

期末陪读: 家长“狂躁症”,孩子“压力山大”

孙嘉晨

临近期末,不少家长都当起了陪孩子读书的“家庭教师”,每到期末复习阶段都是家长们对孩子吐槽最多的时候,孩子注意力不集中、知识掌握不牢固、偷懒,都让家长们头痛不已。也有不少家长在陪读过程中对孩子过于唠叨,甚至大打出手,让孩子的压力在无形中加大。其实,作为父母是否想过这样做适得其反呢,可能会让孩子慢慢的开始惧怕考试甚至讨厌学习。

孩子复习不走心 家长心急暴躁吼叫

每天放学回家是乐乐最恐惧的时光。乐乐的妈妈吴女士说:“每次一到乐乐期末复习的时候,我的‘狮吼功’都展现得淋漓尽致,孩子的爸爸总是叫我小点声,要对孩子温柔点,可是身在其中能做到温文尔雅的家长又有几个呢?”

“说我家孩子期末复习阶段家里就像上演战争片一点都不夸张。”吴女士说,现在一提到孩子复习她就忍不住提高嗓门吐槽起来,“老师讲的易错点,乐乐总是当耳旁风,一些小错误她也可以错上好几遍,有时我看着她真是要燥起来了,她却像个没事人一样说‘我知道了,下次注意呗’,一听到这些我就控制不住想动手打她两下,真是恨铁不成钢呀!”

吴女士告诉笔者,每到乐乐期末复习阶段,她都像重新上了一次学一样,孩子每学期的知识点,她都会跟着一起整理复习一遍,可乐乐学的还有她明白。“跟孩子大吼大叫之后我都会进行反思,这样做是不是会打消她学习的积极性,可是看见她一点不用心的样子

我就控制不住想要吼她两句。”

操不完的陪读心 一本难念的复习经

“其实,陪读这件事不光只有期末的时候出现,我们家里打的都是持久战。”何女士告诉笔者,现在她的朋友圈子都是宝妈级别的,大家每天的话题也都是围绕怎么教孩子读书,宝妈们周末在朋友圈晒的多半都是陪读的照片,这种生活似乎也成了一种常态。

当被问及孩子的陪读问题时,何女士表示很无奈,她说:“我在孩子期末考试的前两周就已经把计划给他安排好了,每天复习到哪里,需要做几张卷子等等,都做了详细的规划,甚至连他做错的题我都会帮他标记出来,以便他第二天复习用。”

何女士说:“孩子现在已经上六年级了,每天还需要我帮他规划学习,跟他有操不完的心,这熊孩子还一点都不领情,总是说我管他管的太多,我以为为他做了精心的期末复习方案他一定可以考出满意的成绩,但总是事与愿违,这孩子根本不走心,为此我也是指



责了他很多次,可人家就是不放在心上呀。”

陪读虽好 但家长应注意方式方法

针对以上两种情况,笔者走访了建德市明镜小学资深教师邵老师,为各位家长提出一些建议:临近期末考试而倍感压力不是孩子而是家长,甚至不少家长对孩子吼叫、大打出手的行为也成为现在陪读的共性问题,造成这种现象出现的主要原因还是平时对孩子的学习关注度不够,没有让孩子养成良好的学习习惯。作为学生家长要知道,孩子成绩的好坏,并非期末考试前的两三周就可以左右的,因此家长要做好把控全局的工作,在孩子平时测试成绩不理想时,要经常对其进行安抚,尽量多与老师沟通,找出孩子学习中的薄弱环节,而不是对孩子的努力全盘否定。

90后还没脱单已现脱发危机

“不是我的发际线靠后了,而是我在进步!”近日,一则有关“第一批90后已经秃了”的话题火爆了朋友圈,不少90后表示还没脱单,就开始脱发了。打开朋友圈你会发现,身边的小伙伴们已经开始默默地囤起了防脱发产品,你的头发还好吗?

经常加班 竟导致脱发严重

“医生,你快帮我看看,我每天都不敢梳头了,只要一洗头就满浴室的头发堆在排水口,早上起床会发现枕头上很多头发,我是不是得了什么怪病呀?”黄小姐来到建德市中医院皮肤科就诊,一边摸着自己淡薄的头发,一边焦急的询问,经过医生的检查,黄小姐被确诊为脂溢性脱发。

“我上学期间曾因为淘气头部受过伤,有一小部分已经不长头发了,不过问题不大,可是最近自从我上了班之后这脱发的问题就越来越严重了,经常加班到深夜,有时周末都没有休息时间,只要领导有事情我都要冲在前面,就算不加班我也会玩手机玩到一两点钟再睡觉。”黄小姐告诉笔者,关于脱发这件事她经常被单位同事拿来说笑,但她都不是很在意,总是自嘲地说:“这是我们90后的通病,其实真正打败我们的并不是贫穷,而是脱发!”

“王冠”还没来 头发却秃了

“脱发不可怕,可怕的是你自己根本不知道自己正在疯狂脱发!”郑小姐说,前不久,她刚刚结束了考研生活,可还没等到成绩却等来了脱发难题。开始有脱发倾向的时候她并没有在意,没想到半年的紧张复习阶段,头顶的毛发竟越来越稀疏了,甚至有的地方已经能明显看到头皮的轮廓了。

“开始我以为是我买到了劣质的洗发水才会出现这样的情况,可是后来我换过很多牌子,也不见有所好转,可能是因为我考前过于紧张焦虑,也许考完之后按时休息,心情放松下来就会有所好转。”郑小姐告诉笔者,考试结束后,爸爸特意给她买来了防脱发洗发水,使用了一个多月后仍然没有效果,她只好来到医院求医。医生检查说,郑小姐是脂溢性脱发,需要做正规的治疗。

医生表示: 每天掉发100根以内属正常现象

针对以上两位市民的情况,笔者特地请教了建德市中医院皮肤科美容主治医师徐医师。徐医师提醒广大市民:脂溢性脱发是现在门诊最常见的一种疾病,平时学习工作压



力大、长期处于紧张焦虑状态;生活作息不规律,经常熬夜;过多食用刺激性或太甜太油腻食物的90后爱美人士都要注意,这些因素都会给脂溢性头发提供“上位”的机会,如发现近期有脱发明显增多的情况,应及时到正规医院进行咨询诊治,有助于及早发现并缓解症状。

徐主任介绍说:“每天掉发若在100根以内属于正常现象,头发是有生命的,健康头发的寿命为2-6年,随后进入休止期就会自然脱落,也就是说新头发会在一个生命周期的结束后生长出来,所以并非所有掉头发都是病态的。”但值得注意的是,目前脱发现象越来越趋于年轻化,因此,合理安排作息时间,尽量避免紧张情绪,日常清淡饮食显得尤为重要。

孙嘉晨