

咋将孩子从“小屏幕”拉回“大世界”

专家表示:家长应在三个方面做好

本报讯(记者庄媛)暑假已经过去半,最近一些家长向本报反映,孩子长时间居家,沉迷于手机、平板电脑等电子产品,很多家长因此跟孩子发生冲突,导致亲子关系紧张。本市家庭教育指导师陈明表示,孩子过度依赖电子产品,家长要先明确原因,然后改变心态与孩子共情,并以身作则引导孩子从“小屏幕”返回“大世界”。

找准原因

在处理孩子沉迷电子产品的问题前,家长首先需要明确,处理这个问题的目的是什么。相信家长们都是希望孩子可以正确使用电子产品、合理安排时间、增强自我管理能力和不是非要跟孩子争个对错,让孩子服从于家长的命令和安排。因此,家长可以把更多的心思用在找原因、想办法上,帮助孩子提高自我管理能力和正确使用电子产品。如果采取强制手段没收手机、强制断网,不但解决不了问题,还会让问题上升为亲子之间的矛盾和冲突。

孩子过度使用电子产品的问题,其实与很多其他问题一样,只是一个

表象,问题背后深层次的原因是孩子自身满足感、成就感的缺失以及亲子陪伴的缺失,比如学业困难、孤独感、没有兴趣爱好等。当孩子面对较大的学业压力,面临学业失败的难题,学习动力就会逐渐降低。而此时,如果父母一味指责,孩子就没有出口转移压力,便会考虑寻找一些能让自己更有满足感、成就感的活动来转移注意力,第一选择往往就是电子产品。通过在游戏中控制角色、完成游戏任务,孩子很容易获得满足感,疏解自己在现实生活中的不满、失落、沮丧和难过情绪。另外,如果亲子陪伴时间不足,孩子感到空虚、孤独,也容易通过电子产品玩游戏、追剧来消磨时间,获得精神满足。

改变心态

孩子沉迷电子产品时,家长要学会改变,放下偏见,真诚地理解、接纳孩子,了解孩子内心真正的需求,与孩子共情并积极想办法帮助孩子。

很多家长一看到孩子拿手机就很焦虑,其实,家长大可不必将电子产品过度“妖魔化”,它们只不过是工具,

家长的焦虑背后其实往往是对孩子的掌控欲。而在日常生活中,家长一定要消减他律,培养孩子自律。如果父母的态度太强硬,孩子觉得受到控制,内心会产生抵抗情绪,反而会跟家长对着干。如果父母真的放手让孩子掌控自己的生活,孩子则很可能会因为父母相信自己,不希望辜负父母的信任,会让自己变得更自律。

以身作则

要想让孩子自律,家长也要以身作则。如果家长经常在家里长时间使用电子产品娱乐休闲,那么孩子也容易沉迷电子产品。因此,在孩子面前,家长不妨放下手机,多读书、多陪伴、多交流,增加亲子互动时间,用自己的影响力带孩子摆脱电子产品的诱惑。同时,家长也要学会走进孩子的内心世界,接受孩子喜欢的新鲜事物。比如孩子喜欢用电子产品玩什么游戏?看什么节目?在可控范围内,家长可以跟着孩子一起看一看、听一听,拉近与孩子的距离,建立与孩子之间的信任,引导孩子正确使用电子产品。

夏季常见皮肤病 注意预防和治疗

本报讯(记者刘波)桑拿天中皮肤易出现各种各样的问题。市人民医院皮肤科主任医师齐蔓莉提示,痱子、夏季皮炎、丘疹性荨麻疹是夏季常见的3种皮肤病,要注意预防和治疗。

预防痱子,要保持室内通风,衣着宜宽大,并及时更换潮湿衣服。还要保持皮肤清洁干燥,常用干毛巾擦汗或用温水洗澡。痱子发生后,避免搔抓,防止继发感染。局部可外用薄荷炉甘石洗剂和粉剂;脓疱可外用2%鱼石炉甘石洗剂、黄连扑粉。瘙痒明显时可以口服抗组胺药,脓疱感染时选用口服抗生素;也可服用清热、解毒、利湿的中药。

夏季皮炎主要是气候炎热、温度高引起的一种季节性炎症性皮肤病。成年人多见,女性多见,尤其在温度高于30℃的环境下长时间作业的人群易发病,天气转凉后可自行减轻或消退。预防以通风降温为主要原则,保持室内通风和散热,室内温度不宜过高;同时穿着应宽松,保持皮肤干燥清洁;宜用温水沐浴,浴后擦干并外用粉剂。治疗以清凉止痒为主,可外用炉甘石洗剂、也可用弱效的糖皮质激素霜剂,瘙痒显著者可口服抗组胺药。

