

华南实验学校十岁成长仪式上一个表演节目中,孩子想用1000元买妈妈一小时的陪伴让人深思

作为父母,如何“高质量”陪伴孩子?

本报记者 李潇 通讯员 朱志国



图为华南实验学校十岁成长仪式上,孩子们与爸爸妈妈拥抱。
记者 李潇 摄

“妈妈,我存了1000元钱,今天是我的生日,我能用这1000元买您一个小时的陪伴吗?”近日,在华南实验学校十岁成长仪式上的一个表演节目中,孩子向妈妈提的一个要求,引发了在场家长们的深思。现如今,一些双职工或者在外地工作的家长,基本抽不出更多的时间陪伴孩子,与此相反的是,一些时间较为宽裕的家长,则会选择亲自辅导孩子作业,甚至辞去工作陪读,而这也渐渐成了一个普遍现象。不过,11月22日下午,山东济南建大花园小区发生了一起人间惨剧,一名24岁的男大学生,捅死了陪读的母亲……为何父母的陪读会引发这样的悲剧?这样的陪读是孩子们所需要的陪伴吗?父母又应该如何做到高质量的陪伴呢?

工作太忙成了没时间陪孩子的“借口”

忙于工作或在外地工作的家长,很多时候根本没时间陪伴孩子。“其实我心里很愧疚,单位里工作太忙,经常加班,基本上晚上回去的时候,孩子都已经睡着了,而早上我又很早就出门了,连面都见不上。”陈丽(化名)是我市某企业的员工,因为工作太忙,近几年来,她很少有时间陪伴孩子,甚至连孩子的家长会,她几乎没有参加过。孩子的父亲也在一家企业上班,两人都很忙,于是孩子只能由爷爷奶奶照顾。

除了像陈丽这样的企业职工外,很多外来务工人员也没时间陪孩子。“说实话我们在外打工不容易,早出晚归也是为了这个

家,没时间陪孩子,我们也很愧疚,但真是没办法,总不能让孩子饿肚子吧。”陈先生来自贵州,在丹阳已经5年,为了一大家子的开销,他每天早上6点就出门,深夜才回家,几乎没时间陪伴孩子。不过,让他欣慰的是,自家的孩子懂事,成绩也不错。

和陈先生租住在一起的还有他的一位老乡,两人的孩子都上五年级,为了供孩子上学,陈先生和老乡一起做点小生意,艰难撑起了各自的家庭。

爸妈辅导、陪读渐成普遍现象

和没时间陪孩子的家长形成鲜明对比的是,现如今,很多家长时刻督促孩子学习,并且还租房陪读。

“不了,不了,晚上我要辅导孩子作业呢。”近几年来,每当有朋友约王小海吃饭聚会时,他总会如此拒绝。辅导孩子作业成了王小海工作以外最重要的事,因为孩子的成绩中等偏上,王小海担心若是有些许放松,孩子的成绩就会下降,掉到所谓的“差生”行列。

和王小海一样,记者在采访中得知,现在,很多家长都成了孩子的陪读者。

黄静(化名)是我市访仙镇人,为了让孩子接受好的教育,她花了大力气让孩子到城区某小学就读,并且还在城区找了一份工作,在该小学附近租了房,成了一名陪读妈妈。

黄静告诉记者,这些年,他们夫妻俩所有的精力几乎都集中在孩子身上,只为了把孩子培养得更优秀。

黄静坦言,其实她原本并没有陪读的打算,只是她认识的几位朋友都选择了陪读,并且每天还在微信朋友圈发布孩子的学习状态等,这让她感觉颇有压力,所以和丈夫商量后,一咬牙,便辞去了原先的工作,陪孩子“进城”读书。

专门陪读的家长并不在少数。记者从开发区某学校附近的一家房产中介了解到,每到寒暑假快结束时,都会有大批家长前来租房,目的都是为了陪读。

如何高质量地陪伴孩子?

