

关爱青少年身心健康 为孩子成长保驾护航

文/图 京九晚报全媒体记者 宋云辰

阅读提示

青少年的身体健康、心理健康是每一个家庭关心的问题,更是全社会非常关注的问题。那么针对现在的青少年,为什么有些孩子很脆弱、没有抗挫能力,并在青春期会出现一些所谓的叛逆行为,比如说网瘾、早恋、学习没有主动性、爱玩游戏、跟父母顶嘴等……下面就由王丽和孟雪婵为大家剖析一下。



王丽个人简介

郑州大学护理本科
高校讲师
河南省护理学会护理教育分会常务委员
2015年被河南省总工会授予“省级五一巾帼标兵”荣誉称号



孟雪婵个人简介

中国关心下一代爱心大使
中国家庭教育高级指导师
商丘热点文化家庭教育创始人
建党100周年商丘市党史宣讲团成员

关注青少年 身体 健康

健康问题一直是人们关注的焦点。虽然随着科技进步、经济发展,人们的生活条件越来越好,但健康问题也日趋严重。尤其是青少年作为一个特殊的群体,不仅负担了高负荷的学习压力,同时也面临着社会上各种不良行为、不良信息和不良习惯的诱惑。在多种因素的影响下,我国青少年的体质健康堪忧。

当前青少年体质健康水平整体偏低,主要表现在:身体素质较差,运动能力下降,肥胖率越来越高,视力不良率居高不下,身体内部各种器官机能下降;青少年心理素质较差,压力承受能力普遍较低,精神集中度较低,冲动偏激者比率较高,缺乏耐力和自控能力;青少年容易受到各种不良信息、不良行为、不良习惯的干扰和诱惑,从而引起身体、心理素质下降;青少年健康意识较差,不能正确认识健康的重要性。

强化学校在青少年体质健康教育中的主导地位。学校应加强素质教育,强化体育健康教育的重要性、健康性而非应考性,真正落实“以人为本,健康第一”的健康教育指导思想,真正落实体育教育在素质教育中的地位,真正实现学校的教化功能,提高青少年的健康意识水平,引导青少年积极参与体育锻炼,培养青少年良好的生活习惯和学习习惯。实施多种教学手段和教学方法,开展丰富多彩的体育教育活动,吸引青少年学生积极参与体育锻炼。

强化家庭健康教育对青少年体质健康的促进作用。家庭教育是终

身教育的重要部分,在体质健康教育中扮演了关键角色。家长应深刻认识到体育教育对于孩子的重要性,家长应经常参加体育锻炼,以身作则,为孩子做好示范。家长应经常与孩子一起进行体育锻炼,培养孩子的体育兴趣和行为习惯。青少年缺乏良好的自控力,容易受到外界不良因素的影响,家长的参与不仅是监督也是良好的引导。家长应多让孩子参与日常的劳动,锻炼他们的劳动能力,培养他们良好的生活习惯。另外,家长应防止孩子过于依赖各种工具,培养孩子在日常生活中的动手能力。要注意观察孩子的日常作息和学习习惯,从细节发现问题,及时纠正孩子的不良行为,从而引导孩子朝着健康的方向发展。

专家建议

- 对于年龄较小的子女,确保电脑安装过滤软件。对于年龄较大的子女,告诉他们哪些网站可以上,哪些不可以玩。
- 提醒子女注意网络安全,不要随便进聊天室,不要和陌生网友会面。
- 规定子女在做功课时要专心,做课时不可以同时听音乐、下载电影或者和别人聊天。
- 家长应该了解子女最近在看什么东西,上哪些网站。
- 不要在子女卧室放置电视机。

关注青少年 心理 健康

想要解决孩子心理健康问题之前,首先要了解青春期孩子的七大特征,也就是它的七大表现。

第一个是封闭,封闭就是研究自己为什么不如别人。

第二个是叛逆,我反对你的目的就是反对你,没有理由。他的本质是挑战大人的底线,然后向大人学习。但在这三种情况青春期的孩子不会叛逆:1.没有安全感,他不叛逆,但是这样的孩子一生唯唯诺诺,可能没有大的作为。2.家长太强势,此时此刻孩子不敢叛逆,但是他长大之后,到了自己成立的家庭里面,会在亲密关系和亲子关系里面报仇,会在以后的工作单位里跟领导的关系不和谐。3.父母会示弱,父母托起来的孩子不会叛逆。亲爱的家长们,你们想做哪种父母呢?

第三个是夸张、吹牛。青春期的孩子说话不算话,因为在他的内心,他感觉自己已经长大了,但是又不具备大人的水平,所以青春期的孩子会吹牛,会给自己吹出一个壳来,让自己看起来像个人,所以给家长的建议是:不要去捅破这个壳。

第四个是注重外表。因为此时此刻的孩子,他想表现,表现的核心是张扬的个性。青春期的孩子讨厌别人说他和别人一样,所以哪怕和别人穿一样的校服,他也想设法穿一个和他人不一样的鞋子,他的心里想:我和他们不一样。

第五个是情感冲动。青春期的孩子情感来得快,走得也快,这个时候希望爸爸能够站出来,因为爸爸象征着权威,在关键的时候,爸爸的一句话就相当于权威。值得提醒的是,爸爸的权威是需要妈妈帮忙树立起来的。

第六个是问题行为,这个时候孩子会出现一些大人认为的一些问题行为,比如:

穿破洞牛仔裤,头发发型怪异,故意跟别人不一样,其实这些都是青春期孩子问题行为的表现。

第七个表现是隐私的出现。青春期的孩子这个时候已经有隐私了,这里给父母的建议是,不要故意去探究孩子的隐私。送给家长一句话:呵护孩子的隐私,就像呵护伤口一样!因为此时孩子的隐私是孩子长大的一个标志。

其实用一句话可以总结青春期的孩子:孩子内心的挣扎与困惑,外部的影响与诱惑。这就是人们常说的内忧外患,孩子内心充满着挣扎和矛盾,所以给父母的意见是:父母要找到和孩子沟通的那把“心钥匙”,要梳理好彼此的关系,这样才能够帮助孩子平安度过青春期。有必要提醒家长:所有青春期孩子出现的问题,都是因为孩子在从小到大的成长过程中,父母没有足够地去了解孩子的成长规律,没有正确地引导孩子和帮助孩子树立正确的人生观,使得孩子在这个年龄段认为自己已经长大了,所以能够站出来和家长对抗了,因此才表现出来的行为问题。相信如果家长尽早地去弄懂孩子的心理特征,那么孩子的身心就会更健康,孩子成长的路上出现的问题就会更少一些。

其实在家庭教育中父母教育孩子有三个层次:

- 1.处理“坏孩子”。
- 2.培养好孩子。
- 3.拉升孩子人生的高度。

您在那个层次呢?
我们努力的方向是把孩子培养成有思想、有独立健全人格的人。所以,不管您的孩子多大,都要注重培养孩子的心理健康,这样孩子在未来的人生中才能不走弯路,才能发挥他的人生价值。