

学着和我的孩子一同成长

□文竹



青少年肥胖危害身心

□曾青山

家有小胖墩,好多家长都不太当回事,甚至认为“孩子正在长身体,胖一点好”,殊不知,青少年肥胖对孩子的影响远比想象中要大。

10岁男孩患脂肪肝

小叶今年10岁。三四个月前,身高145厘米的他体重有54.7公斤。其实,在去年11月,他曾因肥胖问题到医院检查,发现骨龄超前、甘油三酯和胆固醇偏高,医生建议他减肥,这才引起父母对他体重的关注。

为了将小叶的体重控制在合理的范围内,妈妈想方设法帮他减肥。

由于今年上半年在家上网课,日常少运动,小叶没瘦下来,到儿科一检查,胰岛素、尿酸仍然偏高,并出现轻度脂肪肝。爸妈担心再这么发展下去后果更严重,才把小叶送到医院营养科就诊。营养科医生帮他进行体重管理。

科学饮食+运动

防治青少年肥胖,关键在于科学饮食+运动:

1.按需吃饭,培养健康饮食习惯。吃太多发胖,吃太少营养不均衡还是胖。处在小叶这个生长发育年龄段的孩子,更要保证每天“按需吃饭”,食物粗细均衡,杜绝过度烹饪。

营养过剩或不均衡是导致青少年肥胖的最为重要的因素。提倡科学饮食,少在外就餐,家庭烹饪少油少盐;少吃垃圾食品;多吃果蔬,少吃肥肉;多喝白开水,少喝饮料;多吃粗粮,少吃精粮。

2.加强体育锻炼。

不少青少年的肥胖主要是因为缺乏运动,适当增加运动量和运动时间,能消耗体内多余的脂肪。家长在课余时间应多陪同孩子参与室外活动,比如跑步、爬山、骑自行车等,让孩子从小养成爱运动的好习惯。

另外,不少青少年肥胖后,容易尝试不健康的减肥方法,比如节食或服用减肥药,这样可能导致过度饥饿后暴饮暴食,陷入恶性循环。父母应引导孩子遵循“营养干预+规律运动+定期检测体成分”,从小养成良好的饮食和运动习惯,为后继的健康成长发育打下良好的基础。

肥胖危害多 异常需警惕

肥胖可给孩子带来五类隐患:

- 1.肥胖影响身高。
- 2.肥胖影响体型和心理健康。
- 3.肥胖易诱发呼吸道疾病。
- 4.肥胖影响心肺功能。
- 5.肥胖增加慢病风险。

专家提醒,当孩子出现以下异常情况,需要及时就医:

体重过重有肥胖引起的指标异常、代谢疾病等问题,并伴有焦虑、自卑等心理问题;

体重增长异常,如每年增长超过4公斤(一般正常青少年2岁至青春前期每年增加2公斤)。

怀疑有胰岛素抵抗,如孩子颈部、腋下出现黑棘皮状的色素沉着等情况,更需及时就医。

“我女儿上初一,上学期期末考试没有能参加,这学期不肯去上学。我找了她小学里要好的同学来劝她,她不开门。我又央求她现在的班主任,班主任人很好,也过来了,女儿隔着门,吼我们:‘再逼,我就死给你们看!’把班主任也吓回去了。”

“她整天把自己关在房间里,不出来,就连吃饭,也是估摸着出门了,她出来拿,吃好了把碗放到客厅的桌上。也不和我说话。如果说话,就是吼我。”

孩子出现了情况,多是妈妈来咨询的。赵妈妈是知识分子,40岁刚刚出头,已经是某所学校的校级领导,专业方面发展也很好。我问:“孩子爸爸对她影响力大吗?”

赵妈妈仍然是用很快的语速、高昂的语调说:“孩子小时候,我们都在忙自己的事情,我忙着考硕士读博士,她爸爸是医生,也很忙,我们就找了一个阿姨帮忙带孩子。我和她爸爸各忙各的,关系紧张,孩子上二年级时我们分了。”

我们需要做的仍然是两步走,一是赵妈妈的个人成长,二是调整 and 女儿的互动模式,改善亲子关系。

南通中学一位充满智慧的老教师说:“人,一辈子都是半成品!”我们都是半成品,我们都需要修学个人成长这堂课。再加上人到中年,正是人生中压力较大的时段,工作、生活、情感、家庭,百虑萦心,一不小心,就会产生不安定感,把工作中的不快、愤怒带回家,使得家庭氛围压抑,自己甚至浑然不觉。

家长常常说的一句话是:“快了,再苦几年,孩子考上了大学,出去读书了,我就解放了。”秉持这样的心态,其实是很难和孩子相处好的。孩子都是希望幸福不仅是未来的,也是当下的。他们很渴望能和爸爸妈妈一同

亲子关系融洽了,赵妈妈说:“现在我们能一起吃饭,一起看电影,当然她还会有情绪低落的时候,昨天她就突然问我,人为什么活着,像她这样又笨又懒的人活着有什么意义!还说,她曾经想自杀。我赶紧紧紧抱着她,说‘你怎么样又笨又懒呢?你明明是妈妈又聪明又可爱的贴心小棉袄。’她说‘才不是!我小时候,你和爸爸一吵架,爸爸就说我像你一样笨,你就说我像爸爸一样懒!’我马上说‘果然是我聪明的女儿,你也发现,是我们一吵架就那样说,城门失火殃及池鱼了,真的对不起!我也代你爸爸向你说声对不起。’我又紧紧抱着她,慢慢地情绪总算缓和了。”

当父母从根本上否定孩子时,孩子就会以为自己真的没有价值,有自暴自弃的可能。我们沟通了两年时间,说再见时,赵妈妈

被忽视的孩子,总想踮起脚尖被看见

“是和平友好分手?”

