

癔症、心梗、动脉痉挛……

# 陪娃写作业成了玩命的活

文：今日女报 / 凤网记者

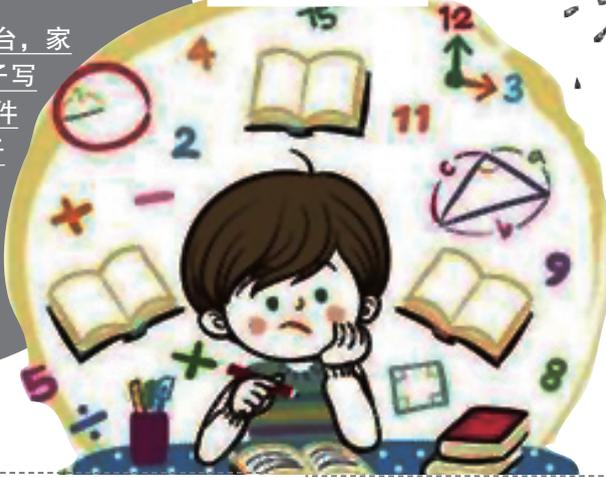
章清清

“长沙妈妈因孩子成绩下降被气出‘癔症’”！这是近日刷爆朋友圈的一条新闻，而诱因竟是陪孩子做作业时引发的。消息一出，顿时激起了无数家长的集体共鸣。

在凤网“辣妈联萌”公众号后台，家长们也争相吐槽起“拿生命陪孩子写作业”的经历。陪孩子写作业真是让人烦心的事吗？“拿生命陪孩子做作业的家长”，究竟有没有错？为此，记者采访了长沙的一些家长和教师，一起来聊聊陪孩子做作业的那些事。



扫一扫，  
分享讨论



■ 亲子宝典

## 男宝宝的“小鸡鸡”怎么洗

文 / 肖鹏飞 (湖南省儿童医院新生儿科)

孩子大小便后一点要给孩子清洗小屁屁。因为尿中的氨和大便中的污秽物很容易污染孩子的外生殖器及娇嫩的皮肤而发生臀红和尿布皮疹。最好选用约30℃的流动清洁温水。清洗的毛巾、洗屁盆要专人专用，浴液要选用婴儿专用的，可3—4天使用一次。男婴除了清洗小屁屁的局部皮肤外，还要认真清洗阴囊和阴茎以及皮肤的皱褶部分，没有必要撩开包皮清洗阴茎头，因为小婴儿大多数都是生理性包茎，而且一些孩子包皮和龟头粘连，生硬撩开有可能造成局部撕裂伤。如果有的婴儿包皮可以撩起的话，可以用干净的棉签蘸着清水沿着龟头环形清洗干净。

## 孩子爱看电视影响身高

文 / 罗韦华 (湖南省儿童医院放射科)

动画片越来越丰富多彩，让更多的孩子喜欢看电视，但孩子长时间看电视危害很多。为了保护视力，看电视不宜太近。专家建议，观看距离=液晶电视对角线距离×3。就拿55英寸电视来说，对角线距离是55×2.54(1英寸等于2.54厘米)，最终结果是4.19米。另外，孩子每天看电视不要超过两小时，否则容易患心脑血管疾病。宝宝在睡眠期间，体内会释放褪黑素，从而促进孩子长高，但晚上看电视的时间过长，就会抑制褪黑素生成，导致孩子长不高。

## 冬季如何为孩子保证热量供应

文 / 戴艳 (湖南省儿童医院神经内科)

冬天寒冷，影响人体内分泌系统，身体为增加机体御寒能力，就造成人体热量散失过多。因此，冬天营养应以增加热能为主，可适当多摄入富含碳水化合物和脂肪的食物。对于孩子来说，所供给的蛋白质应以优质蛋白质为主，如瘦肉、鸡蛋、鱼类、乳类、豆类及其制品等，这些食物所含的蛋白质，不仅便于人体消化吸收，且富含氨基酸，可增加人体的耐寒和抗病能力。同时，冬天少蔬菜，往往冬季过后孩子出现维生素不足，如缺乏维生素C，并因此导致不少儿童发生口腔溃疡、牙龈肿痛等。可适当吃甘薯、马铃薯等补充维生素，清内热、去瘟毒。

## 孩子吃软不吃硬影响智力和视力

文 / 曾谦 (湖南省儿童医院重症医学二科)

妈妈们常喜欢给宝宝选择软的食物，其实这是不正确的。软食造成了儿童牙齿缺乏锻炼，面部皮肤肌肉力量变弱，使幼儿的咀嚼功能越来越弱，牙齿和口腔内外的肌肉得不到应有的锻炼，导致肌肉无力、萎缩，颌骨发育异常，但牙齿的数量并没有减少，所以，儿童牙齿错牙合畸形的发病率也越来越高。另外，只吃软的食物，大脑得不到刺激。咀嚼运动可使流向大脑的血流量明显增多，促进大脑发育。视力是由相当于透镜的晶状体与睫状肌的活动进行调节的，长期吃软食物，面部肌肉力量变弱，晶状体调节机能就不能很好地工作，视力就自然会减弱。

