

担心孩子心理健康? 家长先关注一下自己

□夏瑾

世界卫生组织的一项调查显示,儿童青少年精神障碍全球发生率在12%~28%,并且呈上升趋势。近年来,国内调查发现,儿童青少年不同程度的心理健康问题约为5%~30%(数据来源于《中国学龄儿童青少年心理健康状况Meta分析》)。

上海市浦东新区精神卫生中心暨同济大学附属精神卫生中心于2018年9月至2019年3月对上海市某区公立学校和民办学校的4959名中学生进行了儿童抑郁量表和自编一般情况问卷调查,结果显示,被调查中学生抑郁症状总体检出率为17.4%。宁夏医科大学公共卫生与管理学院2017年发表的《中国学龄儿童青少年心理健康状况Meta分析》一文显示,有心理和行为问题的小学生约为13%、初中生约为15%、高中生约为19%,随年级升高呈递增趋势。

平时学习紧张,家长利用暑假,先关注检查自己的心理健康状况,再和孩子们一起学习相关知识,对预防孩子心理问题会有帮助。

孩子的压力不仅来自学业,也来自父母和整个社会

抑郁、焦虑是儿童、青少年最常见的精神疾病。一位医生告诉笔者,大概在七八年前,她的病人里更多的还是患精神分裂症、双向情感障碍等的孩子,而在近两三年,抑郁和焦虑在中小中学生中十分常见,很多孩子症状甚至非常严重,出现了自杀行为或非自杀性自伤行为。

专家解释,不论是焦虑还是抑郁,都是遗传和环境共同作用的结果。从生物学角度来说,焦虑或抑郁并不只是成年人才会有问题,在任何年龄段都可能发生。一个有抑郁症家族史的孩子患抑郁症的可能性,要比没有抑郁症家族史的孩子更大。孩子起病年龄越小,受遗传影响的可能性就越大。

除遗传因素外,环境因素也是抑郁和焦虑重要的发病因素。环境因素包括小环境和大环境两部分。小环境指的是家庭,大环境则是社会,对于孩子而言,大环境还包括学校。也就是说,家庭、社会、学校三个环境都会对孩子的心理健康产生影响。

现代社会人们生活节奏加快,压力也随之加大,在全世界范围内,成年人焦虑、抑郁的患病率都呈逐年上升趋势。成年人世界的压力也传递到了孩子身上。孩子的压力不仅

来自学业,也来自父母和整个社会。被大量讨论的“内卷”“鸡娃”现象,其实也反映出家长们的迫不得已。在竞争激烈的大环境下,社会对每个人的要求都越来越高,导致家长的压力越来越大,对孩子的要求也越来越高,不能接受自己的孩子相对平凡。

现在的孩子与10年、20年前的孩子相比,休息和玩的时间明显减少,他们在童年时期却没有做这个年龄的孩子应该做的事,没有足够的时间去做游戏和运动,大部分课余时间都用来上各种补习班,超前学习成了普遍现象,这不仅会导致孩子们心理发展不足,而且在过大的压力下,很容易产生抑郁和焦虑的情绪。国家教委一直倡导给学生减负,要求不给小学一二年级的孩子留作业,今年,又大力整治线下辅导班,这些举措都是在为孩子们的心理保驾护航。

除了社会、家庭、学校带来的压力,父母的养育方式也是造成孩子心理问题的重要因素。很多孩子的家长自身的人格发展并不成熟,他们不知道科学的养育知识,不了解如何跟孩子良好沟通和互动,往往采用简单、直接和粗暴的方式教育孩子,在孩子不听话时强势地打压,这种不良的养育方式也会对孩子

的情绪带来很多负面影响。

专家称在临床上看到过很多类似的案例:孩子觉得爸爸妈妈不关心自己,爸爸妈妈却觉得很无辜——自己小时候什么都没有,现在孩子想要什么就给什么,明明给孩子提供了极其丰富的物质条件,可孩子还不知足。专家指出,其实孩子更需要的是情感的关注,是父母有效的陪伴,而不仅仅是物质的给予。然而家长们由于工作很忙,往往会忽略孩子的感受。因此在临床中会看到很多有抑郁症状的孩子并不是学习不好,也不是在学校适应不良,他们的抑郁与父母的养育方式有非常密切的关系。

此外,睡眠缺乏、运动不足也是影响孩子心理健康发展的重要因素。现在很多孩子不仅没有足够的游戏和运动的时间,还普遍缺乏充足的休息和睡眠。充分的运动和充足的睡眠不仅对孩子身体生长发育不可或缺,对孩子的心理发展——大脑的发育也至关重要。大脑要有足够的睡眠和运动,孩子的身体和大脑才能得到很好的发育和发展。如果睡眠缺乏、运动不足、环境负面作用,孩子在生长发育的过程中不仅会出现情绪问题,身体、视力等其他方面也都会出问题。

孩子的智能手表从买到用都不能掉以轻心

□马爱平

日前,福建泉州4岁女童所佩戴的电话手表突然发生自燃,孩子的手背皮肤被严重烧伤。作为当下常见的儿童穿戴产品,此次儿童智能手表自燃事件,引发了很多家长对这类产品安全的担心。

选购符合国家质量认证的产品

具有通信功能的儿童电话手表,属于国家强制性产品认证3C认证的目录范围。在3C认证中有专门的标准来规范手表的安全以及配件锂电池的安全。从正规渠道购买具有3C认证标志的产品,可以对安全起到最重要的保障。3C认证即是“中国强制认证”,3C认证的标志为“CCC”,是国家认证认可监督管理委员会根据《强制性产品认证管理规定》制定的产品认证制度。

