

策划:龚丹枫 陈晓璇 徐航航
统筹:卫轶 何宁

一周
热话题

主持/羊城晚报记者 何宁
本期特邀专家/闫梦霄 徐航航

日前,上海儿童医学中心心理卫生团队与上海交通大学心理学院联合设立“空间与数学学习困难门诊”的消息引发热议。有网友认为,这是部分家长为教育焦虑交的“智商税”,也有网友认为,通过门诊科学治疗可以有效解决学习中的困难。“空间与数学学习困难门诊”到底看的是什么病?“学习困难门诊”近几年火爆的原因是什么?到底孩子在学习上有怎样的表现才需要医疗干预呢?



“码”上听!《细说心语·夜读》上线了,每周一、周四和周六晚上8时与您相约,这是一档专为学生、家长和教师精心打造的心理健康音频节目,用温暖的声音,为每一颗在求学路上奋斗的心送上慰藉。在这里,我们不仅是故事的讲述者,更是力量的传递者。我们分享你的压力与困惑,探讨成长中的喜悦与挑战,让每一个夜晚都成为你心灵成长的宝贵契机。

细说心语

指导单位:广东省教育厅
广东省教育研究院
专家成员:全省心理教研员
及一线教师

2

如果孩子还不到上学年纪,家长不需要过早焦虑孩子有学习困难

“从发病率来看,在100个普通孩子中,有数学障碍的大约1-2个,读写障碍的5-8个,还有一些是混合型。”闫梦霄解释道,表现出“学习困难”的孩子中,最常见的其实是注意缺陷与多动障碍(ADHD),通常占比超过一半。此外还可能包括智力障碍、学习障碍(阅读障碍、数学障碍、书写障碍、视觉空间障碍)、孤独症,或是抑郁、焦虑等情绪问题而导致的“学习困难”。

“最简单的检测方法是儿童的学习能力或学习状态(注意力)远远劣于其同伴,比如一个班里那些总是坐不住、走神或写字困难的孩子,可能存在学习困难;或者有的孩子长期使用不成熟的计算方法,计算题错误率高,数学概念理解困难,时间概念与空间概念差,难以记住时间表,容易迷失方向等,都可能在数学障碍。”闫梦霄表示,如果家长怀疑孩子有数学障碍的,直接到学习障碍门诊咨询评估就可以了,医生会根据科学的诊断标准进行评估,给出相应的治疗和训练方案。

据报道,备受关注的上海“空间与数学学习困难门诊”开诊后,与就诊人数相比,真正确诊数学学习障碍的比例并不高。首诊日6位预约患儿中,只有两位孩子符合“空间与数学学习困难”典型患者,初步诊断为“空间障碍”以及“心盲症”。当日就诊患者中,家长普遍反映“孩子数学成绩不好”,但在医生看来,空间与数学方面的障碍都有相应的诊断标准。

报道中,该门诊医生还提及,有的家长过于“高瞻远瞩”,孩子才2岁就想来就诊。医生提醒,如果孩子还不到上学年纪,家长不需要过早焦虑孩子会在空间认知能力和数学能力方面出现问题。

闫梦霄表示,造成孩子“学习困难”的原因有很多,有可能是神经发育障碍性疾病,也有沟通不当、孩子出现情绪问题、家长被社会影响带来的焦虑造成孩子压力过大等原因。“在临床门诊,对确诊为学习障碍或注意力缺陷多动障碍的孩子,一般会和家长达成共识——不在于分数提高多少,除了改善核心症状,更需要关注孩子的行为和情绪管理,以及与家庭成员、老师和同学的相处模式。目前得到公认有效的方法主要是特殊教育、心理疏导和必要时药物治疗,治愈时间因个体差异而异,短则数月,长则数年。”

家教

小课堂

启迪未来探索者,从培养好奇心开始

□东莞市长安实验中学心理老师 彭如心

碎碎念

好奇心是驱动孩子探索未知事物、学习新知识的重要动力,不仅能够激发他们对世界的兴趣和热情,还能培养其创新思维和解决问题的能力。在快速变化的社会中,具备好奇心和求知欲的孩子更能适应新环境和新挑战。

