

关注开学季

哭喊不上幼儿园、情绪低落发脾气——

“神兽”开学从心出发

■ 本报记者 马珂

正值开学季,幼儿园、小学陆续开学。对于一批刚刚迈入幼儿园的新生宝宝和家长们来说,也正面临着一场令人头痛的“分离大战”! 幼儿园门口抱住妈妈不撒手,嚎啕大哭的景象,相信很多家长已司空见惯,这就是心理学上的

“分离焦虑”。

同时,刚升入小学的一年级新生,由于学习环境的变化,也会遭遇开学焦虑。如何帮助“小神兽们”度过“开学焦虑期”? 海南日报记者采访了省内专家。

“神兽”开学划重点

● 不要让孩子上学迟到,下午接孩子也要准时,这两个“准时”都非常重要。

● 晚上9点,孩子排除万难也要躺下睡觉。

● 谁来主管孩子的功课?父母中更有意愿的那一位,而不是更有时间的那一位。

● 一年级的時候,父母全心全意花在孩子身上一个月的时间,抵以后一学期,甚至一学年的时间。

● 和孩子约定放学后的时间安排,决定好就执行下去。

● 营造爱学习的氛围是让孩子主动学习的捷径。

● 6岁上学,不要抢跑。

● 上幼儿园的目的是帮助孩子适应课堂学习这种形式,而不是提前接受填鸭式教育。

● 从上学第一天开始,称呼孩子的大名,昵称收到家里用。

● 去拍张严肃的入学照也很好。

● 带孩子一起参加学校报名的全部环节,让校园提前成为孩子不陌生的地方。

● 和孩子一起准备一年级的学习和校园生活用品,同时分享自己的物质生活态度和审美观。

● 父母也要以身作则,不要在孩子睡觉时间在旁边看电视和刷手机。(马珂辑)

制图 许丽

九月八日,一名幼儿进校园前与家长难舍难分。

本报记者 李天平 摄

面对分离焦虑——家长不能先焦虑

孩子上幼儿园的分离焦虑不仅仅出现在孩子身上,家长也可能引起情绪不安,担忧焦虑。有些家长会因为孩子的哭闹导致自己的情绪崩溃,出现大哭或者紧张状态。孙婷婷给家长一些克服自己焦虑情绪的建议。

孙婷婷表示,孩子去上幼儿园意味着他们在长大,对家长来说这种感觉可能会比较难受,既开心又有不舍或者失落。所以当您自己有分离焦虑时,可以寻找自己的社会支持系统——找一个曾经经历过的父母朋友谈一谈,他们应该会理解您的感受,并且会让你感到安心。

孙婷婷说,门诊遇到过一个孩子,入园两个多月了每天依然哭闹不止,不肯入园。仔细询问中发现,每天早晨她的妈妈和奶奶送孩子来幼儿园时,只要孩子哭,妈妈就不舍得放手,经常跟着一起哭。下午还没到点就提前等在幼儿园门口,一看孩子出来她会冲过去抱起孩子,首先就问:“想妈妈了吗?有没有人欺负你?中午吃饭了吗?肚子饿不饿?”在孩子面前表现出极大的担心和焦虑。一天无数次给老师发微信询问孩子的情况,老师没及时回复就坐立不安。

“家长都如此焦虑,孩子能不焦虑吗?”孙婷婷说,其实家长自身也可以提前做好准备工作,减缓自己可能到来的焦虑。作为家长,首先应该明确新入园幼儿的不适应是一种正常现象。其次,我们选择幼儿园之前应该对幼儿园有所了解,并认同它的管理和教育理念,我们要相信幼儿教师有足够的专业技能和经验处理好孩子可能要面对的各种各样的问题,帮助幼儿顺利适应幼儿园生活。再者,家长要避免善意谎言或者不辞而别,送孩子入园需要持之以恒,孩子一哭就不去,很可能会造成孩子很难融入集体。最后,莫忘了我们的法宝:不吝啬我们的赞许和认可孩子的进步。

升学进入新环境易身体不适——根据孩子气质类型“对症下药”

除了新入园的幼儿,小学、初中甚至高中一年级的新生们面对新的环境都有一定的焦虑。每年小学入学伊始也总有些家长感觉孩子情绪低落,爱发脾气,浑身疲劳,注意力不集中,失眠等,有的甚至还出现头痛、胃痛等躯体不适症状。其实,这都是“开学焦虑症”的表现,这是因为学生对学习生活缺乏必要的心理准备。

如何应对“开学焦虑症”?孙婷婷给出以下建议:

