

“入园半年,打遍了班上所有人”“三年级还不会独自洗澡”……

“问题”儿童心理健康亟待关注

“入园半年,打遍了班上所有人”“三年级还不会独自洗澡”“社交退缩,没有安全感”……当前隐性障碍儿童日益增多,这不仅让家长和老师头疼不已,也暴露了儿童心理健康问题亟待关注。受访专家表示,除了先天性病理原因,隐性障碍儿童背后还有亲子关系疏离、超前学习和学校专业师资不足等多方面原因。

A “入园半年,打遍了班上所有人”

3岁的壮壮(化名)曾是北京市某公立幼儿园“出名”的孩子,话不多脾气急,入园半年把班上的同学打了个遍。面对其他家长的不断投诉,幼儿园不得不考虑将其劝退。幸运的是,在心理专家、学校老师和家长的共同帮助下,壮壮情况很快得到好转。

同样是“问题”儿童,三年级的小成(化名)则显得格外“内向”。“性格文静,总是跟不上学习进度……上完厕所,自己不会擦屁股;甚至自己不会洗澡,如果没有大人帮忙,他就待在浴室不出来。”小成的妈妈文女士说。

一些受访的幼儿园和小学老师表示,像壮壮和小成这样存在隐性障碍问题的孩子不是个案。大学学习特殊教育专业、在北京一所公办小学二年级担任班主任的赵月琪告诉记者,班上29名学生中,23名来自外来务工家庭,由于父母忙于工作陪伴不足,他们普遍缺乏安全感,存在社交退缩行为。“几个性格开朗些的孩子下课后会主动来聊聊天,还会抱抱老师。但大多数都比较胆小,也不主动和同学交往玩耍。”赵月琪说。

“在教育实践中,人们容易关注到智力或身体残疾等显性障碍儿童。但实际上,还应关注包括诊断数量日益增多的学习障碍、注意缺陷多动障碍以及情绪行为障碍等‘有特殊教育需要’儿童。这些隐性障碍儿童的数量远远高于智力残疾和肢体残疾等显性障碍儿童。”北京联合大学特殊教育学院副教授毛颖梅说。

调查显示,1985年北京地区学龄儿童行为问题患病率为8.3%,到2003年这个数字上升至18.2%。“在一些发达国家,至少有八分之一儿童需要特殊教育服务,按此比例估算,我国目前需要特殊教育的儿童数量也不少。”毛颖梅说。

记者采访了解到,很多家长在面对这一问题时往往束手无策,只能寄希望于学校的帮助。而学校因软硬件和专业师资缺乏,也难以满足特殊教育需要。

B 隐性障碍儿童是怎么造成的

受访专家表示,除了先天性病理原因外,隐性障碍儿童的出现是多方面原因造成的,比如亲子关系疏远、过度“培训”和学校特殊教育软硬件缺乏等因素。

——隔代养育、亲子关系疏远。“信任感、尊重、正面激励和包容错误等亲子关系中的情感需求,是孩子安全感的来源。”一名受访的学前教育专家表示,儿童大脑在6岁左右完成“格式化”,这段时间内,如果长时间隔代养育、亲子关系较为疏远,隐性障碍出现的风险会急剧增加。壮壮的带班老师介绍,壮壮父母由于工作忙没有时间看管他,长期都是爷爷奶奶照看,但他们偏爱叔叔家的小女儿,壮壮只有大吵大闹才能获得关注。

——过度“培训”、超前学习。“当前存在超前学习的误区,不少家长对于竞争的焦虑都是通过‘压榨’孩子的童年时光来抵消。”毛颖梅认为,童年是一个人的“情感银行”,童年时期“储存”的快乐,会成为未来克服困难、应对挫折的动力。过多以学习知识技能为主的学前培训不仅无益还会带来伤害。尤其是超前学习,往往造成厌学、注意力分散或逆反心理。“低龄儿童应该多去亲近大自然,多和同龄伙伴玩耍,而一些基本的能力如观察、倾听以及识字等都可以在日常生活中完成。”