对于幼儿园或小学阶段的孩子,父母可以为孩子创设丰富的

环境体验,如为孩子提供多样化的玩具和游戏,多带孩子参加户外活动探索大自然的奥秘,多为孩子准备各类科普书籍拓展知识面。对于初中的孩子,他们的认知水平不断提高,父母需要引导孩子进行深度思考,尝试辩证看待问题,例如,父母和孩子就近期热门话题进行探讨。

值得注意的是,好奇心的培养是一个长期的过程,需要父母的耐心和包容。对于孩子感兴趣的内容,父母需要给予足够的空间和自由去探索和发现,不急于评价或给出答案,避免过度干预;当孩子探索事物过程中出现畏难情绪,父母要及时予以鼓励和支持。

练一练

父母可以在家与孩子一起进行有趣的物理或化学实验。例如:冰的实验,操作步骤如下:

- 1.用一碗凉水,在水中放入几块冰块。
- 2.准备一根不带挂钩的绳子。
- 3.让孩子尝试用绳子“钓冰”,此

时孩子会发现很难钓起。

- 4.让孩子在冰面上撒上盐,等一分种后尝试再用绳子钓冰。

温馨提示:家长需要引导孩子仔细观察盐对冰的影响,解释盐能降低冰的凝固点的原理。

『学习困难门诊』到底要治啥

是『智商税』吗

1

“空间与数学学习困难门诊”并非专门帮助提高数学成绩

“空间与数学学习困难门诊”到底指什么病?新闻引发大家关注的“空间与数学”这个细分领域,到底指的是什么?广东省精神卫生中心心理治疗师闫梦霄指出,“空间与数学学习困难门诊”的对象包括数学(几何、代数等)与空间向量相关的知识,特别是涉及图形

空间关系和抽象符号的理解困难)学习困难者,也就是数学障碍的群体。“但需要注意的是,这个门诊不是专门帮助提高数学成绩的。在标准数学测验上所取得的成绩低于正常水平约两个年级或显著低于同龄水平,简称数学障碍。”

闫梦霄进一步指出,由于分类依据的不同,不同学者对数学障碍的种类有不同的划分。数学包含识别数字和

符号、记忆资料(乘法法则)、排列数字和理解抽象概念(如位置的意义和分数)等诸多技能。“有数学障碍的儿童在这些技能的某些方面或全部存在困难。他们不但在数学方面有困难,而且在理解抽象概念或视觉空间能力方面也有困难。有数学障碍的儿童,核心的缺陷是数学计算和数学推理能力困难,这些缺陷意味着数学推理和计算所依赖的神经心理过程发展受阻或受损。”



图/视觉中国

3

容易让孩子得学习困难症的几种做法

不少家长很纳闷儿,为什么以前没怎么听说“学习困难门诊”,但近几年“学习困难门诊”却越来越火爆,特别是到了寒暑假,“学习困难门诊”还一位难求?为何越来越多孩子会有学习困难症呢?“现在越来越多孩子有学习困难症,可能与遗传、教育压力增大、早期教育过度、家庭教育方式不当以及电子产品过度使用等因素有关。”闫梦霄进一步解释了这些因素为何会导致孩子学习障碍。

1.早期教育过度。随着年龄增长,儿童的自控力会增加,也就是说,他们的注意力和集中能力会不断提高,而冲动和多动的欲望也会随之减弱。美国密歇根州立大学的研究人员在连续九年的时间里对家长和教师进行了问卷调查和电话访谈,访问了18000多名儿童的具体情况。结果显示,班级中年龄较小的儿童被诊断为多动症的可能性明显高于那些年龄较大的同学,那些生日就在入学截止日期之前一个月的班上年龄最小的儿童,他们中有8.4%被诊断为多动症;而那些生日在入学截止日期之后一个月的儿童中,这一比例仅为5.1%。也就是说,班里8月份出生的孩子被诊断为多动症的可能性明显高于9月份出生的孩子,所以尽量让孩子晚一点入学对孩子是有好处的。

