

教育周刊



(资料图片)



文 / 本报记者 刘保军

龋齿、近视、胆小不敢发言、网络依赖等诸多问题，平时因为学习压力重等原因无暇顾及或难以根除，如今到了寒假，有充裕的时间了，不妨帮孩子彻底解决它们——

将它们扼杀在假期里

消灭龋齿从寒假开始

拥有洁白整齐的牙齿，不仅漂亮美观，更有益于身体健康。但是，整齐的牙齿是呵护出来的，平时孩子学习紧张顾不上，假期可不能再拖了。

假期要给孩子牙齿做全面检查。市口腔医院副主任医师耿乔介绍说，小学生应该每半年到正规医院检查一次牙齿，发现乳牙坏了一定要尽早治疗，否则会影响今后恒牙的萌出。

孩子的牙病一般包括龋齿、牙齿不齐、牙外伤以及吮指等不良习惯。一旦得了龋齿，发展速度很快，3~6个月就可能累及牙髓，那时候治疗比初期治疗更痛苦，治疗次数也要增加。耿乔建议家长，孩子有龋齿应及时治疗，否则“小洞不补，大洞吃苦”。此外，也可采取窝沟封闭等措施，及早预防，定期复查，确保孩子牙齿健康。

假期是校正孩子牙齿不齐的最佳时机。刚戴牙套可能不舒服，需要一个适应期，利用假期顺利度过适应期，能有效地帮助治疗。此外，也可借助不良习惯校正器等改变孩子吮指、咬下唇、口呼吸等不良习惯。

与假性近视说拜拜

如今，近视的孩子越来越多，近视的年龄越来越小。利用假期好好检查一下视力，采取必要措施恢复视力，告别近视尤其是假性近视，是个难得的好机会。

检查视力最好到医院做正规的散瞳验光，以鉴别是真性近视还是假性近视。市第一人民医院眼科医生沈鸿波提醒家长，散瞳验光对孩子的眼睛没有不良影响，是必要的检查治疗手段。青少年眼睛的调节力较强，验光时如果不散大瞳孔，不能除去假性近视成分，便会影响结果的准确性。而假性近视还可以通过散瞳验光得到校正。

假期要注意休息，减轻眼睛负担。寒假本是放松休息的时候，但有的同学白天看电视、晚上上网，眼睛负担比平时还重，不利于校正视力。家长要引导孩子有规律地生活，避免眼睛过度疲劳。

给胆小的孩子壮壮胆

格格是个胆小的学生，平时沉默寡言，上课不敢发言，家长一直很着急，希望能利用假期给孩子壮壮胆。

不少孩子胆小怕事，不愿跟同龄人玩，上课不敢举手发言，没有同龄孩子那种爱动、贪玩、好奇的特点。

市12355青少年心理热线中心主任、市心理咨询师协会会长杨延卿分析说，造成孩子胆小怯懦的原因有很多，主要是环境和教育，尤其是家庭环境和家庭教育。

如何在假期给孩子壮胆呢？杨延卿建议家长，创造一个温馨祥和的家庭气氛，让孩子自由自在地生活。也可以带孩子到大自然中去，使孩子开拓视野。同时还要教孩子掌握实用的技能，如唱歌、绘画、手工等，增加孩子自信心，让孩子觉得“我并不笨”。必要时可让孩子参加有针对性的训练，逐步引导孩子克服胆小怯懦的缺点。

给亲子关系增加热度

进入初二以后，林林一直与父母“冷战”。平时孩子学习负担重、时间紧，家长也忙于工作，没时间与孩子好好沟通。林林的父母想利用假期和孩子好好沟通交流，让全家重新回到其乐融融的氛围中。

进入青春期的孩子，开始从心理上摆脱对家长的依赖，即使对于家长正确的建议，有时也会有逆反心理。杨延卿分析说，青春期的孩子在思想、情绪、行为、自我意识、处世态度等方面，明显不同于儿童期。这一时期的中学生最烦、最不愿接受的就是居高临下式的教育。但多数家长恨铁不成钢，对孩子的要求近乎完美，时间长了就容易使孩子失去自信。有的家长忙于工作，平时很少和孩子沟通交流，造成亲子关系疏远。

假期是家长和孩子交流沟通、融洽亲子关系的最佳时机。孩子内心的交流欲望是比较强的，家长要多创造和孩子交流相处的机会，与孩子多说心里话，了解孩子的内心世界，包括思维模式、人理想



(资料图片)

等，也对孩子说出家长的心里话，以消除隔膜，提升亲子关系。

给网络游戏降降温

雷雷只是个小学六年级学生，却已经是网络游戏高手了。他对网络游戏的痴迷让家长很担心，更害怕他形成网瘾难以自拔。

据了解，现在有不少孩子陷入网络游戏中不能自拔，出现了网络心理依赖。这些孩子往往和家庭环境、家庭教育关系非常大，有的是缺少亲情，有的是父母忙于生计疏于对孩子的管教。

假期是解除网瘾的最好时期，但如果依旧对孩子疏于管教，则会加重孩子的网络依赖。

市旭升中学教师赵瑞芳长期从事学生戒除网瘾工作。她建议家长，首先和孩子成为朋友，尤其要利用假期和孩子进行有效沟通。很多家长只顾自己忙，很少与孩子进行心贴心、面对面的谈话。其实，孩子最希望家长把自己放在一个很重要的位置上，但家长却忽略了孩子的心理需求，不能很好地协助孩子解决成长过程中出现的一些困惑，孩子无聊了只有在网上打发时间。

上网不可怕，可怕的是孩子没事干，所以，培养孩子健康的兴趣爱好，养成良好的生活习惯和学习习惯很重要。家长每天要耐心过问孩子的学习情况，利用假期让孩子参加社会实践活动，培养孩子的爱心、责任心、孝心等，充实孩子的内心世界，时间久了，孩子自然会摆脱网络依赖。

导读

快乐玛丽安快乐英语宝贝
快乐玛丽安美国外教英语
协办
湘西 64907288 西工 65222206

▲热本期

○感恩课补习
现在开始

○抓住寒假
抓住中考成功钥匙

二版

▲在课外

我是你们的“出版商”

▲寒假作业展
我的压岁钱我作主

三版

▲真风采

他是校园歌唱家

▲观察哨
孩子到底穷什么

四版

▲眺望台

寒假：是玩还是学

▲他山之石
把假期交给孩子

八版