

今年的两会教育热点话题调查显示，学生心理健康是最受网友关注的话题之一。遏制青少年心理健康问题上上升势头，既要“救火抢险”，更要“防患于未然”，这需要家、校、社协同推进、共同发力。今日女报/凤网通过“凤网辣妈联盟”微信公众平台开辟“树洞·解惑”互动专栏，为家长和孩子提供一个畅聊、倾吐烦心事的“树洞”，邀请家庭教育专家有针对性地进行剖析，谈问题、出实招，分享有效的解决方法，为家长答疑解惑。



扫一扫，
关注“凤网辣妈联盟”

解惑嘉宾



章宁香

长沙市卓越教师、天心区心理健康名师工作室首席讲师

【树洞·困惑】

一对双胞胎，任性惯了的弟弟老是折腾哥哥

川川和闪闪是一对双胞胎兄弟，他们出生时已经有了哥哥姐姐，双胞胎的到来给家庭增加了养育上的困难。于是，父母决定把弟弟先交由孩子姑妈抚养，把哥哥带在身边。

到了两个孩子要上学的年纪，父母考虑教育和感情因素，把弟弟接回了身边，可两兄弟的行为、性格却天壤之别。

原来，姑妈一直想着是帮自己哥哥带孩子，生怕哥嫂觉得她会苛待孩子，所以对弟弟从小就予取予求，溺爱得很。一回到父母身边，弟弟显得特别没规矩，就连早餐也经常要赖在床上吃，还说以前在姑妈家都是躺着吃早饭，姑妈会把干粮撕小块喂到嘴里。

弟弟和哥哥的互动也不和谐。爸妈觉得对弟弟有亏欠，一开始总要哥哥让着弟弟，但弟弟却得寸进尺，经常找哥哥吵闹，而且还把哥哥保存很久的心爱的漫画书扯坏。看到弟弟的表现，父母并没有太过责骂，哥哥感觉很委屈。而弟弟任性惯了，回到爸妈身边被要求、被约束，不到两个月，就又哭又闹，一定要回姑妈家，看着这样的孩子，爸妈也犯难了。

科普

结核病能否彻底治好
文/吴术其(长沙市中心医院结核病诊疗中心急诊病房)

结核病是可以治好的，它属于一种慢性疾病，在治疗方法上一定要遵医嘱。全程用药，同时应遵循以下几条治疗原则：1. 早期的结核病中病菌较多，进行药物干预很容易发挥药物作用，所以一定要尽早用药；2. 药物的剂量一定要足量，只有足量才能起到杀菌和抑菌的作用，而且患者容易耐受并不会太大的毒性反应；3. 联合用药一定要防止耐药性的出现，要选择针对病菌的多种药物，确定达到最佳的药效目的；4. 不可自行停药或者是间断用药，用药要规律，避免药效不能全部发挥，停药或者更换药物要遵医嘱进行；5. 化疗要坚持，一定要全程坚持配合，防止复发的任何可能性，用药全程一般需要6至8个月，所以患者一定要足量用药、全程坚持为好。

参与养育者要保持教养目标上的一致性

双胞胎是生物生命的一种特殊方式，两个生命共生共长，他们会有一些奇妙的生命感应，而这些感应会互相依赖、互相促动、互相干预，所以一般来说不宜将双胞胎分开养育。

除此之外，单从血缘兄弟的维度来思考养育问题。埃里克森的心理社会发展阶段提出，孩子在0岁到1岁半这个阶段是信任感与不信任感交织呈现的阶段。如果孩子在这个阶段得到了持续的、细心的照顾，那么孩子就更容易获得希望的美德，反之，的确会容易增加幼童的恐惧和不安全感，对未来成长埋下不良的引子。

1岁半到3岁时是孩子开始学习独立的阶段，这个阶段要鼓励孩子发展身体机能，不

能包办替代，比如追着喂饭、帮忙穿衣等，都是不妥当的养育方式。家长要给孩子尝试和学习的机会，不然孩子无法发展自己的能力。这个阶段的孩子缺乏规则意识，在无序的环境里成长，孩子的行为是没有规范的，这为以后他自律的生活习惯养成留下了一定发展困难的可能性。

回到川川和闪闪的家庭，对弟弟现在哭闹着要“回姑妈家”，我想对这对双胞胎爸妈说，每一次分离对于孩子而言都是一次创伤。所以，我的建议有三点：

一是不管是孩子去姑妈家，还是从姑妈回到妈妈身边，都要询问孩子自己的感受，并要给孩子过渡空间，把他当做一个独立的个体来尊重和对待。大人可以表达自己的意愿，孩

子也可以表达自己意愿，而不是完全站在大人的角度认为把孩子想送走就送走、想接回就马上接回，这样没有充分尊重孩子这个生命个体，对孩子的未来成长也不利。

二是养育者要达成认识上的统一。姑妈和妈妈作为成年人和养育者，要能够在养育目标上达成一致，教育方法要科学，而不是矛盾地出现在孩子面前，给孩子带来混乱的感受。

三是要尊重孩子的成长规律，该建立规则就要建立，尽快帮助孩子发展社会技能，包括人际交往能力。让弟弟懂得和同胞哥哥相处，做好家庭成员之间的良性互动支持。在大家的共同努力下，相信孩子能够顺利走过这个成长议题，让孩子健康成长。

