

开学季你家孩子的“远视储备”余额还多吗



>>关注孩子的“远视储备”

“视力是一个动态变化的过程,家长们普遍有一个认知误区,觉得孩子视力正常便不需要做检查。”张浩说,“视力正常并不代表没有问题,有的孩子虽然视力正常,但是远视储备已经很少了。”

所谓远视储备,是指青少年儿童对应年龄的远视度数。孩子刚出生的时候,眼轴只有16mm左右,往往存在350度左右的远视。随着年龄的增长,眼球增大,视力增加,远视储备减少。正常情况下,孩子长到青春期过后转为正视眼。从出生到3岁,孩子的眼轴变化是最快的,至学龄前期,眼轴仍然变化较快,这个时期,家长尤其要控制好孩子的近距离用眼,保证充足的户外活动时间。如果眼轴增长过快,远视储备会被过早透支,孩子就会近视,而青少年一旦出现近

视,受用眼和生长发育的影响,近视度数将呈现增长趋势,不易控制。

张浩解释,远视储备就像粮食储备,储备逐渐消耗没了,正视化完成,再发展就会由正视向近视转化。

据《中国儿童青少年近视防控大数据白皮书》数据,我国6岁儿童中,45%已失去远视储备,其中6-10岁的儿童近视度数增长最快。

因此,张浩建议家长以半年为期,定期带孩子到正规机构做视力检测和评估,根据检查结果建议每年复查2-4次,检查项目通常包括散瞳验光或显然验光、眼球轴长测定、角膜地形图、眼压、眼底照相、OCT检查等。“检查项目越全面,对视力的评估就越精准。”

>>任何宣称能帮助孩子摘掉眼镜的机构都不可轻信

张浩遇到过许多家长带孩子来看眼科门诊前,已经去非正规医疗机构验光配镜了。“他们在配镜前甚至没有做散瞳验光,就给出了眼镜度数,结果来我们这一查,比实际的经过正规散瞳验光配出来的度数高出许多。”张浩说,“我接触到的度数偏差最大的孩子比实际高出了100度,不正规的验光配镜会对孩子的眼睛造成不可逆的损伤。”

“此外,许多机构宣称拥有专利技术,可以让孩子摘掉眼镜,也都是夸大宣传,家长需要谨慎鉴别。”张浩说,“假性近视可以通过科学手段干预、逆转,但若是发展到一定程度再干预,便只能延缓近视发展的进程,

并不能逆转。如果真像那些机构宣传得那么神,就不会有那么多戴眼镜的孩子了。”

普通框架眼镜只能让孩子看清东西,本身并没有延缓近视发展的功效。当前,市面上比较流行的离焦镜片、OK镜等特殊镜片,不仅能让孩子看清东西,还可以延缓近视发展,但都不能将近视度数真正消除。

“特别是OK镜,晚上睡觉时佩戴,白天摘掉视力恢复。但所谓的视力恢复并不是指数没了、近视被永久性解决了,它是通过夜间在角膜上塑型实现的。如果3周以上不佩戴OK镜,原有的近视度数还会再次出现。”张浩说。

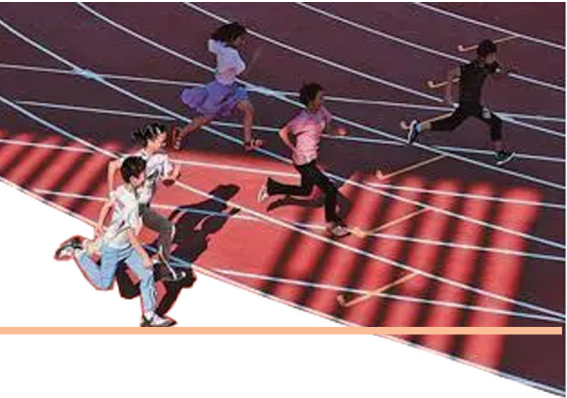
张浩特别强调,一些特殊镜片属于医

疗产品,只能在医院验配,配镜也并非越贵越好。家长在给孩子验光配镜时,一定要先经过医院正规散瞳验光获得准确的度数,在专业人员指导下,结合孩子的实际需求,给出配戴建议。如配戴框架眼镜,可选择正规眼镜店或专业医疗机构。

提前检测的目标在于发现问题,提早干预。张浩说:“临床检测出的假性近视是可以及时纠正过来的,真性近视也可以使用科学的方法延缓其发展的速度。”

