

赵明丽：陪伴是对孩子最好的支持



智琼玉在弹古筝。

赵明丽是一位专职妈妈，女儿智琼玉在今年8月第二届“良匠杯”国际古筝艺术节（澳门）总决赛中获得少年A组金奖，是我省唯一一名获得金奖的选手。作为母亲，赵明丽是如何培养女儿的兴趣爱好呢？9月7日，记者采访了她。

□文/图 本报记者 张新锐

1 培养良好的学习习惯

智琼玉今年12岁，从7岁开始学习古筝。对于女儿刚刚取得的优异成绩，赵明丽显得很高兴。“坚持陪伴，哪怕不懂也要坐在一旁听着。”说起怎么培养女儿坚持学习古筝弹奏时，赵明丽说，“一开始肯定很辛苦，两三年后，当孩子养成良好的习惯后就可以慢慢放手。”

赵明丽不会弹古筝，甚至连乐理知识都不懂，但在女儿学习古筝之初，坚持让她养成良好的习惯，形成自律。“良好的习惯能产生事半功倍的效果。”赵明丽说，“我重点是帮女儿养成基本的练习习惯，固定每天的练习时间。刚开始的时候时间可以短一点，然后慢慢增加。这样的安排维持几周或者几个月，习惯就会慢慢养成。”

亲子课堂

儿童弱视 你了解多少

眼睛是心灵的窗户，然而，弱视已成为威胁我国儿童视功能的主要疾病之一。由于弱视与近视、远视等症状相似，因此常常被家长忽视。

弱视不是近视

近视多发于学龄期人群，是睫状肌过度紧张或遗传因素等造成的“看远不清楚，看近清楚”的眼病。通常情况下，近视患者戴眼镜后，矫正视力可恢复正常。弱视则多见于学龄前儿童，是一种通过戴眼镜也无法矫正视力的眼病，常伴有斜视、高度屈光不正、看远看近视力都不好等症状。

弱视形成的原因有哪些

专家分析了多种导致孩子

2 帮助孩子树立自信

“刚开始学古筝时，女儿年龄还小，这时她最需要的是安全感，因为她的意志力还比较弱，遇到困难容易放弃，这时最重要的就是与她一同学习，鼓励她，一起面对困难，让她看到通过努力就可以克服这些困难，增强信心。”赵明丽说。

智琼玉学古筝刚入门时，赵明丽坚持与女儿一起听课，领会老师的授课内容，记住课后练习任务，在家里辅导女儿练习。在赵明丽的陪伴下，智

琼玉在学习古筝整个过程中都没有产生过抵触情绪，学习越来越顺利。

“女儿遇到困难时，我没有打击她，怕这样做会让她失去自信，从而丧失对古筝学习的热情。”赵明丽说，女儿刚开始学古筝时，觉得练习指法太枯燥，有些乏味，赵明丽看到后就跟她做一些小游戏，培养女儿的兴趣，使她慢慢适应枯燥单调的指法练习，渡过这个难关。

3 与女儿一起成长

“学习过程可以通过引导发现女儿存在的不足，如果她已经可以主动练习，就不要在旁边督促，但要注意听她练习的内容。”赵明丽说。

当智琼玉自主学习习惯已经养成，并掌握了练习方法后，主要事情就由孩子自己拿主意，她只给予提醒和建议。“这个时候，我做得最多的事情是为女儿创造好的表演、交

流机会，给她搭建施展才华的更大舞台。”只要有参加表演的机会，赵明丽就创造条件全力支持。

2017年7月，河南省举办第九届青少年古筝邀请赛，2018年8月，苏州市举办中国国际青少年古筝邀请赛，赵明丽都支持女儿参加比赛，智琼玉在这两次比赛中全部获得了金奖。

等不良习惯时，应及时带孩子去医院检查，看是否患上了弱视。另外，有种天生的单眼弱视，通常只有在眼部普查时才会被发现。

治疗弱视需要抓住两个关键，一个是去除诱因，先天性白内障、斜视性弱视等要进行手术治疗，屈光参差、屈光不正等要进行医学配镜。另一个是遮盖健眼，强迫用弱视眼看东西。弱视训练仪可以辅助治疗，但不能作为主要的治疗方式。

另外，孩子在幼年阶段自制力不足，如果没有家长的耐心纠正，很容易养成不良的用眼习惯，导致弱视、斜视等眼疾。家长应帮助孩子树立爱眼、护眼意识，并对孩子眼病做到“早发现、早诊断、早治疗”。