赵妈妈挪了下身体,说:“分手的时候还算和平,这之前争吵不断。他是家里的独子,老家农村的。我承认他专业技能、工作能力确实优秀,但太自我、太大男子主义了。他希望我小鸟依人,百依百顺。都什么年代了!”

“你家是哪里?父母亲是做什么的呢?家里姊妹几个,排行老几?”

赵妈妈说:“我也看了不少的心理学书籍,您是在和我探讨我的原生家庭?我也想好好看看自己。我老家是扬州底下的一个小镇,爸爸在镇上医院里做医生,妈妈是家庭主妇。但我们家是我妈妈做主,我上面有个姐姐,只比我大一岁,还有个弟弟。姐姐在老家镇上开个杂货店,弟弟在企业上班,就是个普通工人,40岁了没有结婚。”

“你们兄弟姊妹三人,当初你学业最好,现在也是你工作最好。”

赵妈妈面带微笑地点头:“是的,小时候爷爷奶奶喜欢姐姐,爸爸妈妈尤其是妈妈特

沙盘游戏表现出亲子关系

享受当下的每一天。

和赵妈妈沟通两个月后,终于有一天,女儿和赵妈妈一起来心理咨询室了。那是一个高高的女孩,五官长得很清秀,一进来就红了脸。我真诚表达感谢,感谢她愿意来见我。然后,我安排母女一起做沙盘游戏。

女儿在沙盘的一个角落摆下了五个小小的沙具,赵妈妈的沙具占了沙盘的三分之二,最后,赵妈妈拿了一个大大高高的写有“加油站”的沙具,深深插在女儿的沙具中间。

我问赵妈妈摆最后一个沙具时,有什么想法,她蹦蹦跳跳地回答:“女儿那儿的太小了,我帮她撑撑,给她些力量!”

我问女孩有什么感觉,她迟疑地、连身体也表现出忸怩地说:“习惯了。”

赵妈妈的成长笔记

说:“我是和女儿一同成长的!”同时送给我厚厚一叠她的成长笔记:

“我开始每时每刻都对自己说,没事的,慢慢来。我这样对自己说的时候,不管孩子出现什么状况,我都能不再心急如焚、提心吊胆,而是平静地面对。”

“她迟到了,我说:没事的,不着急,慢慢过马路,进教室记得喊一下‘报告’哦。”

“她英语默写很糟糕,我说,没事的,不着急,英语就像在海洋里游泳,没有个底,日子长着呢。”

“她在校门口打公用电话给我:妈妈,电瓶车钥匙找不到了,口袋太浅了,钥匙太小了,太容易丢了。我说,没事的,不着急,妈妈给你送备用钥匙过来,你在门口的小店里逛逛,难得的悠闲时刻,好好放松一下。

宠弟弟。我一直到上初一,都不曾有过新衣服,都是穿的姐姐脱壳下来的。有的坏了,妈妈就补一补,我继续穿。没有办法,只有学习好,爸爸才会表扬我。一步步走到现在真的很不容易!其他都满意了,离异我其实不是很介意,现在离异单身的女性不少。同事关系有些紧张,我也不放在心上,毕竟‘高处不胜寒’。现在最让我头疼的就是女儿了,真的是生活不易!”

她是真的头疼女儿不上学,但真的不介意离异、不介意同事关系紧张?这可能要打问号,因为我并没有询问,她却主动说了。

被忽视的孩子总想踮起脚尖被人看见,小时候用好的学习、长大后用努力的工作。当然这是要付出代价的,有的人过早弄垮了自己的身体,因为只想着被看见,忽略了关爱自己,一个连自己都不懂关爱的人,哪有能力去关爱身边的人?自然人际关系紧张,成家后最容易忽略掉的往往是家里最弱小的孩子,导致亲子关系淡漠甚至紧张。

赵妈妈马上意识到了自己手太长,干涉女儿了。于是,我们坐下来聊:现实生活中,还有哪些没有征得女儿的同意,赵妈妈就以己之心度人之腹,去“积极”行动的?

赵妈妈说:“怪不得女儿总说‘你为什么要生下我?什么都是你说了算,那我算什么?我这样的活着有什么意思?’我不光对女儿这样居高临下、自以为是,我以前对她爸爸也是这样,现在对同事也是这样!沙盘太神奇了!要谢谢宝贝女儿。我要说对不起,真的对不起!”

说着,赵妈妈就起来拥抱着女儿,我看到身材高大的一直僵着的女孩,瞬间瓦解了、柔软了,眼泪唰唰地流,流过红扑扑的似乎还有些婴儿肥的脸上。

“换了从前,我一定会好好批评她一顿,毫不留情,就像秋风扫落叶一样。

“迟到了,是吧,为什么不早点睡?白天干什么去了?为什么不思悔改?

“默写不好,是吧?早干什么去了?时间都是挤出来的,别人来得及,你来不及,问问你自己吧?

“钥匙又丢了,是吧?你都能干什么?成事不足败事有余。

……

“那时的我,说出来的话的远比我现在写下的难听。我会把陈芝麻烂谷子的前尘往事一并揪出来,说到我解气,说到她的脸铁青为止。”

家长们,你们从赵妈妈的成长笔记里看到过自己吗?