——学校特殊教育软硬件缺乏。记者调查发现,由于没有配备专业的任课教师,目前一些学校花重金、占据学校有限办学空间建设的特殊教育资源教室成为“摆设”;有的学校为了应对上级检查,将相关活动交由专业性不强的商业机构运作,干预效果很难保证;还有的学校把特殊教育专业的教师安排成了顶岗的“万金油”。



C 儿童心理健康亟待关注

受访教育人士表示,有心理问题的儿童如果没有及时获得精神卫生服务,成年后将会带来更多社会问题和医疗支出。但目前我国儿童精神卫生的经费投入以及相关服务,未能满足快速增长的儿童精神卫生服务需求。

“目前0-6岁儿童的保健经费,主要服务于精神发育迟滞、孤独症儿童,服务对象有限。而儿童精神科医生数量少且集中在专科医院,学校、家长也对儿童精神卫生的了解和重视不足。”毛颖梅说,建议设置并增加儿童精神卫生专项经费投入,探索常见儿童精神疾病的防治模式。

建立健康良好的亲子关系尤为关键。学前教育人士表示,父母的陪伴无可替代,隔代养育弊大于利,及时的陪伴、沟通、包容和尊重,才能营造安全温馨的情感环境。

赵月琪说,班主任群体是关注儿童健康的“先锋队”,应首先加强儿童特殊教育相关知识的学习和培训,加强年轻教师相关知识的培训。普通幼儿园、中小学也应配备特殊教育的教师编制,进一步完善相应的职业晋升考核制度。

据新华社

女性气血不足应该立刻调整

对于女性来说,如果出现气血不足的状况,那么不但会影响到自己的气色,还可能会给自己的身体平添一些病症。因此,当女性发现自己的气血出现虚空的情况之时,就应该立刻去做调节。

气血不足的女性有哪些常见症状?

1.头发状态

对于气血不足的女性来说,其秀发多会呈现干枯、易断的状态,就像多次烫发后的秀发损伤一样。对于有这样症状的女性来说,就需要注意了,她们很可能有气血不足的问题,毕竟头发也是需要靠气血来滋养的。此外,长期气血不足的女性还会出现长白发和大批量掉发的状况。

2.睡眠质量差

气血不足的女性是很难整夜好眠的,她们容易出现夜晚惊醒和失眠的状况,有时还会伴随沉重的呼噜声。如上这些都是气血不足的常见症状,所以女性一定要多加留意。

3.肤色

女性的肤色一般是红润、细嫩、有光泽和富有弹性的,而气血不足的女性却不是这样的,她们的皮肤多会呈现发黄、长斑、松弛和无光泽的状态。所以,气血不足是会加快女性的衰老速度的。

气血不足应该如何调理?

1.用药膳调理

对于气血不足的女性来说,可以通过吃药膳的方式进行调理,并且中国的药膳是在古代流传下来的,所以效果是很不错的。而药膳中最常用的就是人参、黄芪和枸杞。人参的补气效果很好,所以非常适合气血不足的女性用来调养身体;黄芪除了具有补气的作用之外,还具有养血的功效;枸杞具有提高人体免疫力的作用。由此可见,枸杞、人参和黄芪的组合对气血不足的女性来说,是不错的药膳。

2.做好情绪调节

女性之所以会出现气血不足的状况,多和她们的的情绪有关。一般精神压力大的女性是容易出现情绪崩溃的情况的,当这样的状态持续的时间较久之时,就可能会引发人体出现一些问题,其中就包括气血不足。所以,如果气血不足的女性想要调节自身的状况,那么是需要先去调整自己的情绪,要以乐观向上的面貌来面对生活。

3.多做运动

其实,运动对维持人体康健的作用是很强的,所以坚持做运动的人,其身体出现不良状况的几率就会变低。而对于气血不足的女性来说,多做运动对自身的病情恢复也有很大的帮助。

据新华网