

做魅力女人,创和谐家庭!

大型公益演讲会将于
4月18日下午在美乐大酒店举行

宁可错过回家机会,不可错过的一场盛宴!

雅妮美容养生馆 凭此报可获赠免费入场券一张
详情请垂询:0719-8208232 13986883543



别看我小, 我也有个性

日前,因为2岁的儿子出现掉头发现象,市民黄女士带其到医院检查,医生诊断结果是维生素缺乏和精神压力有关。对于精神压力这一病因,黄女士十分愕然,“2岁的娃娃还会有精神压力?”在她看来,懵懂无知的婴幼儿根本就是无所谓心理状态的。

事实上,类似黄女士这样忽视婴幼儿心理的家长大有人在。根据上海市心理咨询中心儿童青少年门诊对半年门诊量的统计分析显示,约七成前来求助的儿童青少年延误就诊,大部分延误半年左右,这其中就有相当一部分为婴幼儿。对此,市太和医院康复中心心理专家冯金彩提醒广大家长:切莫忽视婴幼儿心理健康。

■记者 毛以国

婴幼儿心理健康关乎未来成长

冯金彩介绍,成人的心理问题大都可以追溯到其幼年时期的创伤性经历,因为婴幼儿的心理健康是婴幼儿人格完善的必要条件,有了健康的心理,才可能有充分的发展。反之,不仅会限制婴幼儿期的发展,还可能造成成年后出现人格障碍或心理疾患。

“很多人以为婴幼儿的自我意识处在萌芽状态,还不太会思维,所以无所谓心理健康,其实孩子自一出生就有想法了。”冯金彩介绍,从某种程度上说,正是由于婴幼儿自我意识还处在萌芽状态,在心理上的极不成熟,更易因环境等不良因素的影响而形成不健康的心理。“尤其是3—6岁的幼儿,是形成健康的独立意识的关键时期。”

冯金彩认为,“孩子年龄越小,有了心理问题不会表达;家长和幼儿教师往往比较重视孩子的身体健康,而忽视他们的心理健康”,是造成婴幼儿出现心理问题容易误诊的两大原因。

不同年龄段婴幼儿心理各不同

冯金彩介绍,根据弗洛伊德的精神分析理论,按照年龄划分,婴幼儿的心理可分为3个阶段,了解这些阶段的心理特点对于帮助孩子养成健康的心理具有重要指导作用。

口欲期(0—1岁):这个时期婴幼儿主要专注与口有关的动作,不仅

从吮吸乳汁中获得快感,并且对其他口唇、口腔活动也极感兴趣,比如他们喜欢吹泡泡、吮吸手指等。若此时期幼儿的吮吸、吃东西的感觉未得到满足,则会造成日后缺乏安全感和信任感等状况。

肛欲期(1—3岁):此时期幼儿关心与肛门有关的活动,能自己控制肛门括约肌的活动,出现反抗意识。若此时期内幼儿有与排泄有关的不愉快活动则会导致其出现反复刻板的强迫性人格,谨小慎微、缺乏自我意识或自以为是的性格。

俄狄浦斯期(3—6岁):这一时期男孩会出现恋母倾向,女孩会出现恋父倾向,这是个关键期,这种心理转变是男孩成为男人和女孩成为女人的基本动力。如果关系处理得好,为会孩子以后良好的异性交往打下基础。如果处理不好,譬如妈妈与儿子建立无比密切的关系,并让儿子感觉到妈妈在乎他更甚于在乎爸爸,那么,孩子就会发展出“俄狄浦斯情结”,会过于依赖妈妈,对父亲存在疏远。反之,若父亲与女儿关系密切,则女儿会过于依赖父亲,对母亲存在疏远。随着年龄的成长,这样的孩子还会发展出一系列问题,譬如只结交异性朋友而难以融入同性的圈子,甚至还可能会发展成同性恋。

“要顺利地度过俄狄浦斯期,关键是夫妻关系要和谐而平衡,在同时深爱孩子时,又不会因为爱孩子而忽略对配偶的爱。”冯金彩说。



掌握幼儿心理健康的标尺

了解了婴幼儿的心理特点后,如何辨别孩子是否出现了心理异常呢?冯金彩介绍,幼儿心理健康是指个体在各种环境中都能保持一种持续的、积极的、良好的心理状态,在这种状态下,个体具有良好的行为,生命具有活力。当然,在评判幼儿的心理是否健康时,要考虑幼儿心理和行为的经常性和一贯性,要因人、因事、因时作具体的分析。一般来说,幼儿健康心理反应为以下特点:活泼开朗,参与活动积极;愿意与同伴交往,具有同情心;自信、勇敢,能坚持一件事情;诚实,有错就改。

根据对长期临床工作的总结,冯金彩认为目前幼儿中主要存在以下六方面的心理健康问题:小儿多动症;社会行为问题,包括爱发脾气,好争吵、打架,说谎,不能和别的儿童友好相处等等;不良行为,包括吮吸手指、咬指甲、皱额、咬衣服等;性格和情绪问题,包括任性、自私、固执、娇气、胆怯、退缩、易哭泣、过分敏感等;神经功能障碍,包括排泄机能障碍、言语障碍、睡眠障碍等等;学习上的问题,包括注意力不集中、反应迟钝等。