假性近视是由眼球内的睫状肌痉挛造成的。长时间用眼造成眼睛过度调节,引起睫状肌痉挛,眼球内圆盘状的晶体变厚,看远模糊,看近清楚,这种情况和近视的症状完全一样。

张浩建议:“发生睫状肌痉挛后若是能够好好休息,睫状肌放松,圆盘状的晶体变扁,近视就消失了。若是自己无法通过休息放松眼睛,可以到医院来,我们会给孩子使用一种散瞳药,强制性地让睫状肌放松,也可以直接消除所谓的假性近视。”



>>假期用眼过度,开学了如何科学护眼

若孩子假期用眼过度,开学后,家长可以通过以下方法帮助孩子科学护眼。

与孩子约定好用眼时间,无论是使用电子产品还是纸质书阅读,只要涉及近距离用眼,都可以给孩子定个闹钟,看半小时必须休息15分钟,让孩子到阳光照射下的窗前远眺。

尽量带孩子多到户外接受自然光照。外界自然光照的亮度级跟室内光照的亮度差别很大,大自然光线可以促进视网膜内多巴胺分泌,延缓眼轴增长,减缓近视的发生与发展。“在户外,哪怕不做运动,只是单纯散步,到视野开阔处眺望远方,对眼睛都是

有好处的。”张浩说。

饮食上应当注意营养均衡。近视发展主要是眼轴被拉长造成的。眼球壁越软越薄,韧性越差,便越容易被拉长。所以孩子营养一定要均衡,保证各种营养元素的摄入,例如适当补充钙质,在促进身体发育的同时,保证眼部的营养,加强眼球壁的硬度、弹性和韧性,眼球壁则不容易被拉长,对近视防治有一定帮助;也可以多吃胡萝卜、动物肝脏等富含维生素A的食物;给孩子补充叶黄素,保护视网膜。

另外,甜食对儿童近视发展有一定影

响,在摄入饮料、巧克力、蛋糕这些特别甜的饮食时一定要节制,否则对牙齿、对视力都不好。

孩子室内学习环境的光照亮度也是家长需要特别注意的。光照亮度合适与否,小孩子常常是说不清楚的,建议家长可以坐在孩子的位置上感受一下,学习用光不可太暗,也不可太亮,适当即可。

除此之外,可以鼓励孩子多做运动,比如打乒乓球、排球、网球、羽毛球等,这些运动可以通过“一远一近”的方式锻炼眼睛睫状肌的调节力。

（中国青年报）

临近开学,又一批学生即将离家,开始集体生活,成为寄宿生。

在网络上,一些早已离开校园的网友诉说着寄宿给他们带来的影响。在现实中,寄宿的学生正在经历适应集体生活、培养自理能力、消解分离焦虑情绪的过程,隐秘的心事在夜里悄悄生长。

当孩子面临不得不寄宿的情况,家长和学校该做些什么帮助孩子更好地、健康地适应寄宿生活?

从小寄宿会对孩子的心理产生什么影响

中南大学公共管理学院讲师雷望红2017年起到江苏、浙江、湖北、甘肃和广西等地的县城进行田野调查,2023年,在雷望红参与合著的《县乡的孩子们》一书中提到,中西部地区的年轻父母对学校寄宿制表达出强烈的需求。

“一方面,忙于工作的父母难有足够的时间和精力来陪伴孩子;另一方面,青少年面临网络虚拟世界的巨大诱惑,稍有不慎便可能成为‘问题少年’,这对家庭教育质量提出了更高的要求。”

28岁的丁玲家乡在河南省新乡市辉县,她小时候,由于村里没有小学,孩子们都到镇上的希望小学上学,且大部分在学校寄宿。丁玲从一年级开始住校,“住的不是上下铺,是大通铺,所有人在一张通铺上睡觉”。丁玲记得,那时候太小,自理能力很差,不会梳头发、穿脱衣服速度慢,“有同学睡觉不脱衣服,方便第二天早上起床去上课”。她认为,这段经历让她形成了不喜欢麻烦别人的性格,十分独立自主,“也很逞强”。

那时,丁玲大概半个月回家1次,和父母沟通时间不多,长期下来,她感觉和父母的关系不像别人那样亲密,会有一种莫名的尴尬。她表示,长大后她也不喜欢与别人太亲密,更喜欢独来独往。

广西壮族自治区玉林市博白县龙潭二中校长李鹏程介绍,该校2000多名学生里,有95%是寄宿生,学校建议家离学校两公里以上的学生选择寄宿。李鹏程说,每年初一新生入学时,都会哭成一片,个别学生由于不习惯寄宿生活闹着回家。“学生第一次离开家来到陌生的地方,食宿条件也没有家里好。我们帮助学生慢慢适应,一开始让家长先接送几天,让心理老师和班主任开导。如果实在适应不了,就协助学生转学到离家更近或者有哥哥姐姐上学的学校。”