生活准备:帮孩子了解所要面对的新环境。可提前去学校熟悉一下。可购入一些入学的绘本和故事书,帮他们了解将要面对的校园生活,绘本和故事里营造的校园氛围是温馨和快乐的,这样孩子也不会抗拒,而是产生向往;让孩子参与准备学习生活用具的全过程,并充分听取孩子的意见,会让孩子直接产生“小学学习大不同”“我的学习我负责”的直观感受。与孩子一起拟定合理的作息时间表,逐步适应开学环境和规律的作息生活,督促孩子有计划地每天完成作业。

心理准备:家长需要在心理层面给予孩子一些关注。学校环境中的人际关系是孩子要独立面对和处理的,这样难免会有情绪产生,家长要注意培养孩子的情绪表达和释放能力。虽然相比于幼儿,这个年龄段的孩子表达能力有大幅提高,而作为家长,仍需要引导孩子正确表达自己的情绪感受。如:委屈、紧张、愤怒、高兴等情绪,让孩子正视自己的情绪,并学会释放这些情绪,避免无法释放压力而转变成身体的反应(如时不时感冒、食欲减退等)。

针对不同类型的孩子,父母需要做适合的准备。尤其是需要更多关注的孩子,也可以在开始阶段观察是否有适合自己孩子气质类型的小朋友,亦可考虑主动与对方家长联系,有助于孩子在新环境中有一两位熟悉的小伙伴更好地适应环境。了解孩子入学焦虑的原因,对症下药。存在明显入学焦虑的孩子,除了常规方面,可以与孩子聊聊可能的原因,一起来面对,鼓励和支持孩子一起解决。

新入园幼儿易陷“分离焦虑”——离别时切忌与孩子“缠绵”

每年幼儿新入园时,很多孩子与家人分别时哭喊:“我要妈妈!”“我要回家!”甚至抱着幼儿园的大门不撒手,或者在父母离开之后,班里出现“听取哭声一片”的情况。

海南省妇女儿童医学中心心理治疗主管技师、中级心理师孙婷婷介绍,3岁左右的幼儿离开自己的父母和家庭来到幼儿园,环境有了巨大改变,被称为“心理断乳期”。生活规律和生活习惯改变,此时往往会出现情绪很不稳定的情况,常表现为强烈抵抗、拒食、拒玩、拒睡、拒人、说谎,甚至出现阶段性体质敏感、尿裤子、尿床、憋尿、憋便等,这些表现就是通常所说的新入园幼儿的分离焦虑,是一种普遍现象。

心理学家约翰·鲍尔比把幼儿的分离焦虑分为3个阶段:反抗阶段——嚎啕大哭,又踢又闹;失望阶段——仍然哭泣,断断续续,动作的吵闹减少,不理睬他人,表情迟钝;超脱阶段——接受外人照料,开始正常活动,如吃东西,玩玩具,但是看见妈妈时又会出现悲伤的情绪。这些过程不是依次进行也会存在一定反复。

为帮助孩子更好地度过焦虑期,孙婷婷建议家长们可以在入园前进行积极准备(即使已经入园,这些准备依然有用):

心理准备:提前参与集体活动,和同龄、陌生幼儿多接触,提前适应离开妈妈;提前探索幼儿园,分享幼儿园内趣事,引起孩子期待,但不要将幼儿园生活描述过于美好,以至于入园后落差过大。

生活准备:培养孩子生活自理能力;提前让孩子认识自己的服装鞋袜及其它用品;有些孩子在家有特别依恋的物品,可与老师沟通后带到幼儿园。

交往准备:教孩子学会说“请”“谢谢”“对不起”等礼貌用语;教孩子敢于向成人提出自己合理的要求,但不要用哭代替;这些过程可别忘记了我们的好伙伴绘本,生动有趣的图画加上父母的引导,会让孩子的准备之路充满快乐。

离别时切忌与孩子缠绵:这种缠绵是家长不信任孩子能够承受离别的表现,更多的情况是家长自己舍不得离开孩子,不断地和孩子说话,讲道理,重复与孩子拥抱。这个过程使孩子酝酿了过多的离别悲伤,成人的行为暗示会让孩子认为离别很艰难,孩子就会朝着家长暗示的方向,将这个过程变得更加艰难。

“小烂牙”激增

孩子开学前整牙忙!