家长为孩子购买智能手表时,尽量选择有信誉的品牌。另外,自燃一定会伴随着发热现象,家长要提醒孩子:如果在佩戴过程中,一旦发现不妥,应迅速告诉家长或自己尽快处置。

平时在正常使用过程中也需注意,例如手表进水包括汗水进入手表,可能导致电池短路。目前大量儿童智能手表表明是游泳级的防水,可以戴着洗手和洗澡,但如果防水没有做到位,有可能导致事故。另外手表经过严重的挤压变形,或有异物刺穿锂电池等情况,也会造成内部短路。

考虑到儿童身体还在发育,如果家长对电磁辐射过于担心的话,孩子在使用电话手表时可采用对讲机模式或者佩戴耳机,也能起到有效降低头部电磁辐射的效果。

防范不良信息对儿童的侵扰

统计数据显示,截至2020年2月,中国线上市场在售的智能手表约有134个品牌、1057类产品。儿童电话手表在销售的智能手表品类中占比超过了1/3,且市场规模还在逐年上升。但近年来,国内安全平台上陆续曝出儿童电话手表的相关漏洞。

虽然大多数智能手表都安装了安全助手等软件,能够识别木马病毒并进行查杀,但部分小品牌儿童电话手表,可能存在被木马植入的隐患。

另据报道,儿童电话手表除了定位和接听电话外,还可能收到不良信息,该如何防范?又何保护儿童在使用过程中的隐私?

一方面要筛选孩子能够接触的信息来源渠道,保证他们有良好的上网环境,另一方面,家长也要为孩子铺垫好,让他们对网络有正确认识,越早形成良性认知越好。

家长购买时注意查验或询问是否允许使用诸如123456这类单一的密码口令,如果允许,则说明在使用时个人信息可能存在被泄露的风险。

除了“被动泄密”,防护意识差的孩子还可能存在“主动泄密”。

购买电话手表后,家长务必要加强对孩子浏览内容的监管。定期、定时检查孩子电话手表的使用情况;指导、教育孩子养成科学使用智能手表的方法和习惯。在使用过程中,注意不能轻易将信息泄露给别人。家长一旦发现异常情况,务必及时引导,必要时立刻报警。



防范孩子心理问题的发生,要从家长做起

抑郁和焦虑等心理问题对处于生长期的孩子危害极其深远,必须引起高度重视。

对于正在生长发育阶段的孩子来说,出现心理问题不仅会影响孩子当下的学习和生活,而且还可能会影响他的整个人生。当孩子出现焦虑或抑郁情绪时,他的社会功能也会受到影响,很多孩子因此影响了学业。有些孩子通过治疗和调整能够好转,但在成年后应对能力也会相对较差,在遇到大的压力时,还有可能复发。

心理的发展会受环境影响。每个人都需要在普通的环境中,和同龄人一起发展和进步。专家认为,如果一个孩子因为抑郁或焦虑而不能上学,那么他就脱离了与同龄人共同成长的环境。脱离的时间越长,心理的发展受到的影响就越大,再回到这个环境时,适应起来就会更难。

那么,孩子的心理问题是否可以防范?又该如何入手呢?专家建议,防范孩子心理问题的发生,首先要从家长做起。

经过多年临床工作的一些医生对中国家庭的亲子关系深有感触。很多人当了家长,

但却并不懂得如何教育孩子,怎样才能给予孩子有效的陪伴。专家认为,他们并不是不想做一个好家长,而是不会、不知道该怎么做。很多家长不仅不懂得如何与孩子进行沟通和互动,而且他们自身还有一问题没得到解决,比如自我接纳、自我管理等等。当家长自己都有问题时,就更不会对孩子进行正确地引导和教育。家长必须能够言传身教,起到很好的示范作用,孩子才能健康成长。

一个好家长并不是天生的,是需要学习的。学习科学的育儿知识对每个家长都非常重要。家长可以看一些有关儿童心理发展、父母养育方式、亲子沟通以及和儿童青少年抑郁、焦虑相关的科普书,比如《应用行为分析与儿童行为管理》《非暴力沟通的父母话术》《父母与子女的心理辅导:呵护孩子心灵成长》等。通过阅读,学习一些心理学知识,学习应对压力、处理人际关系、培养自律性的方法,给孩子树立榜样。同时,家长也要学会把握自己的心理健康。家长自己健康,整个家庭才能健康,孩子也才能健康。

让家长学习心理健康知识还有另一个好

处,就是当孩子出现心理问题时,家长们能够及时发现、及时解决。对任何疾病而言,及早发现,及早干预才能取得最好的治疗效果。从另一个角度来讲,早发现、早治疗也是一种预防,可以防止病情发展到更加严重的阶段。

此外,家长也可以让孩子看一些简单的心理健康读物。建议低龄的孩子可以看一些关于情绪管理、人际关系、饮食睡眠以及自我管理的绘本,让孩子在阅读中掌握一些简单的科普知识,学会认识和管理自己的情绪、处理同伴关系、学会自我管理、养成生活节律,以及高效地做事情。

需要注意的是,目前市面上有很多供成人阅读的心理学书籍,虽然中学学龄的孩子也能看懂,但专家认为这些书并不适合他们读,因为在没有比较专业的人员帮助和指导阅读,有些内容可能会对青少年身心健康和发展起到负面影响。专家指出,目前,国内很少有专门为青少年准备的心理健康读物,不过学校一般会发一些经过教委指导的专门给中学生编写的心理健康教材。中学学龄的孩子可以利用暑假好好读一下这些读物。