

# 教育导报



Education Guide

在这里,见证教育的无限可能……

四川省教育厅主管 四川省教育融媒体中心(四川教育电视台)主办 《教育导报》编辑部出版

## 家教周刊

国内统一刊号:CN 51-0052 邮发代号:61-141 2023年11月4日 星期六 今日4版 第106期 总第3871期

生活百科

### 这种「网红药方」千万别给孩子乱用

近日,“支原体肺炎”的话题频频登上热搜,不少家长表示自己家孩子因为支原体肺炎住院,“阿奇霉素+布洛芬+愈酚甲麻那敏”被认为是可治疗肺炎支原体感染的用药“三件套”,最近在朋友圈里热传。对此,10月27日,广东省食品药品监督管理局发布紧急提醒:有风险!慎用!

#### 社交媒体“三件套”刷屏 孩子一咳嗽妈妈就买“三件套”

近日,武汉儿童医院专家提醒:自行用药有风险,特别是阿奇霉素等药物,需在医生或药师的指导下服用。

武汉市民赵女士有个4岁的女儿。10月24日,她发现女儿有些咳嗽,联想到朋友圈里最近热传的“支原体肺炎上岸教程”,里面写到咳嗽是支原体肺炎“潜伏期”的典型症状。赵女士担心孩子正是这种情况,就按照“教程”和另一份治疗支原体肺炎感染的用药“三件套”,购买了阿奇霉素、布洛芬和愈酚甲麻那敏。

为弄清楚女儿的病情,10月25日,赵女士带着女儿到武汉儿童医院做进一步检查,结果显示,女儿其实是病毒感染,只要遵医嘱对症处理,多加观察即可。

“孩子这么小,不能按照网上的‘用药宝典’自己给孩子用药。特别是阿奇霉素,属于抗菌类药物,是处方药,要遵医嘱用药。”医生提醒赵女士,即便孩子被确诊为肺炎支原体感染,按照网络教程吃药也不可取。

#### 尽管在朋友圈里被热捧 阿奇霉素也不能自行随意使用

根据国家卫健委发布的《儿童肺炎支原体肺炎诊疗指南(2023年版)》,阿奇霉素、克拉霉素等大环内酯类抗生素仍是小儿支原体肺炎的首选用药。

武汉儿童医院药学部副主任药师刘茂昌介绍,经过医生判断,孩子确需服用阿奇霉素来进行抗感染治疗,用药仍有很多需要注意的细节。一般情况下,阿奇霉素有两种经典疗法。

其中,3日疗法是按照10mg/kg的剂量连续服药3天,每日服药一次;5日疗法是连续服药5天,第1天的剂量为10mg/kg,第2-5天的剂量为5mg/kg,每日服药一次。

医生会根据孩子的体重、病情来调整服药的剂量、方式。有些孩子使用阿奇霉素后疗效不明显,或是用药后出现严重胃肠道反应,医生也会考虑改用替代性药物,或是选择其他治疗方案。因此,不建议家长盲目照搬网络上的推荐,自行用药。

#### 孩子发热、咳嗽别随意“自诊” 出现这些症状要尽快就医

秋冬季节是儿童呼吸道疾病的高发期。医生提醒,不少呼吸道疾病都有发热、咳嗽等表现,家长不能仅凭症状就对号入座,判断孩子是肺炎支原体感染,以致延误病情。

每个孩子病情不同,所需药物也不一样,没有“万灵药”。随意用抗菌药,会增加孩子耐药风险;有些复方药,相同药物成分一旦叠加使用,还可能损伤孩子肝肾功能。而肺炎支原体感染是非典型病原中的一种,既不属于病毒,也不属于细菌,没有细胞壁,因此,使用头孢、青霉素等药物治疗支原体肺炎,效果不佳。

肺炎支原体感染患儿以发热、咳嗽为主要临床表现,可伴有头痛、流涕、咽痛、耳痛等症状,持续高热提示病情可能较重。患儿咳嗽较为剧烈,类似百日咳样咳嗽,多数患儿精神状况良好,而婴幼儿可能出现喘息和呼吸困难。家长如果发现孩子剧烈咳嗽、高热不退,应尽快带其就医。

(本文摘自“川教之声”微信)

近年来,心理健康教育成为人们关注的焦点。然而,谈起孩子的心理问题,很多家长都感到无从下手。学生心理问题的根源何在?如何科学应对?父母日常该怎么做?带着这些问题,记者日前专访了四川省特级教师、正高级教师李晓玲,她也是一名注册心理咨询师、家庭教育指导师、高级讲师和测评师,有着多项学生心理教育科研成果,为全国培养家庭教育分析指导师逾百名,让我们一起听听她的建议。

