

# 面对老人带大的孩子 父母该如何与之重建亲子关系?

□ 本报记者 张晶

## 职工困惑:

我的孩子今年10岁了,上小学四年级。小时候一直跟着爷爷奶奶在老家生活,到了9岁左右,为了让他接受更好的教育,我就把他接回了身边。但是接过来以后,却出现了各种问题。原来他的学习成绩还可以,可转到了新学校,就不好好学习了,甚至开始逃课,学习成绩一落千丈。我和他妈妈都很着急,经常尝试跟他谈心,可他根本不愿和我们多交流。只告诉我们他不喜欢现在的学校,上课听不懂,也没有玩得好的同学。

为了让他在新学期能跟上课,暑假期间,我们给他报了线上补习班,可他也不好好学,成天只知道玩。我们是真不知道该怎么办了?这种情况下身为父母该怎么做?

## 北京市职工服务中心咨询师解答:

孩子的教育从来都不是一蹴而就的,而是一个漫长而浩大的工程,需要父母付出很多的时间与精力。

到了一个新的环境,陌生的学校、陌生的同学、陌生的教学体制……

孩子出现不适应的反应是很正常的。另外,由于长期与父母分隔,会与父母本不那么“亲密”,如果父母采取急躁的教育方式,会让孩子更加不适应。

孩子不愿意在他有困难的时候与父母沟通,其实一方面是怕被父母指责或打骂,另一方面是不想展示出自己不行的一面,因为根据他的过往经验,父母不在身边,较少会帮助他。当然,孩子本身也有散漫的习惯,这是长年不在父母管教下的孩子存在的普遍特点。

## 专家建议:

在生活中,这种情况其实很普遍。在孩子年幼的时候因为时间或是现实问题,没能好好陪伴孩子,管理他们的生活与学习,等到孩子稍大一些才发现,想好好管教却无能为力。遇到这样的情况,做父母的应该怎么办呢?首先,父母需要自己先做调整,不急于批评教育。对孩子再多一点耐心,多听听孩子的想法,或许他们的想法在父母看来很不合适,但也别急着批评教育,让他们有足够的空间表达,

尊重他们的意见,先与孩子建立起平等的关系。只有这样,以后当孩子遇到什么问题时,才会跟父母讲,父母也才能了解孩子的真实想法。

其次,父母要与学校加强联系。可以与老师多沟通,了解孩子在校表现,共同商讨如何帮助孩子适应学校。至于孩子与其它同学相处的问题,父母和老师要以鼓励为主,帮助孩子主动融入现在的集体中。从一个兴趣点或是一个好玩的游戏都可以。

接着,父母与孩子多些情感交流,而不是单纯的要求学习成绩。每个人在一个新环境都需要一段时间去适应,大人孩子均如此。孩子在适应阶段,最需要的是鼓励和情感支持,温暖的帮助才是孩子适应新环境的关键。

最后,循序渐进。没有一种教育方式是一蹴而就的,多给孩子一些耐心,一点宽容,凡事不能急于求成,慢慢去改变。试着先和孩子把感情培养起来,周末一起去游乐园、一起爬山、一起逛超市……在愉快的亲时光里相互了解。其次,给他设置一些底线,必须要遵守的底线,比如不能逃课。没有逾越底线的事情,比如暂

时跟不上学习之类的,则宽容一些,张弛有度地进行管教。

管教孩子的过程也是父母自己成长的过程,让我们和孩子一起加油吧!



北京市职工服务中心与本报合办

本版邮箱: zhoumolvyou@126.com

## ■ 健康提醒

### 识别伪气功 科学健身伴你行

气功曾经被说得神乎其神:能治疑难杂症、能长高、能减肥、能长生不老……似乎无所不能,但是千万不要信以为真!真正的气功只是一种独特的身心锻炼方法,是“吐纳”“导引”“按跷”“行气”等传统健身方法的代名词。

中国健身气功协会副秘书长崔永胜介绍,气功在中国养生学中占据十分重要的地位,是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的民族传统体育项目,是中华悠久文化的组成部分。

