

“

青春期,是每一个人从儿童向成人过渡的阶段,是学生发展的关键时期。为了帮助六年级女生掌握和了解青春期生理及心理的发展变化,顺利度过青春期,12月2日,市柳林小学特邀市妇幼保健院儿童保健中心主任刘芳走进多媒体教室,为六年级200多名女生作题为《迎接青春期》的健康知识讲座。

■文、图/记者 王琪



刘芳向女生讲解青春期有关知识。

孩子一到考试就胃疼,原是心理原因所致

# 迎接青春期,这些知识你该知道

## 女孩第二性征的发育顺序很重要

“大家是不是发现,上六年级后个子猛一下长高啦?饭量是不是也变大了?”

刘芳以女孩身体发育变化为切入点,首先为孩子们讲解青春期女孩生理保健知识。第二性征发育以乳房发育为第一个信号,通常10岁左右开始凸起,12岁至13岁乳头周围出现乳晕,16岁至17岁乳房发育成熟。乳房开始发育半年到一年出现阴毛。腋毛发育比阴毛更晚一些,大约与第一次月经来潮同步。青春发育后体态变得苗条,除乳房发育外,骨盆逐渐变宽,脂肪在胸臀部堆积,变得丰满,出现线条美。

“这些都是正常的生理变化,我们不必感到害羞或者不知所措,这是我们逐渐走向生理成熟的标志。同时,大家一定要关注自己的身体变化,如果身体发育不是按照这些顺序,那么很有可能是身体某些方面出现了问题,一定要及时告知家长。”刘芳说。

“进入青春期最明显的标志就是月经来潮。”刘芳介绍,每个女生月经来潮的时间可能不一样,但时间一般在10岁至16岁。而刚来月经两年内,月经不规律是正常的,是由于体内激素不稳定导致。比如月经来潮1个月,之后的2个月没有也是正常的。她提醒,如果有同学在16岁还没有月经来潮,一定要到正规医院做检查。

为了教孩子们学会在生理期保护自己,刘芳还特意总结了“七要”“七不要”的健康口诀,通过全体女生集体诵读的方式加强孩子们的记忆。

## 一到考试就胃疼,原来是心理原因所致

“请大家看看自己有没有这些表现:现在更注意打扮自己,天天都想美美的?还喜欢上网和陌生人聊天……”

从这些孩子们关注的热门话题切入,刘芳着重讲解了青春期的心理保健知识。生长加速、性的觉醒、学习的压力、家庭的意外变故等都是导致青春期心理问题的主要原因。

“我曾接诊过一名初一的学生,他经常在考试前胃疼,喝止痛药一点效果也没有。后来我通过心理咨询才确定,他并不是胃真的有问题,

而是面对考试容易产生焦虑紧张的情绪所导致。”刘芳通过举例的方式,向同学们讲解进入青春期后,由于学习压力逐渐增大,很多孩子很容易因成绩不理想而产生沉重的心理压力,如果长期得不到缓解和指导,就会对学习产生反抗情绪,导致学习困难、注意力不集中、考试焦虑、学校恐惧症甚至旷课、退学,产生不良的身体反应等。

刘芳提醒,如果同学们有此类情绪,一定要与父母沟通,以免影响正常生活。

## 换个角度看问题,更容易缓解负面情绪

青春期容易出现情绪不稳定、心理不平衡、人际关系敏感等问题,这些问题的出现是个必然的过程,如何正确看待这些问题,调整心态,做情绪的主人,显得尤为重要。

“当你十分渴的时候,看见桌子上有半杯水,你是会抱怨怎么只剩半杯水,还是会庆幸这里还好有半杯水呢?”刘芳通过问答形式与同学们互动,有80%的学生认为,应该庆幸这里还好有半杯水。刘芳当即称赞大部分学生面对这件事所持的态度是积极乐观的。

“六年级的女生大多处于青春期早期,有时候带些焦躁不安、紧张、嫉妒的情绪是正常的,同学们要积极应对自己的情绪,并学会缓解、释放。”刘芳说。

为了帮助孩子们做好情绪管理,刘芳讲到美国心理学家艾利斯提出的情绪A-B-C理论,即“产生不同的情绪的原因是人对同一事件的看法或评价不同,而不是事件本身”。这就是为什么不同的人面对同一件事时,产生的情绪截然不同。刘芳建议大家换个角度看问题,有助于缓解负面情绪。

“和信销品茂杯”少儿才艺大赛优秀选手风采⑧

## 8岁女孩在舞台上大放异彩



阮钰博在决赛现场演唱民歌。

今年8岁的阮钰博是市人民小学二年级的学生。在比赛中,她演唱了3首民歌,凭借过人的嗓音和精准的拿捏,从海选走进总决赛,赢得观众阵阵掌声。

提起阮钰博,可能知道的人不多,但十堰的代表歌曲《十堰,一个人人称道的地方》广为人知,阮钰博就是这首歌的主唱之一。因为阮钰博从小乐感、节奏感很好,在父母的支持下学习唱歌、钢琴等才艺。

2020年初,她跟随父母到重庆看望外婆,一场突如其来的疫情,让他们隔离在那里。恰逢重庆市长寿区中医院的李文峰医生创作了一首抗疫歌曲《你是如此闪亮》,阮钰博主动联系献唱,这首旋律优美、充满正能量的MV得到社会各界的认可,被腾讯等网站相继转载,朋友圈里也广为传播。

“和信销品茂杯”少儿才艺大赛进入半决赛后,

阮钰博一有空就练习唱歌,最后走进总决赛。赛后,阮钰博笑着说:“谢谢大家的支持,更感谢这一次的宝贵经历。”

文、图/记者 杨天娇



扫码看  
“和信销品茂杯”少儿才艺大赛精彩视频