## 育“心”先治“家”

### ——专访四川省特级教师、注册心理咨询师李晓玲

■ 本报记者 葛仁鑫 刘磊

#### 学生心理问题高发 80%根源在家庭

家庭是孩子成长中的第一所“学校”,稳定、温馨、有爱的家庭环境是孩子健康成长和全面发展的重要保障,同时,家庭环境中的负面因素也极易对孩子的心理造成影响。“在我们辅导的案例中,80%的学生心理问题根源在家庭。”李晓玲说,学生表现出的最常见心理问题都与家庭环境中的负面因素一一对应:

“自卑”往往来自于过多的指责。12岁以前的孩子,更多的是依靠外界评价来建立自我认知,父母认为孩子是什么样,孩子就觉得自己是什么样。家庭生活中,父母一味地打击、否定、批评,通常会造成孩子的自卑心理。“老话常说,我们有两只眼睛,一只看人的优点,一只看人的缺点。”李晓玲表示,“在家庭教育中,我更建议家长们把看缺点的眼睛闭上,把看优点的眼睛睁开,把关注点放在发现和欣赏孩子的长处上。”

“无能感”常常是因为父母的过度包办。出于对孩子的关爱以及想让孩子有更多的学习时间,父母往往过多地替代孩子完成一些事情,总让孩子读好书就行,其他事情不用管。等到孩子日后需要独自面对时,一些生活上的事便无从下手,此时父

母又责怪孩子这也不会做、那也不会做,让孩子在心理上产生无能感。一些父母出于安全考虑,总是限制和剥夺孩子的“探索欲”,孩子无法通过体验生活累积经验。此外,还有不少父母受社会影响,给孩子提出高于实际的目标和标准,孩子多次无法达到要求后,就会在心理上否定自己,感到无助与无能。

“人际交往能力差”则很可能其父母处理人际关系时也有问题。例如,家长下班回到家后,讲起工作上的事就抱怨同事、抱怨领导,潜移默化地影响孩子以“外归因”的方式认识和解决问题,认为无论出现什么问题都是别人的责任,因此也学着抱怨同学、抱怨老师。此外,家庭成员在处理彼此关系时,倘若使用语言暴力或肢体冲突来解决,自然也为孩子做出了反面的示范。

家庭的不稳定因素会让孩子缺乏安全感,家庭的过度保护则让孩子受挫能力差……“每个孩子身上都有深厚的家庭烙印。”李晓玲指出,在心理咨询中,除了针对学生开展辅导以外,还要对其父母以及家庭进行治疗,才能从根源上解决问题。

#### 预防大于治疗

#### “亡羊补牢”不如“未雨绸缪”

近年来,学生心理问题频发,如何科学应对学生心理问题?李晓玲认为,预防大于治疗,将心理教育工作前置尤为重要。“很多人都是在出事以后才关注心理问题,而对于心理健康来说,‘亡羊补牢’不如‘未雨绸缪’。”

在预防心理问题的路上,最大的“拦路虎”莫过于认识不足。“这体现在很多方面。”李晓玲谈到,我们能直观地关注到孩子的身体健康、学业成绩等,而看不见、摸不着的心理变化则很容易被忽视,即便家长注意到了孩子的心理问题,也常常因为缺乏专业知

识和处理技巧,导致问题不能及时得到解决。此外,学校围绕教育教学开展日常工作,很难时刻关注到每一位学生的心理变化,还有社区对心理健康知识的普及不够,甚至学生自己都没有科学认识心理问题等,这些因素都是预防心理问题产生所面临的实际困难。

“当然,随着越来越多的人对学生心理健康的关注,情况在大为好转。”李晓玲说,观念的转变让大众认识到,只有家庭、学校、社区、医院等主体之间形成合力,才能共同为学生心理的

健康发展创造一个良好的环境。

而对于已经出现心理问题的学生,及时进行专业的心理干预仍是解决问题的必要手段,但需要注意的是,要避免陷入另外一个误区——迷信药物。“随着医学的发展,药物治疗对于一些心理问题有着很好的缓解作用,但不要认为一味地吃药就能治好心理问题。”李晓玲说,心理治疗基于心理机制,而药物治疗基于生理中的病理机制,两者并没有完全契合,过度用药产生的副作用会给孩子造成长远影响,必须寻求专业意见。

#### “Hold”住孩子的心

#### 给家长3条实用建议

站在孩子的角度看问题,真正理解孩子的需求,才能实现良性的沟通。”