## 家长陪娃做作业“苦水”倒不完

这位被气出“癔症”的妈妈，是长沙岳麓区的一个家长。据她描述，孩子快“小升初”了，可近段时间成绩却下滑很快，她焦虑得连续几晚失眠，前几天陪孩子做作业时，又发现孩子做错的题很多，心里更加郁闷焦急。等到第二天起床就发现“全身乏力，走路一瘸一拐，不敢抬脚走路了。”最后被医生诊断为，“癔症，因生活事件、内向冲突作用于个体引起的一种精神性疾病”。

陪孩子做作业被气出了“精神病”，这样极端的事情真的是个例吗？今日女报/凤网记者调查发现还真不是！

家住长沙市芙蓉区的许女士告诉记者，她的女儿今年在大同小学上一年级，开学近两个月了，她每天最烦心的事就是陪女儿做作业，时常被气得太阳穴“突突突”地跳。最近，因为经常头晕去医院一查说是高血压了。

“其实，现在一年级作业不多，就是一些拼读阅读什么的，但女儿就是不肯好好地做。坐在书桌前，身子扭来扭去，不是弯着腰就是趴在桌子上。一会儿要喝水，一会儿要去厕所，一会儿橡皮又掉地上了。平时看动画片一两个小时都不见她动一下，一写作业就什么事都来了，看得我的血压‘蹭’就升高了。”陈女士气愤地说。

低年级家长是气恼孩子学习自觉性不够，那高年级家长呢？

孩子在长沙双新小学上五年级的唐先生说，女儿马上就要“小升初”了，为了督促孩子学习，他几乎每个晚上都会陪着孩子一起完成作业，“但常常气得脑壳痛，桌子都拍烂两张了。”

唐先生说，她女儿最大的毛病就是不长记性。比如一个数学题，回答完后要把括号括回来，但女儿总是忘记。一次两次他能提醒容忍，反复犯错，他的“火”就来了。“现在我一生气就提醒自己要做佛系，不然，早就躺医院了。”

根据《全国中小学作业压力报告》显示，高达97.4%的家长都有陪过孩子写作业的经历，甚至每天陪写作业的家长占到了78%！这也无怪乎在网络上，家长们吐槽陪孩子写作业的“痛苦”经历比比皆是。上海三年级家长“鱼儿妈”发帖称，“头痛去检查，双侧颈内动脉痉挛，医生说是陪作业落下的，原来陪做作业真的会生很多病啊！”

杭州一位家长发帖称，“陪孩子写作业写到进医院做心脏手术支架，但还要打着吊瓶继续陪孩子作业。”网友们戏言，家长们都是在“拿生命陪娃做作业”！



## 老师陪孩子做作业发现问题应及时反馈

陪写作业让家长如此烦心，那家长们真的有必要如此吗？记者也采访了长沙市多所小学不同年级的老师们。

“其实，现在家长陪孩子作业，只要注意孩子能否在限定时间内完成任务就行了。至于对错，我们第二天会批改，家长起一个督促作用就很可以了。”长沙雨花区复兴小学的陈老师认为，家长明确和老师在作业上的分工，会少些焦虑和抱怨。

“平常也会听到一些家长抱怨作业多，孩子写到很晚，但很多问题其实出在孩子身上。”芙蓉区马坡岭小学的李老师坦言，同一份作业，有些孩子可以十分钟完成，有些孩子却要花费一个小时，“时间安排是否得当、孩子有没有拖拉、作业是否难度大……对于这些问题，家长应及时和老师进行反馈、沟通，制定个性化的指导。”李老师认为，家长对于孩子作业应该有正确理解，这是一个学习状态反馈，而不是简单完成任务。

岳麓区九江小学黄波老师认为，孩子从幼儿园到一年级，需要一个适应过程，在学习方法上更需要老师和家长的指导，注重态度多于结果。而到了高年级，随着孩子知识的积累，应该慢慢放手，让他们自己检查作业，增强自主性。

## 专家不同年龄段家长要调整陪伴方式和重心

中南大学心理学教授郭平表示，事实上，很多孩子都会遇到拖延作业、情绪不好等各种状况，父母不要总是想象别人的孩子很完美，并拿来与自己的孩子做对比。“爱玩是孩子天性，强制、说教，都不是好的方式。”除此之外，家长的情绪管理也很关键。“不同年龄段家长要调整自己陪伴方式和重心。”

郭平说，低年级孩子的主要任务是试验自己的自主性，家长不要什么都盯着，这样孩子就没有空间感受到自己的力量了。但同时家长又要给予适当的指导，鼓励勤奋持续努力的品质。到了高年级，孩子进入自我同一性的探索阶段，这时家长就不应该还陪着指导学习，要更多地向朋友般倾听、支持、尊重转移，可以和孩子讨论理想、想成为怎样的人，用这个理想激发内在动机，大人要做的是协助和鼓励孩子达成他自己目标。