陪读并不等同于陪伴,父母如何高质量地陪伴孩子?记者采访了我市国家二级心理咨询师耿振美,她告诉记者,陪伴孩子最重要的是在童年时期。而有效的陪伴并不只是时间上的陪伴,针对不同年龄层次的孩子要采取不同的陪伴方法。

“0~3岁的孩子,应该更多地陪他们做游戏。”耿振美说,在低龄孩子成长的过程中,各项能力都需要父母的主动引导和启发,如果这个时候总是让孩子一个人玩耍,家长忽视陪伴对孩子的教育意义,不给孩子适度的刺激,就会让孩子失去重要的早教期。此外,可以每天给孩子讲个小故事,从亲子共读的环节教他生活经验、与孩子分享生活中的点点滴滴

前列腺增生该手术时要手术

前列腺增生作为中老年男性特有的疾病,不仅成为多种疾病的诱因,而且影响生活质量。市人民医院泌尿外科主任、硕士生导师卜强主任医师介绍,早期的前列腺增生,医生一般主张通过药物治疗来改善排尿症状,患者没有必要接受手术治疗。但如果长期药物治疗症状无改善,甚至逐渐加重,如前列腺增生严重影响患者的排尿功能和生活质量,或者出现了相关的并发症:血尿、膀胱结石、一年五六次的尿路感染、肾积水甚至肾功能衰减,患者就应该接受专家的建议及时选择

手术治疗。

部分前列腺增生症患者对手术抱有本能的畏惧,或是害怕术后产生性功能丧失、尿失禁而不愿意手术,一再拖延手术治疗,容易错失最佳的治疗时机。其实,随着医学的进步,大多数医院已经放弃了传统的创伤较大的开放性手术。目前采取微创手术方法——经尿道前列腺电切术,经过尿道将增生的前列腺腺体切除,解除因前列腺增生引起的诸多症状。术后患者恢复快,治疗效果不错。

链接:市人民医院泌尿外科

产后这样做 恢复好身材

年末是生产高峰期,面对产前产后的身材变化,一些妈妈大受刺激,想方设法让身材尽快恢复到产前。可怎样减肥才安全有效呢?市人民医院产科主任颜云华副主任医师建议宝妈试试下面的方法。

不过早节食。产后妈妈的身体需要一定时间的恢复,至少在产后6周检查完毕后,再开始注意热量摄入和瘦身运动。如果是母乳喂养的话,建议至少等到产后两个月时,再开始试着减肥。产后太早开始节食会妨碍产后妈妈身体的恢复,并且会感觉更疲惫。产后妈妈需要聚集所有的能量来适应“新生”。此外,如果是母乳喂养,节食还会影响奶水的供应。不过早运动。在产后2个

月内,身体都比较虚弱,不宜做运动。当分娩满2个月且身体得到恢复后,产后妈妈们可以从强度低的运动开始,循序渐进做一些适宜的运动。产后6个月,可以加大运动的强度和频率。吃饭多咀嚼。咀嚼除了有活化大脑的效果以外,还能刺激神经中枢产生饱腹感。吃饭时多咀嚼,即使少吃也能有饱腹感,使摄入的总热量不超标。另外,多咀嚼还能有助于消化,防止便秘。不要吃太补。生育让妈妈们耗费了“元气”,家里人就会用各种美食来给妈妈进补。但是,吃多了高热量食物会让妈妈们体重增加过快,加大减肥瘦身难度。因此,妈妈们在产后进补还得认清食物热量,选择低热卡食物。

是镇江市重点专科,在丹阳市及周边地区享有较高声誉。近年来,开展了多项新技术、新项目,花费巨大财力引进国内外先进的仪器设备。该科除常规开展治疗前列腺疾病、泌尿系统结石、肾和肾上腺及膀胱肿瘤等微创手术外,熟练掌握泌尿系统、男性生殖系统疾病的诊治,擅长应用电切镜、经皮肾镜等腔内技术在微创下诊治泌尿外科疾病。大部分已达到了三级甲等医院水平。经尿道前列腺及膀胱肿瘤电切术、泌尿系统结石气压弹道或钦激光碎石术是我院泌尿外科开展的重点特色项目。泌尿外科、男性科咨询电话:86553017。专家门诊时间:周一~周六。孙红娟

链接:丹阳市人民医院产科技术力量雄厚,年门诊量达30000余人次。该科围产期系统管理在市内领先,尤其是对高危妊娠的监护及处理更是独树一帜,门诊设有母乳喂养宣教室、咨询室,每周一、三、四、五上午设有孕期营养、高危妊娠等专家门诊。市人民医院产科咨询热线 白天:86553071 晚上:86553301 86553401。孙红娟

促进功能恢复 助您回归社会

康复医学的服务对象:因疾病和损伤而导致各种功能障碍或者残疾患者。
丹阳市人民医院康复科热线:86523102

人医体检中心
规范 严谨 便捷 保密
服务热线:86901218

同济大学附院脊柱微创中心专家每周三来丹坐诊

同济大学附属上海第十人民医院脊柱微创中心丹阳分中心已正式运行。同济大学附十院脊柱微创中心专家12月12日将来丹阳市人民医院坐诊。今后,每周三均有同济大学附属第

@人医大夫 腰椎滑脱能保守治疗吗?