什么是奶瓶龋?
含奶瓶入睡是罪魁祸首

乳牙蛀牙不用管?
大错特错

预防儿童蛀牙,
定期带孩子做检查

9月4日,在海南口腔医院,一名3岁女宝宝杨杨(化名)在全身麻醉下一次性治疗完了所有牙齿。杨杨有喝夜奶的习惯,常含奶瓶入睡,患了奶瓶龋。一口牙烂了有10颗,其中前门牙大面积缺损,多颗牙齿为深龋,还有2颗牙齿仅剩残根,吃饭都受到影响。

“孩子都不吃糖,就喜欢喝夜奶,没想到喝夜奶也会蛀牙。”杨杨妈妈说,孩子2岁时就发现长了蛀牙,本想等孩子再大一点再处理,没想到蛀牙腐蚀很快,到3岁时一口烂牙,作为家长真是又着急又心疼。

“2~4岁是奶瓶龋高发期,因奶瓶龋一般累及数目较多,许多低龄儿童无法配合治疗,只能在全麻下进行口腔治疗。”吾尔肯介绍,因乳牙矿化程度低,易受到细菌侵蚀,再加上夜奶后,家长未能及时给孩子清洁口腔,奶水在口腔内发酵产酸,会导致口腔内腐蚀牙体的细菌大量繁殖,久而久之,会造成牙齿脱矿溶解,牙齿缺损,形成黑色的残根或牙渣,从而引发“奶瓶龋”。

除了含奶瓶入睡等不良习惯,很多孩子偏爱糖果、巧克力、饼干等含糖高、黏性较强的食物,吃完后又不好好刷牙,也易形成蛀牙,这也是儿童龋齿高发的主要原因。

生活中有不少家长对乳牙龋齿的态度是“反正乳牙迟早要换的,不用管”,真是如此吗?

吾尔肯表示,乳牙在口腔内的时间,最短者为5~6年,长者可达10年左右,在这期间,乳牙对孩子的咀嚼、辅助发音、维持恒牙的正常萌出、协调面部的美观等发挥着非常重要的作用。乳牙龋齿(蛀牙)如果不及时治疗,最直接的影响就是孩子会因为蛀牙导致食物嵌塞、甚至疼痛,出现不爱吃东西、挑食、咀嚼等表现,可能会导致孩子营养失调,生长发育缓慢,还可能会导致孩子脸型不对称、脸长歪等情况;如果乳牙蛀牙发展为乳牙根尖周炎,炎症还可能会导致继承恒牙发育畸形,严重者可导致恒牙发育停止;若乳牙因蛀牙破坏得太严重而过早丧失,还可能会导致恒牙萌出的正常时间、顺序和位置异常,出现换牙后的牙齿不齐、牙齿拥挤等,影响孩子的牙齿和面部美观。所以,家长如发现孩子有蛀牙,应及时带孩子就医!

牙齿矫正

一问一答

问:牙齿矫正是否有年龄限制?

答:正畸是全年龄阶段的事,没有年龄限制,但是有最佳的矫正年龄。乳牙全部更换为恒牙之后,12岁至16岁是最佳的矫正年龄阶段。

问:矫正牙齿,是否年龄越大越难矫正?

虽然牙齿矫正的最佳年龄是少年时期,但是并不代表年龄越大就越难矫正,真正影响矫正效果的是牙周的健康程度,没有严重的其他系统疾病,任何年龄都可以进行牙齿矫正。

问:成年人和青少年的矫正效果会有差异吗?

相比于青少年来说,成年人只不过是生长发育已经完成,几乎不会有明显的骨骼变化。在外力牵引时,自身组织反应慢,矫正的过程会比青少年慢,但从最终的治疗效果来看,并

没有什么明显差别。如果你在少年时代因为各种原因而错过了矫正牙齿的机会,不妨放心去做。

问:正畸治疗为什么要花两年多?有什么讲究吗?

正畸一般需要一年半以上的矫正时间,在对牙齿位置进行调整的同时,牙齿周围的骨质以及其他组织,也要随着牙齿位置的变化,完整走完一个“被破坏”-“新生”-“修复”的过程。一定要等到相应的部分,完成了自我的生长,才能进行下一步,无法急于求成。

好好度过正畸的时光吧,哪怕是更长的时间,这个等待也是值得的。在那之后,牙齿会以全新的面貌出现在生活中,无论是外观还是功能,都会有很大的改善。

海南泰康拜博口腔医院



泰康拜博口腔

诊疗科目:

口腔种植 口腔科 预防口腔专业
口腔颌面外科专业 医学影像科
口腔科 口腔修复专业
口腔正畸专业 医学检验科

咨询预约热线

0898-36351111

地址:海口市龙昆南路5号(白坡里公交站旁)

(海南广 [2019] 第075号)