家长应帮助幼儿建立健康心理

怎样才能保证孩子的心理健康?冯金彩认为,家长和教育者在这方面有着至关重要的作用。早期依恋关系的建立

依恋是由儿童与母亲的共生关系引发的,心理学理论认为孩子在刚生下来的头两个月,处在原型自恋状态,类似一种自闭,对外部世界浑然不知。是母亲的爱抚、温暖、怀抱和哺乳,让孩子从自体依恋转向客体依恋,开始感知外部世界,感知自己与他人的关系,感知身体的边界。如果母亲个性强硬,动作粗糙,情绪不好,对孩子管理疏忽(让孩子处于饥、渴、冷、湿等不安状态),或不愿亲自陪伴孩子,把孩子寄养别处,甚至虐待孩子,那么孩子就可能很难与人形成良好的依恋,心理发展延续甚至出现自闭倾向。孩子在出生后的第一年很重要,母亲的接纳、喜欢、拥抱、躯体抚慰和精神关注,将促进孩子与母亲形成信任、安全、温暖的关系,这样的依恋关系能让孩子变得健康、活泼、开朗、自信和自尊。

如果孩子在两岁前,母亲由于种种原因,如外出、产后抑郁、让保姆或奶奶全权喂养,没有与孩子形成好的依恋该怎么办?孩子在两岁前已经出现一些心理发展问题又该怎么办?不用担心,只要孩子在5岁前回到父母身边,一切就都来得及。只要母亲给予孩子无条件的接纳、欣赏,并适当地增加与孩子的躯体接触、温暖的拥抱、轻柔的抚慰、细心地照料,孩子仍旧可以重新获得与母亲的依恋。唯一不同的是,这种依恋可能会维持得比普通孩子更长一些。

(下转 B2 版)

18岁以下孩子 近视还有救

专家支招: 早期近视可防可治

孩子近视了,学习效率低、成绩下降、高考志愿填报受限制、工作机会减少,甚至会遗传给下一代。孩子近视后,几乎所有的家长都进入一个误区:盲目地为孩子配近视眼镜或手术矫正。戴近视眼镜虽然可以解决看清的问题,但是孩子的视力却不会得到提升。手术矫正虽然可以恢复视力,但手术有很大的风险,一两年后视力极有可能回退,重新开始出现近视。

著名视光学专家陈光伟教授介绍,18岁是近视青少年的一个坎。18岁以前,孩子正处于生长发育期,眼球尚未发育成熟,眼睛屈光度不稳定,可塑性大。受学习压力大,近距离用眼活动多等因素的影响,眼睛很容易近视,但如果采用科学的治疗方法,视力也很容易恢复。18岁以后,眼球基本发育成熟,视力趋于稳定,恢复提升难度比较大。因此,应该抓住18岁以前这一有利时机,切断“长时间近距离用眼”这一近视产生的根源。

当孩子出现视疲劳和近视症状时,老师和家长会让孩子多看远处的风景,通过望远来恢复提升视力。由陈光伟教授专家团研发的“学生第E镜”正是巧妙地运用了“望远原理”,利用双眼合像和雾视疗法的结合,将看近转变成望远,看30厘米处的书本相当于看30米以外的物体,让近视青少年能够在看书、学习等近距离用眼活动中自然提升视力,做到学习、恢复提升两不误。

第E镜爱眼机构十堰店咨询电话:8882161

京都美阁:春季减肥正当时

一年之计在于春,减肥大计也可从春天开始。

四月,万物焕发生机,人的身心机能逐步进入活动高峰,这也给运动减肥、健美体形提供了有利的条件。春季气温适宜,身体水分流失少,此时减肥不会给身体各器官的代谢造成负担,同时还有利于皮肤恢复弹性。气温的上升使人们对饮食的选择更趋向于清淡爽口,加上昼长夜短后人体的能量消耗的增多,再配合锻炼,就能取得很好的减肥效果。

在京都美阁减肥中心,记者见到一位仪表讲究的黄女士。提到她现在的身材,黄女

士一脸的欣喜:步入中年后,我就开始长胖,体重达到了126斤,而且腰和大腿特别粗,儿子说我是自带“游泳圈”!这让我很伤心。这么多年,我一直跟肥胖做斗争但是效果一直不明显,看到同事们穿着时尚、漂亮的衣服,我只有望衣兴叹!今年3月份偶然在《十堰晚报》上看到京都美阁金脊六壬减肥的介绍,可以不打针、不吃药、不手术,根据不同的肥胖类型定制减肥方法。经过咨询,像我这种属于脾胃虚、体内湿重型的肥胖者,专业技师运用中医理论,凭专业手法游走于身体间,就能轻松秀出纤细的腰

肢、丰翘的臀部、平坦的小腹和修长的大腿,配合火罐的疗法,只一个疗程我的体重和腰围都有了明显的变化,体重减了12斤,腰围瘦了6公分。看到这些明显的变化,穿着自己心仪的衣服,觉得自己又焕发了青春,现在儿子都说我变得年轻漂亮了!

■爱心小贴士

京都美阁金脊六壬减肥,主要以人体经络、穴位为主,用手指(掌)在身体的重要穴位进行按压、推揉,使经络疏通,气血顺畅,刺激人体的减肥穴位,将脂肪从脂肪库里游离出来,经分解、消耗,通过

大小便、汗液排出体外,达到减肥的目的。通穴还可压缩胃壁,有利排便,减少毒素在体内的积累。通穴打通任督二脉,促进血液循环,调和气血,分解脂肪,有利于缓解患有高血压等慢性疾病的特殊人群的亚健康状态。它的减肥方式,通过美体师的一双手,疏通人体经络,气血流畅而新陈代谢旺盛,加快燃烧脂肪,从而达到美体瘦身的效果。

京都美阁地址:燕良大酒店旁
美丽热线:8484818
房县店地址:新时光美容院,电话:3223678
三堰店:13872822000