心理咨询师严艺家告诉记者,在她的心理咨询工作中,遇到过一些孩子寄宿后出现了严重的心理问题,比如急性焦虑发作、伤害自己,“这是由于一些孩子内在的人格还没有发展到足以适应寄宿环境,如果家长直接把他送去寄宿学校、撒手不管,产生的负面情绪对孩子而言非常难以‘消化’”。

严艺家表示,如果孩子去了不那么重视心理健康的学校,孩子还没学会如何接纳不同人的差异,只为在寄宿环境里“生存”,而慢慢形成“不能相信任何人”的逻辑,并在成长过程中不断复制这一生存模式,会导致面临人生重要事情时,很难向外部寻求帮助。这是一个比较长远代价。

不过,严艺家发现,对有些孩子而言,寄宿反而有可能是他们人生发展阶段的一种资源,在集体活动中,这些孩子感受到和同龄人在一起的快乐,这是在家里体会不到的。

在调研中,雷望红及团队也发现,对一些家庭情况特殊的孩子,寄宿在一定程度上可以帮助他们屏蔽不良家庭环境的影响。“比如父母离异后双方都不管孩子,或者父母双亡或一方死亡后缺乏有力的监护人,再或者家庭成员中有暴力或犯罪行为等,都会对孩子的成长产生不良影响。寄宿制在一定程度上能为这些孩子营造一个相对温暖、安全的生活环境,尽可能减少家庭给他们造成的伤害。”

孩子寄宿,家长和学校如何给予支持

因为小时候的寄宿经历,丁玲建议,在可以选择的情况下,孩子最好在高中阶段再去住校,这样最起码有了自理能力,心理也较成熟,不会太受外界和同学关系影响。

严艺家则表示,无法一刀切决定哪个年龄段的孩子可以寄宿,“一方面我支持10岁以下的低龄孩子不宜过早寄宿;另一方面,即使是青春阶段



有些孩子内在的人格还没有发展到足以去适应寄宿环境,如果家长直接把他送去寄宿学校,孩子会难以接受

的孩子,适应能力也因人而异,且和其家庭关系息息相关。”

严艺家认为,对于学校而言,如何让学生在集体环境里体验到人际关系支持的美好,是有挑战的。她建议,学校在关注学生成绩、学习时间等方面之外,可以多给学生提供发展兴趣爱好的活动机会。此外,学校不应该对家长作不切实际的保证,比如“把孩子放心交给我们,你们什么都不用管”,而是应该家校联动,比如告知家长和放假回家的孩子应该聊什么;孩子出现了情绪危机,怎么办才能帮助孩子过好寄宿这一关。

严艺家认为,家长要足够诚实,与孩子共同面对分离焦虑。她解释,诚实体现在两方面,一是不过度理想化地描述寄宿生活,二是不把学校和老师变成对立形象。“诚实地告诉孩子可能会发生什么,有哪些东西是值得期待的和观望的,遇到困难是可以一起去面对的。”

雷望红认为,寄宿学校在一定程度上需要承担起一部分家庭无法承担的责任,比如生活老师可以引导和教会学生习得一些必要的生活技能,提高日常生活的管理能力,包括洗衣叠被、卫生保持、时间管理和金钱使用等,并能够应对学生突发的常见疾病。

2021年,教育部、国家发展改革委、财政部联合印发《关于深入推进义务教育薄弱环节改善与能力提升工作的意见》,要求持续改善农村基本办学条件,重点满足偏远地区学生和留守儿童 的寄宿要求,根据需要建设心理咨询室、图书室等功能教室,打造乡村温馨校园。

李鹏程表示,对于欠发达地区的学校,财政只能支持招聘专职任课老师,暂时没有余力招聘专职生活老师管理宿舍。目前,龙潭二中每栋宿舍配备一名生活老师,由教育局派驻,主要负责卫生和考勤管理,监测学生的冲突矛盾,必要时报告值夜老师和班主任进行调解。

自2017年起,李鹏程结合当地民情,设置了校级、年级和村级三级学生会,让学生形成“自治”氛围,由在学生里比较影响力的同学及时发现同学间的矛盾,宿舍安排责任心较强的学生作为协管员,请他们向老师汇报一些同学的异常情况。学校的心理老师不定期摸查学生的心理状况。

（中国青年报）

如何帮孩子渡过寄宿带来的心理难关