天一小时的体育活动和不超过两小时的屏幕时间可提供最佳心理健康。（方草）

喝绿茶或能预防和延缓老年痴呆

安徽农业大学茶树生物学与资源利用国家重点实验室宛晓春教授与中国科技大学申勇教授研究组合作研究发现，绿茶可以预防和延缓5XFAD转基因小鼠脑内β淀粉样蛋白(Aβ)形成，减少神经突触损伤，改善学习记忆能力。

科研人员使用绿茶提取物(GTE)对人源淀粉样蛋白前体蛋白(APP)和早老素(PS1)双转基因5XFAD小鼠进行干预，发现在日常饮水量相当剂量下，GTE显著减少了小鼠脑内Aβ的含量并降低APP剪切产物的表达；同时，GTE可以减少神经胶质细胞过度激活，增强突触标记蛋白表达，减弱Aβ引起的神经毒性；行为学测试进一步证明GTE干预显著改善了5XFAD小鼠认知能力。该研究表明绿茶或能预防和延缓老年痴呆。（胡珍）

夏秋之交养生每天多睡1小时

夏秋之交，是由热转凉的交替时期，人体内阴阳之气此消彼长，生活中会有倦怠、犯困情况产生。从养生角度来看，此时起居作息也应作相应调整。

中医认为，人们在处暑时节之后，每天可增加1小时睡眠，同时还要保证有质量的午睡。多喝水补津液，居室环境也要注意加湿。可以在家中种些花或养几条鱼，早晚多往地上洒点水或用湿拖把擦地等，都能达到居家加湿效果。

此外，日常饮食还可多吃些含钾食物，如荞麦、玉米、红薯、大豆、香蕉等，也能缓解疲劳乏力、易犯困的情况。（敏敬）

