表达爱与支持 应对校园霸凌

保护孩子先听他倾诉

正面管教家长讲师、高级家庭教育指导师 卢丹丹

近年来校园欺凌事件频发，有调查数据显示，校园欺凌的发生率为32.4%，即每10个孩子中，3~4个有此遭遇，比如被其他孩子冲撞、冷落，甚至挨打。如果得不到及时的沟通、安慰和疏导，可能对孩子的心理健康造成不可挽回的伤害。

如果家长发现孩子的东西最近总是损坏或丢失，身上有不明原因的淤青、伤痕，行为举止变得反常，比如本来活泼开朗的孩子突然沉默寡言、心事重重，跟家长说不想去上学，或改变上学的路线、让家长到另一个门口接送，在被拒绝与忽略后，表现出对抗或消极抵抗、放学后不按时回家甚至逃课等，应高度注意，孩子可能在学校经历了不好的事情。

很多情况下，无论家长用什么手段，孩子都不愿意说出在学校发生了什么。因为大部分被欺凌的孩子都会受到威胁，害怕说出来会遭受更严重的欺负与报复。另外也有可能与家庭教育相关，比如缺少父母关爱，没有安全感，受欺负时不相信父母能帮助自己；父母管教过于苛刻，导致孩子在外受欺负后把错误归结到自己身上，担心告诉父母后被批评。还有些孩子认为“受欺负”是一件很丢人的事情，尤其是平时常被老师家长表扬的孩子。当孩子受欺凌但不愿说时，家长可以通过以下四点加以引导。

一、选择时间相对充裕、孩子心情好的时机沟通。孩子受到欺凌，家长一定非常担心与着急，但是如果不顾孩子情绪，不分场合地直接提问，很难听到孩子的实话。家长可选择孩子心情相对较好的时候尝试提问：“最近在学校有没有什么开心的事情？”孩子愿意表达后再问：“除了开心的事情，还有没有什么事情不开心？”循序渐进地引导孩子说出自己的经历。

二、站在孩子身边，无条件地理解与支持孩子。如果家长在孩子受欺负后还加以训斥，对孩子而言无疑是雪上加霜。家长一定要站在孩子身边，告诉他：“我们是你的坚强后盾，任何时候你都可以向我们求助。”并对孩子的感受表达充分的理解：“我知道你害怕遭到报复，担心爸爸妈妈帮不了你。但是我们一定会尽最大的力量来帮你。”让孩子感受到来自父母的支持与力量。

三、表达自己的感受。如果用尽各种办法孩子还是不肯开口，家长要适当地示弱，表达自己的感受：“爸爸妈妈真的非常担心、着急，我们很想知道发生了什么，希望能够给予你帮助，但是你一直不说，我们也不知道怎么办才好。等你准备好了，我们一起聊聊好吗？”孩子听完后，会开始思考和体会父母的感受。

四、用启发式提问的方式引导孩子说出更多信息。当孩子开口后，家长要放下评判与迫不及待解决问题的态度，耐心地听孩子说，并用启发式的提问引导孩子说出更多信息。比如：“当时你是什么感受？还发生了什么？你是怎么处理的？你还能想到其他办法吗？”获知事情的原委，为孩子提供有效的帮助。在处理事件时，家长要让孩子充分感受到被爱与重视。同时，要教会孩子识别校园欺凌，鼓励他们大胆说“不”，教孩子表达自己的感受和想法，及时寻求帮助。

生活中，父母要注意与孩子建立情感连接，向孩子传递爱的信息，持之以恒地做出让孩子感觉到被爱与被重视的举动，让孩子信任自己。当孩子感受到来自父母的安全感，今后遇到事情就会主动向父母求助。▲

睡眠倒退说明长大了

湖北省妇幼保健院儿保科主治医师 何 艳
□主任医师 汪 鸿

宝宝原本睡眠挺规律的，可从某一天开始，又变成一夜醒三四次，搞得全家都睡不了安稳觉。其实，这是孩子在成长过程中会出现的睡眠倒退现象，这代表着宝宝的睡眠模式正在向成人的方式转变，也会出现不易入睡、易醒、早醒甚至入睡困难等问题。一般而言，睡眠倒退期每次可持续1~4周，2岁以内的婴幼儿会经历3次，分别出现在3~4月龄、7~9月龄和12~18月龄，家长可分龄进行应对。