刘女士:我丈夫今年55岁,一直有腰疼的毛病。我就带他去医院检查,检查出有中度腰椎滑脱,检查的时候说要手术治疗,但有可能造成瘫痪。请问这个毛病能保守治疗吗?

镇江市医学会骨科专委会委员、丹阳市人民医院骨科主任王树金主任医师:需做腰椎动力位片,看腰椎滑脱是否加重、腰部疼痛是否持续、有没臀腿麻痛的现象、行走有无困难、大小便是否正常。保守治疗需查体后才能决定。

链接:市人民医院骨科是镇江市重点专科,长期与上海、苏州、南京医院保持协作关系。开

市人医开具膏方的流程

丹阳市人民医院中医科就诊流程:挂号(中医内科门诊)→至医师处辨证诊疗,开具处方→缴费→中药房熬膏→按预约时间至中药房取膏。门诊时间:周一至周日全天;门诊地点:门诊四楼中医科;联系电话:86523683。

滴。

学龄前阶段,是孩子习惯养成的重要时期。耿振美认为,3~6岁的孩子不仅需要父母的关爱,更需要有质量的陪伴。“一些家长下班回到家,把电视、手机、平板电脑交给孩子,而自己做自己的事,并没有跟孩子互动和交流,看似跟孩子在一起,实则并没有起到陪伴的作用。”耿振美建议,忙碌的父母,可以轮流陪伴孩子,并且要避免走向两个极端:一种是对孩子众星捧月过于宠爱,凡事包办,过于溺爱;另一种是放养孩子,不注重孩子性格和习惯的养成,忽视孩子的成长。对于在职场打拼的父母来说,最重要的是,都应该参与对孩子的教育,例如,爸爸可以陪孩子玩游戏等,妈妈可以给孩子讲睡前故事等。

耿振美表示,很多小学家长可能认为每天工作之余,陪伴孩子的时间最重要就是陪他学习和写作业,而并没有意识到这种陪伴,是见证孩子成长的过程,更是亲子关系的飞跃期。“其实现在陪伴,最终是为了孩子不用陪伴,能独立、自信地学习。也就是说,家长陪伴孩子的过程中,是要引导孩子逐步学会怎样独立地完成学习任务,最终使孩子获得独立学习的能力。”耿振美说。

>> 传递民声民意
>> 关注百姓冷暖
民生热线:86983119
欢迎提供新闻线索,一经采用即付报料费(可线上支付)。

十人民医院脊柱微创中心专家来市人民医院,在门诊部四楼专家门诊区开设脊柱微创专科专家门诊,开展各种颈椎、腰椎疾病的微创治疗。欢迎广大患者来市人民医院咨询、就诊。

展了断指(肢)再植、带血管的各种皮瓣、肌皮瓣手术、四肢骨折交锁髓内钉内固定、及外支架固定术、骨盆骨折切开复位内固定术、颈、胸、腰椎骨折(肿瘤)前后路减压内固定术、颈椎病及脊柱结核前后入路手术、腰椎滑脱椎弓根螺钉内固定植骨术、椎体成形术、人工全髋关节置换术、人工全膝关节置换术。显微外科和脊柱外科等手术在市内处于领先水平。专家门诊时间:周一~周六。骨科电话:86553601、86553701。孙红娟

12月份丹阳市人民医院外院专家专科门诊时间

市人民医院将邀请以下医院的专家来院坐诊、会诊或手术,有需要的患者可提前电话预约(87120120)、网站预约(www.dys120.com)、微信平台预约。

时间	医院	专科及项目
12月28日	南京鼓楼医院	血管外科(下午)
12月22日	南京中大医院	乳房钎钎
12月25日	省人民医院	CT、磁共振
12月22日	省肿瘤医院	乳房外科
12月29日	省人民医院	神经内科
12月29日	南京鼓楼医院	消化内科
12月29日	省人民医院	超声心动图