解惑嘉宾



萧芸

中国家庭教育百佳公益人物、长沙市妇联家庭教育专家讲师团骨干讲师

【树洞·困惑】

成绩优异的他，回家就变得着了魔

津津是一个品学兼优、优雅内敛的男生，进入高一后却像着了魔似的，在家成了一头“小豹子”。放学回到家后爱“寻衅滋事”，不是把爷爷的收藏砸地上，就是把家里的原木家具锤破。现在，他一放学全家人就如临大敌。

有一次，妈妈收拾房间没注意，把津津排好顺序的一叠资料弄散了。他回家看到后就暴躁了，朝妈妈大吼大叫，妈妈解释自己“不是故意的”，也愿意帮他一起摆好。可津津却不依不饶，不但用力地把妈妈推出房间，还疯一般地拍打房门，震动得门套掉出一层碎木屑。

其实津津的家庭环境不错，爸妈和长辈都很开明，家里对津津的教育也很宽松。今年，津津考入当地的一所重点高中，一个假期身高蹿了上十公分，长成了一米八的大小伙子，在外面谁见了都忍不住夸一嘴，但津津却突然变得“喜怒无常”。为此，妈妈专门找了班主任和任课老师了解，得到的反馈是孩子在学校都挺正常，完全看不出叛逆的迹象。面对这样“两面派”的儿子，津津妈妈不知道怎么办才好。

新生儿怎么补维生素D
文/曹静(长沙市中心医院新生儿科)

1. 选择正确的食物。新生儿补充维生素D要选择正确的食物来源。富含维生素D的食物主要是海鱼肝脏，所以，家长可以适当给新生儿服用鱼肝油，这样能迅速补充营养，满足需求。2. 适当晒太阳。经常让宝宝在户外活动，春秋季时可以直接让宝宝晒太阳，皮肤经常接触紫外线，可促进7-脱氢胆固醇在皮肤中的储存，通过光化学转化为维生素D3。同时，阳光照射可以帮助皮肤储存维生素D，不会使维生素D过量。3. 根据情况个别补充。补充维生素D是必要的，但也不要盲目补充，要根据宝宝的月龄来补充，并注意补充的剂量，过度补充会造成身体负担，反而不利于发育。宝宝六个月后就可添加辅食，可选择动物肝脏、胡萝卜、蛋黄、南瓜等作为辅食。如果宝宝对海鲜过敏，可适当补充维生素AD滴剂。

读懂“青春潮”带来的荷尔蒙冲击波效应

怎么去看待青春期的年龄特点是非常重要的。青春期是一场青春的蜕变，就像虫子变蝴蝶一样的，充满了挫折、挣扎和反抗。家长要如何才能够帮助孩子？

首先，我们要清晰地了解青春期的年龄特点。青春期是人的成熟期，孩子的身体发育进入了成熟的阶段，尤其是性成熟，所以，青春期实际上是性成熟期。但是对于心理的成熟，由于孩子在青春期缺乏历练，所以他在心理上的成长是一种不均衡的发展。他们可能变强大了，但是他们的“自我”缺乏力量，就构成了身心的失衡，所以，从另一个角度来说，青春期也是一个失衡期。

其次，我们要清晰地了解失衡可能引发

的荷尔蒙冲击波效应。这个时候就有一个东西，叫做“青春潮”。什么叫青春潮？家里有青春期孩子的父母一定深有体会：孩子动不动突然间莫名其妙地开心，突然莫名其妙地恐慌，突然莫名其妙地伤心，突然莫名其妙地匪夷所思。在这个阶段，他的荷尔蒙冲击波在免疫机制里面翻江倒海。莫名其妙地恐慌、无所适从、各种不良的情绪，在17岁的时候达到巅峰状态，所以17岁是我们青春潮的一个高峰期。

有很多文学作品和影视作品经常会讲17岁孩子的故事，比如刘德华的电影《17岁的单车》就是讲青春期的故事等。其实到了17岁的时候，孩子的能量已经很大了，

但是他在心理上还依然是不成熟的。另一方面，他的自我崛起因为没有人生的历练作为依托，他的自我是膨胀的、不切实际、胆大妄为，所以，心理是常规性地处于紊乱失衡的状态。家长要对青春期有一个科学的认识，才能够找到正确的答案。

最后，看见孩子在不同时期不同的心理需求，帮助孩子完成从自然人到社会人的过渡。那么，家长究竟该怎么去做？我常常有一句话说，孩子的身体营养要跟上，其实，我们的家长朋友给孩子的心理营养也要跟上。

孩子需要社会化，需要具备社会功能，社会适应能力必不可少，适应能力就是心理健康很重要的一个维度。