据《南方日报》

育儿宝典

孩子超过5岁还尿床 可能是遗尿症

“孩子都这么大了还尿床，愁得很。她从来不敢参加户外露宿的集体活动，不敢在亲戚朋友家中过夜，怕别人看到她‘湿淋淋’的被褥。”陈女士13岁的女儿月月由于长期尿床，令她十分忧心。

专家介绍，尿床又称遗尿症，儿童遗尿症在临床上指5周岁以上孩子夜间不能从睡眠中醒来而发生无意识的排尿。超过5岁的儿童仍经常尿床，建议寻求医疗咨询和帮助。

遗尿症的病因至今不是很明确，目前多认为它与儿童夜间尿量增多、膀胱容量偏小、睡眠觉醒障碍有关。此外，遗尿症还可能与遗传、不良排便习惯及饮食习惯有关。

孩子5岁以后，出现不能控制排尿，有频繁尿床的习惯；以前尿床的情况已经慢慢减少，可是近段时间突然增多；白天突然出现尿频、尿急、裤子上有尿渍等现象时，家长需及时带孩子就诊。

儿童遗尿症常给患儿及其家庭带来较大的痛苦和心理压力，是儿童的第三大创伤事件，对其生活质量及身心健康造成严重影响，如反

复泌尿系感染、性格孤僻、脾气固执、不爱与人交往，还可能伴随不同程度的自卑感。

家长应该认识到，尿床不是孩子的错，只是生病的表现，应及时到正规医院就诊，让孩子得到妥善治疗。尿床的孩子需要调整作息，合理饮食，同时建立起奖励机制，通过医疗手段帮助孩子摆脱遗尿症。

除药物治疗外，家长应帮助孩子坚持训练，让孩子在每次排尿时中断排尿，自己从1数到10，然后再把尿液排尽。白天让孩子多饮水，当有尿意时，让他憋住，每次憋尿不超过30分钟。每天训练1至2次，使膀胱扩张，增加容量，从而减少夜间排尿的次数。

在患儿经常尿床的时间段，家长应提前定闹钟叫醒孩子，让其在清醒状态下排尿。发现孩子尿床，要督促孩子排尽残余尿液，更换内裤及床单、被罩。家长要每天记录孩子尿床的原因、次数，在日程表上对尿床、不尿床都作一个记号，每周总结一次，找出原因，当孩子有进步时应给予鼓励。 晚综

亲子笔记

莫让儿童保健品成“坑娃品”

□杨李

9岁的男孩浩浩，遇到了这个年龄和性别不该有的尴尬，他的胸部竟然开始发育了。经医生诊断，孩子是因为吃了含有过量激素的保健品。

增高的、补钙的、益智的……形形色色的儿童保健品被爱子心切的家长们送进孩子的口中。和老年人往往被套路购买保健品不同，儿童保健品多是家长主动选择，虚假宣传、随意忽悠让家长心甘情愿慷慨解囊。

家长为孩子购买保健品的初衷可以理解，但专家的建议也不妨听听。据介绍，合理饮食、正常发育的孩子一般并不需要额外服用保健品。过多摄入维生素、微量元素等都可能产生负面作用，有的保健品还含有激素，过量服用会对孩子成长造成损害。由此可见，儿童保健品并非是孩子成长的“必需品”，要因人而异，有必要遵从医嘱。

除去家长理智消费，市

场监管执法力度也不能疲软。《广告法》明确规定，保健品的广告不能有表示功效、安全性的断言或者保证；不能涉及疾病预防、治疗功能；不能声称或者暗示广告商品为保障健康的必需品等。对于市场中存有上述行为的，相关职能部门就须依法跟进，唯有商家老老实实做生意了，才能避免儿童保健品成“坑娃品”。

另外，相关知识的普及也很有必要。一些家长之所以抱着“只要是对孩子有益的东西，我们都愿意尝试”的理念，很大程度在于自身科学育娃知识的欠缺。比如，乱用保健品，很有可能吃出性早熟、吃出血钙高、吃出肠胃病等。所以，这些常识理应深入民间，进入每个家庭。

再者，需要保健品行业企业增强自律。比如，在消费者购买前，有必要多些善意提醒，引导消费者科学适量购买，以防范不理智购买给孩子带来的伤害。