3~4月龄：频繁夜醒。倒退原因可能有两种。一是睡眠模式的转换，3~4月龄时，婴幼儿的睡眠模式正式进入转变阶段，深浅睡眠交替的时候，宝宝容易醒来，没有大人的帮助很难重新入睡。加上宝宝4月龄时正处在四小觉到三小觉的并觉期，可能会由于白天缺乏睡眠出现烦躁、敏感、哭闹的现象。家长应给宝宝更多的陪伴和安全感，坚持原本自主入睡的睡前程序，不要引入奶睡、抱睡等容易引起依赖的入睡方式；二是受翻身期的影响。4月龄以后的宝宝开始有翻身的迹象，夜里不自觉地频繁翻身时容易醒来。父母在可以白天帮宝宝做翻身运动，待宝宝学会和习惯翻身以后，夜里就不容易把自己翻醒。

7~9月龄：抵抗入睡，夜醒变得频繁。倒退原因可能有两种。一是宝宝的运动能力正在飞速发展，可能很快学会了坐、扶站、爬等等动作，会在夜里坐起来或站起来大哭，长时间不睡。家长要在白天充分帮助宝宝练习并掌握扶站、坐，和自己躺下的动作，宝宝学会后，夜里坐起来或站起来时，也可以很快自己躺下继续睡；二是分离焦虑，宝宝从7~8月龄起会变得非常黏人，加上此时进入了从三小觉到两小觉的并觉期，很容易出现作息混乱或过度疲劳的现象，容易醒来和哭闹。对于分离焦虑较严重的宝宝，家长应注意满足其情感需求，给予适当的入睡陪伴或引入安抚物，但不要抱睡、奶睡，也不要轻易与宝宝一起睡。

12~18月龄：入睡困难。倒退原因可能有三种。一是乳牙萌出，父母平时可用牙胶给宝宝按摩牙龈缓解不适，或进食块状食物增加咀嚼运动。如宝宝夜醒大哭不止，可适当安抚，但等乳牙萌出以后要减少此类干预。二是并觉过早，家长应注意不要提前并觉，等宝宝14个月以后，或宝宝出现白天第二觉入睡时间过长（30~60分钟）、某一小觉睡眠很短（30~45分钟），或偶然只睡一小觉但不影响精神状态时，再考虑一觉作息。三是宝宝依恋情感逐渐增强，分离焦虑加重，在一岁半时达到高峰。家长可通过玩玩具、听故事等转移其注意力，帮孩子自主入睡，但仍注意不要过度安抚和哄睡，否则难以养成良好的睡眠习惯。▲

爱咬衣领是咋回事

陕西读者秦女士问：孩子上小学了，但仍然很喜欢咬自己的衣领，说教也不管用。听说宝宝阶段有口欲期，可他都这么大了，为什么还这么喜欢咬衣服呢？是不是心理问题？

北京中医药大学东方医院儿科副主任医师陈自佳解答：孩子五六岁仍咬衣服，除了考虑换牙期外，也可能是情绪紧张、感情需求得不到满足导致的。如进入新环境，或在学习压力增加、人缘差、家庭氛围不和谐的情况下，孩子精神紧张，未获得父母充分理解、支持及关爱，感到孤独时便会出现咬衣领衣袖的行为，并逐渐形成习惯；或是因为口部感官需要更多的刺激，让自己感到平静和专注，集中注意力。对于这样的孩子，家长应帮孩子分散注意力，通过语言、奖赏等引导孩子改善，给予孩子足够的信心及爱护，切勿打骂讽刺，以免加重孩子的不安全感，产生自卑的心理。

如果孩子除了咬衣服，还咬食其他物品，或出现厌食的情况，要考虑体内缺乏微量元素的可能。家长要注意改善孩子的饮食习惯；运动后及时补充水分。如果孩子还出现脐周疼痛、夜间磨牙等症状，则可能是蛔虫感染，建议到医院做相关检查。▲

美国最新研究发现

孕妇抑郁易得心脏病

孕期情绪不好不仅会影响心理健康，也会进一步导致身体疾病。近日，《美国心脏协会杂志》最新研究发现，孕期抑郁会长期影响心血管健康，且抑郁症和心律失常/心脏骤停之间的关联最为显著，被诊断为产前抑郁的女性分娩后两年内患该疾病的风险高出85%。

该研究分析了10万多名妇女的保险理赔数据，在调整其他混淆因素后，分析了分娩后两年内患上六种主要心脏相关疾病的风险：心力衰竭、动脉变窄、心律失常/心脏骤停、心肌病、中风和高血压。研究人员发现，产前抑郁女性患心脏疾病的风险显著增高。在排除怀孕期间已有高血压的人员样本后，产前抑郁女性患心律失常/心脏骤停风险高出85%；动脉变窄的风险高出84%；中风风险高出42%；心肌病风险高出53%；重新患高血压的风险高出43%。

研究人员建议，产前抑郁的女性要长期关注自身心血管健康，对风险因素进行管控，并接受2型糖尿病和高胆固醇筛查。同时，注意适度锻炼、健康饮食以及戒烟。▲（马 超）