

孩子刚高一就有早恋的苗头,家长该如何应对?

□本报记者 张晶

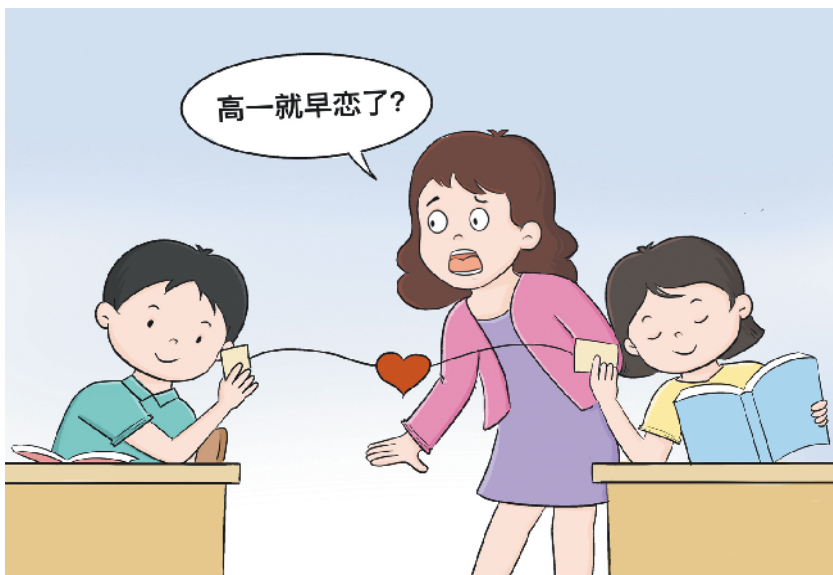
职工困扰:

我家孩子今年高一,我发现他最近好像有早恋的苗头,特别注重自己的着装,经常会把自己关在房间打电话、玩手机,情绪波动也比较以前大,我无意中看到过他和异性的暧昧信息,我现在特别担心这会影响他的学习,很焦虑,也不知道怎么去和他沟通。

市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

青春期的孩子萌发情感是自然而然,且普遍存在的,有很多原因:一是生理的成熟,体内各种激素的变化,会让他们对异性产生好奇,很想接近、追求异性。二是模仿与从众,这里的模仿可能来自影视剧、小说书籍等,也可能来自周边同龄人。三是补偿心理,比如在家庭里没能得到足够的关爱,则可能通过早恋获得关爱。或者成绩不够出众,则可能在潜意识里希望通过早恋实现自我价值。当然,还有其他,比如叛逆、爱慕、获得愉悦感等等。

随着时代的进步,我们很多家长在面对孩子早恋这一事上,其实也能够相对做到“泰然处之”,虽然说自己内心可能很慌、很焦虑,但也能勉强控制住自己的情绪,不会轻易去找孩子麻烦。就像你,虽然发现了孩子早恋的苗头,也担心、不安、焦虑,但并没有冲动行事,从而去和孩子对峙,这说明你其实是一个开明的家长。同时,你也并没有对此听之任之,而是纠结着如何去沟通,这也从侧面说明你对孩子的尊重与包容,



邵怡明 绘图

相信你们平时的关系应该也还不错。

虽然青春期孩子对异性的冲动几乎很难避免,但有时不得不承认“花开太早可能是一种美丽的错误”。就如你所担心的那般,它确实可能会对孩子造成一定的影响,比如可能因为关系的波动,影响孩子的情绪、睡眠和心理健康;或者可能因为沉迷于关系而忽略了学习,导致学习成绩下降,也会影响其他的人际交往等。长此以往,就很可能给孩子带来严重的心理压力,不利于其身心健康发展。

专家建议:

青春期的孩子出现早恋现象,家长需要与孩子一起面对,并对他进行必要的指导,以帮助他减轻心理压力,树立

健康的婚恋观,具体怎么做呢?

避免冲突,共情式沟通:家长要真正意识到,孩子对异性产生情感是人之常情,在这种认知下,用尊重、包容、理解的心态去沟通。比如说:“我发现,你最近有变化,你是不是有喜欢的人了?你这个年纪有喜欢的人很正常,我在你这个年纪,也有过这种情感,我非常理解你,甚至为你能有欣赏、喜欢的人而感到高兴,说明你已经慢慢成为一个大人了,你愿意和我说说吗?”