“从健身养生的视角出发,气功是基于中华传统文化的人体生命整体观,通过‘调心、调息、调身’的锻炼,改善自身的健康状况,开发人体潜能,使身心臻于高度和谐的技能。它强调三调合一的心身境界,是一项古老而时尚的体育运动。”崔永胜说。

历史上对气功有过多种分类,如按历史源流分为道家、儒家、释家、医家和武术气功;按练功状态分为动功、静功;按功法姿势分为站功、坐功、卧功、行功。即便是同一类气功也有很多流派,同一流派有很多支派,十分复杂。

在新的历史时期,我国将社会气功分为健身气功和医疗气功。以自我锻炼为主要形式,以强身健体、养生康复为目的的气功为健身气功;由医者向患者实施以治疗疾病为目的的气功为医疗气功。

“健身气功没有大师,只有段位。我们推行的是‘段位制’:一到三段是初级,四到六段为中级,七到九段是高级段位。希望大家不要相信社会上自称为‘大师’的人,气功不是‘神话’,没有神奇的消灾治病功效,更没有辟谷、节食等手段。”崔永胜说。(周欣)

## ■ 医生在线

# 去西藏旅行,身体健康5注意

□ 本报记者 博雅

许多人一生的梦想就是去西藏旅行一次,高原的蓝天白云、淳朴民风会让人流连忘返。西藏最佳的旅游时间是每年的5月至10月,因为这个时节西藏温度、湿度宜人,高原地区的植被也相对较多,空气中含氧量高,更加有利于人们适应高原环境。但是去西藏旅游之前,很多人都会有一些身体健康方面担心的问题。如:去西藏之前到底是多运动好还是少运动好?到底该带哪些药品合适?网上搜索一下,各种说法不尽相同。为此,记者采访了北京同仁医院肾内科主任医师郑洁,请她从专业的角度为大家提供指导和帮助。

**1.什么样的人适合去西藏旅游?**可以说只要没有严重的心脑血管疾病以及严重的肺部疾病的人都是可以去的,但是如果旅行之前有感冒、急性胃肠炎或者近期慢性疾病有急性发作的,建议推后旅行时间。

**2.去西藏旅行前的身体准备。**可以提前2周到4周服用红景天等能增加身体携氧功能的保健品或药物。有高血压、糖尿病等慢性基础病的人,应继续服用药物保证血压、血糖稳定。有锻炼身体习惯的人往往静息状态下需氧量大,进入高原地区反而会出现缺氧表现,所以入藏前不需提前锻炼身体或者刻意增加锻炼量。建议平时

锻炼量较大的人,入藏前一周适当减少锻炼量。

**3.去西藏旅行需要带的药品。**有慢性基础病的人需要携带平时服用的药物。另外,除了旅游常规带的药品外,去西藏旅游建议随身携带止疼药、安眠药,也可以准备些利尿剂、复方丹参滴丸等。

**4.入藏前后的饮食建议以清淡、易消化的食物为主。**入藏后头几天避免吃得过饱,不饮酒、多喝水,可适当饮用酥油茶、奶茶等高热量食物缓解高原反应。

**5.进藏后如何缓解高原反应?**入藏后开始几天会出现头痛、心慌、失眠等,都是从平原地区进入高原地区的正常反应,可对症服用止疼药物、安眠药缓解症状,也可以适当吸氧。入藏后的行程避免安排过满,一切活动要缓慢,避免过度劳累。高原地区早晚温差大,需要预防着凉感冒,因为感冒往往是诱发高原肺水肿的原因。一旦出现咳嗽、憋气症状加重、发热等需要及时去医院就诊。

“总之,旅行前精心准备、旅行中认真注意,西藏之旅会令人难忘终生。”郑洁提醒,为了快乐旅行,去西藏前还是要多了解一些健康常识和注意事项。



郑洁

北京同仁医院肾内科主任医师,从事临床工作20余年,2018年8月-2019年8月参加北京市第四批医疗人才组团支援藏,于拉萨市人民医院工作,担任血液净化中心和肾内科主任。