丘疹性荨麻疹即为虫咬症,大多与昆虫叮咬有关,如蚊子、臭虫、蚤、虱、螨、蠨等叮咬后引起的过敏反应。预防此病,要讲究个人及环境卫生,消灭跳蚤、螨、臭虫等昆虫,避免可疑食物。治疗可口服抗组胺药有较好疗效。可外用1%薄荷炉甘石洗剂或1%薄荷霜(儿童要注意药物的刺激)及糖皮质激素霜可止痒消炎。若有继发感染予以抗感染治疗,中药可用荆防汤或麻黄连翘赤小豆汤。

红桥两路口施划 非机动车引导线

本报讯(记者胡智伟 王赫岩)记者自交管部门了解到,为进一步优化重点路口通行秩序,保障行车安全,交警红桥支队通过调研,日前对西青道与红旗路路口的交通标线进行提升改造,新施划了四条非机动车行车引导线。非机动车在绿灯放行后,可在行车引导线划定的区域内骑行顺利通过路口,既避免了非机动车车流与左侧机动车车流的交叉影响,同时也规范了非机动车的骑行秩序,进一步保障了通行安全。

据了解,目前,除了西青道与红旗路交口,交警红桥支队还在勤俭道与光荣道交口施划了此类非机动车行车引导线,下一步将结合辖区路口通行实际,进一步完善交通设施和标志标线配置。

社区彩绘兴趣课 为孩子暑期添彩

为丰富社区儿童的暑期生活,明日9:30,北辰区小淀镇秀河园社区将在社区活动室举办主题为“童心童趣·彩绘梦想”的彩绘兴趣课。主办方将邀请彩绘专业人员授课,让孩子们在学习、享受手工制作的同时,激发孩子们的创造能力。有兴趣的家长明天可以带着孩子直接前往现场参与活动。

本报记者 胡智伟

传承红色基因 做新时代好少年

昨天,和平区新兴街新时代文明实践所联合新兴街退役军人服务站、永丰里社区、西康路社区等单位,在新兴街退役军人之家共同举办“暑期传承红色基因 争做新时代好少年”主题活动。青少年实地参观站内革命历史展墙、荣誉墙,退役军人为大家讲述自己的军旅生涯故事,引导青少年厚植爱党爱国情怀,以英雄人物为榜样健康成长。

本报记者 庞剑摄



连雨天后 给爱车来次清洁保养

确保各部件正常使用 保障行车安全

本报讯(记者胡智伟 通讯员焦轩 刘希萍)近期本市降雨频繁,交警和平支队贵州路大队交警王成凯提示,雨过天晴后,应给爱车进行一次清洁保养,以便保持汽车各部件正常使用,保障行车安全。

车内要除湿除菌

连雨天过后,要清除车内积聚的湿气,避免因为天气炎热导致车内霉变。除了利用空调除湿外,还可使用简易除湿盒,或者在车内放两卷卫生纸,也能起到一定的除湿效果。另外,车门内部的铰链、锁扣等铁质零件因被门饰板遮住也容易受潮,天晴后可找一阴凉处,将所有车门及后备箱盖全部打开通风,让车内湿气散去,还要将车内的脚踏垫、椅套拆下来,冲洗晾干。

此外,夏季雨后由于气温等因素,车内易滋生细菌,应使用专业汽车内部清洁剂对座椅、空调出风口、中控台等处进行除菌清理,再用干抹布擦拭。清洁中控台时要防止清洁剂渗入CD、音箱、收音机等电器设备腐蚀电器元件。

养护底盘和电路

涉水行车后,原本就可能存在磕碰伤的车辆底盘易发生锈蚀,甚至还可能出现汽车轮胎处松动穿孔的情况,容易引发安全事故。雨后要对底盘进行养护,除清洗保养外,还可进行“底盘封塑”。

另外,涉水行车很可能对车辆电路造成影响,严重时会导致无法正常开启,甚至会在行车中发生故障,影响

行车安全。因此,还应及时检查电路设备,可用非纤维的纸巾和纺织品将电路擦干。

检查制动和大灯

由于制动系统有非常强的吸附力,雨水很容易进入制动液内,影响制动效果,严重的可能造成制动失灵,建议雨后到专业维修店进行检查,以防后患。

另外,雨天易致车大灯进水。进水后大灯亮度会受到影响,还可能受到损坏,也会使车灯照射方向发生改变,给行车安全带来隐患。如果大灯内有水雾,可在一定时间打开大灯和远光灯,观察水雾是否可以消失。如果不可以,则要前往专业汽修店进行处理。