恰当引导,启发式沟通:青春期孩子虽然生理上已成熟,但心理上其实可能很幼稚,看问题也不全面,这时就需要我们帮助他们正确地评估这段关系,也帮助他们坦然地接纳可能出现的情况(如被拒绝、闹矛盾等)。可以说:“虽

然我很理解你,但俗话说,当局者迷旁观者清,当我们深陷一段关系或一种状态时,其实很难看到其全貌,我们可以探讨一下可能发生的事,比如我看到你有一段时间很不开心,是不是发生了什么不愉快的事情?你是怎么做的?结果怎么样?如果再遇到……”

观念输入,指导式沟通:在不越界,不批评、尊重的前提下,帮助孩子树立健康的婚恋观,比如告诉孩子,恋爱不是为了满足自己的需求和欲望,而是一件美好的事,需要责任和尊重对方。恋爱也不是生命的全部,我们需要保持自我和独立。当然,也要告诉他们,人生的每个阶段都有该做的事,他们也需要抓住自己各个人生阶段的重点,让他们明白学业和个人发展的重要性。

孩子早恋,家长担心是正常的,但过度担忧实在没必要,保持冷静,正确、恰当地引导,完全可以帮助孩子平安度过青春期。

工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩欢迎关注
北京市总工会职工服务中心微信公众号

北京市职工心理体验服务系统
<https://www.bjzgx.org.cn>
7×24小时免费职工心理咨询热线
4000151123/4000251123

北京市总工会职工服务中心与本报合办

■养生之道

咳嗽,不一定是肺脏惹的祸

□王娟娟

大寒过后,我国多地迎来了一年中最冷的时间段,强冷空气的持续入侵,不少人都感觉喉咙发痒、咳嗽,有的人咳了好多天都不见好转,严重影响日常工作和睡眠。

冬季是咳嗽的高发季节,且难愈,通常并非由单一因素导致。其实。咳嗽是人体的一种重要的防御和生理反射机制,但剧烈的长期咳嗽会影响患者的呼吸、心脏以及日常工作、生活。当患者咳嗽时间大于三周,经胸部影像学(胸片或CT)检查表现正常,并且不吸烟(或停止吸烟4周),咯痰较少,血象无明显异常等感染迹象,也没有因高血压而服用血管紧张素转化酶抑制剂,就可以被诊断为慢性咳嗽。在临床实践中,这类慢性咳嗽正逐渐增多,尤其在感冒、发热之后,出现反复咳嗽,经久不愈,许多患者在服用多种抗生素后仍然无效。

咳嗽,不一定是肺脏惹的祸。一般来说,慢性咳嗽的发病机制大体有以下几类:

1、鼻后滴漏综合征:占慢性咳嗽发病率的29%,其主要是由于副鼻窦



及鼻咽部慢性炎症反应的炎症分泌物刺激喉及气管而引起咳嗽。用麻黄素滴鼻液局部治疗后,咳嗽明显好转。

2、咳嗽变异型哮喘:占慢性咳嗽发病率的24%,主要由于患者存在气道或全身的过敏体质。当过敏源刺激气道时,引起局部的超敏反应,使气管支气管痉挛及反射性咳嗽,这部分患者如不积极治疗,极易发展为哮喘。

3、胃食管反流:占慢性咳嗽发病率的21%,这是由于胃内容物的反流

至咽喉部,引起反射性咳嗽。用积极抗反流治疗有效。

4、嗜酸粒细胞支气管炎:占慢性咳嗽发病率的5%,其发病的具体原因不明,但气道及肺组织中嗜酸粒细胞数明显高于正常人,能引起气道的慢性炎症反应。

5、其他原因引起的咳嗽:占慢性咳嗽发病率的21%,多有可引起咳嗽的全身系统疾病病史,有相当一部分的发病原因及机制仍在研究中,具体

的诊治还有待于探索。

仅从上文的分类就可发现,咳嗽并不全是肺脏有病的外在表现。早在《黄帝内经》中,就记有“五脏六腑皆令人咳,非独肺也”,明确指出了咳嗽可由多脏腑引起。中医五行理论认为,人体各脏腑间存在生克制化关系,一个脏腑的功能病变,可引起其他脏腑功能异常。临床诊治过程中,心、肝、脾、肾的异常均可使肺脏的功能异常而发生咳嗽,而长期咳嗽不愈亦可导致其他脏腑的功能障碍,表现为周身其他不适症状。治疗多根据患者个体辨证不同,采取不同的论治方法,通过对全身各脏腑功能的综合调治,达到止咳的效果,例如补肾纳气、疏肝理气、化痰止咳等治法。在明确诊断后,采用中西医结合治疗,容易取得较好的临床疗效。

中医学认为,日常起居对调理久咳很重要。饮食上宜清淡,禁食海鲜、辣椒等过寒和辛辣之品,慎起居(据天气变化加减衣物等),应戒除吸烟、酗酒等不良生活习惯,舒畅情致,保持乐观积极的生活态度。