第二,把夫妻关系放在第一位。有的夫妻在孩子出生以后,把注意力完全转移到了孩子身上。从孩子的角度来看,如果全家人的注意力都在自己身上,或恃宠而骄,或认为自己被所有人监督,没有一点个人空间。如此,便很容易行为失常或产生叛逆等心理问题。而从家庭的角度看,如果配偶之间互不关注,会加剧家庭的不稳定因素,不利于孩子的成长营造一个良好的环境。李晓玲说:“所以我们常常建议,父母不妨在孩子面前秀恩爱,多把关注点放到对方身上。夫妻关系才是一个家庭的基础,同时,它也会在潜意识中影响孩子成年后的婚姻关系。”

第三,父母一定要学习。有这样一个常见的现象:家长自己没有实现人生理想,却把全部希望寄托在孩子身上,把孩子压得喘不过气。“你的理想就应该你自己去实现啊。”李晓玲说,“即使孩子以后做到了,孩子的成功也并不等于家长的成功。”现在很多时候,家长要求孩子不看手机、多看书,而自己却是手机不离手,从不阅读,“他们忽略了自己的学习态度和方式就是对孩子最好的教育。”此外,家长的教育方式是从自己父母身上传承下来的,而老一代的教育方式已经不能完全适应当前社会的发展和现代孩子的特点,所以,家长需要加强家庭教育知识学习,了解孩子身心成长的客观规律,这样才能更好地为孩子的成长助力。

■ 何勇海

## “上门体育培训”要防范“风险上门”

五日谈

“教练可以到小区上课。”“在小区就可以进行体育锻炼,时间地点你说说了算。”……近日,一些网络社交平台上有机或教练推出上门体育服务项目,引发关注。从推广内容看,这类服务主要面向4至17岁的青少年儿童,培训项目多样,有教运动技能的,有根据需求进行体能训练的,还有为体育考试突击备考的。“训练场地随意、教练资质不清、教学内容零散,这样的体育训练感觉像在‘打游戏’。”家长李先生说。(10月31日《南国早报》)

随着体育科目被纳入中高考考试范围,中小学“双减”政策的落实,以及国家深化体教融合、促进青少

年健康发展,青少年儿童体育培训需求日益旺盛,该行业也快速壮大。一些体育培训机构或教练推出的“上门体育培训”服务,正是在这个背景下出现的新生事物。

正如报道所说,“上门体育培训”吸引家长的是省去接送孩子的麻烦,时间上也更自由,这也是体育培训机构和教练们所展示的最大卖点。不少给孩子报过兴趣班的家长,常常感觉“节假日和孩子像‘赶场’一样,有时候一天要跑几个地方”,对精力实在是一大考验。若有两三个孩子,“赶场”之忙更是可想而知,难免有“疲于奔命”之感。基于此,“上门体育培

训”自然有了市场。“上门体育培训”之所以盛行,还得归功于全民健身场地设施建设的推进。近年来,全国各地均在加强全民健身场地设施建设,补齐健身设施短板。因此,不少小区基本都有运动设施,小区周边也有公园等体育场地,体育锻炼、培训场地能得到一定的保障。

不过,“上门体育培训”虽然便捷,问题也不容忽视。其一,上门课程大多只能是带有体适能性质、对场地器材要求较低的课程;其二,失去场馆优势,设备不齐全,师资可能表现不够专业,课程也难以标准化,导致效果差强人

意;其三,比起在学校运动场馆和专业运动场馆里训练,上门培训固然方式灵活,但潜在安全隐患也更大,社会性运动场地和设施有可能不符合标准,水泥路不适合奔跑和跳跃,露天运动场地下雨后可能湿滑、积水,都有可能对运动中的孩子造成身体损伤。

由此可见,无论是机构推出“上门体育培训”,还是家长们为孩子报名参加“上门体育培训”,都不可急于上马、盲目跟风。据报道,鉴于天气影响、培训效果、人身安全等问题,有的培训机构只是把“上门课”作为“场馆课”的辅助产品来开发。如果要选择“上门

课”,家长更要查看培训机构是否正规,有无营业执照和办学许可证,老师是否持有证明专业能力的相关技能证书。

其实,体育被纳入中高考,归根结底是让学生养成良好的运动习惯,培养体育锻炼意识。所以,体育训练要以培养孩子的兴趣为主,而不是让他们在文化课负担之外,新增体育培训负担。换言之,好身体不是突击培训出来的,平时的科学锻炼更加重要,常态化引导孩子树立健康生活理念,将体育运动纳入孩子终生发展的必修课,才会让孩子在人生的长跑中取得优异成绩并终生受益。