2.过去几十年教育方式也发生了一些变化。比如,在学校的时间更长了;现代教科书的设计往往色彩斑斓、丰富多彩,这会让孩子本就注意力集中困难的孩子更加容易分心;上学路程变长、交通状况更加复杂和城市化日益发展,使得孩子无法获得足够的玩耍时间和运动空间;在组织和计划方面,社会对孩子提出了更高的要求(例如每周做

计划),使越来越多受多动症影响的孩子不堪重负;新媒体提供了大量的信息,并通过网站、音乐、视频等各种形式不断形成干扰,使孩子更难集中注意力。

3.对孩子的要求明显高多了。今天,我们的生活环境让我们越来越容易分心,精力越来越分散。同时,我们又被越来越频繁地要求能够安静地坐下来,有意识地集中注意力,控制自己持续参加一项脑力活动。结果就是难以达到这些要求的人越来越多。

4.睡眠不足。现在的孩子每天要学习的内容特别多,很多小学生晚上十一二点还在做作业,严重的睡眠不足,不仅影响第二天的学习效率,还会影响注意力和记忆力。

5.情绪和精神心理障碍。大约三分之一的孩子“学习困难”,是因为存在一些情绪和精神心理障碍,比如“学校适应障碍”“焦虑抑郁”等。孩子长期处在焦虑紧张、情绪低落的状态,自然会导致精力减退,注意力不能集中,遇到困难容易放弃,缺乏自信,学业就会一落千丈。

6.教育方式或学习环境不恰当。许多“学习困难”的孩子,实际上孩子自身没有太大的困难,而是因为家长教育方式或者学习环境不恰当,才造成的学习状态不理想。例如,有些父母给孩子安排的学习负担太重,没有运动和玩耍的时间;有的家庭学习环境比较嘈杂,孩子很难安静地投入学习。

闫梦霄强调,这些因素综合作用,导致越来越多的孩子出现学习困难症,“解决这些问题需要家庭、学校和社会的共同努力,通过改善教育环境、提供营养支持、关注心理健康等多方面的措施来帮助孩子克服学习困难。”

家校合作对帮助学生克服学习困难至关重要

的学习情况,并制定更有效的支持策略。”

对于孩子的学习问题,徐航航建议家长不必过于焦虑,而应寻求科学的方法来解决问题。例如,可以通过加强家校沟通、寻求专业指导等方式,帮助孩子建立良好的学习习惯和积极的心理状态。

徐航航还特别提醒道,现代生活方式的变化对孩子的社交和心理健康产生了影响,互联网和电子产品让感官刺激更强烈易得,这也是导致孩子注意力不集中的因素之一。“因此,家长应该鼓励孩子多参加户外运动,特别是增加与同龄伙伴一起在户外活动的机会。这不仅有助于促进他们身心健康,还能有助于睡眠、注意力以及专注力等各方面改善。”

此外,改善家庭环境也可以促进孩子的学习。徐航航给出了以下具体建议:

- 1.建立积极的家庭氛围。保持家庭氛围的和谐,家长应避免在孩子面前争吵。要鼓励家庭成员之间的积极交流和相互尊重。
- 2.家长自身做好孩子学习的榜样。要想让孩子爱上学习,家长自身也要通过

阅读、参加培训等方式提高自己的教育水平和文化素养,并了解孩子的成长阶段和学习需求,以便更好地支持他们。

3.建立良好的亲子关系。父母要多花时间与孩子沟通,了解他们的想法和感受,尊重孩子的意见,鼓励他们表达自己。

4.设定合理的期望。家长应根据孩子的实际情况设定合理的学习目标和期望,避免给孩子过多的压力,鼓励他们尽力而为。

5.为孩子提供稳定的学习环境。家庭里应该为孩子提供一个安静、整洁的学习空间,确保孩子有足够的的时间和空间来完成学习任务。

6.提供情感支持。在孩子遇到学习困难时提供情感支持和鼓励,帮助孩子建立自信,克服学习中的挫折。

7.限制媒体和电子设备的使用。鼓励孩子参与户外活动,减少电子设备的使用。

8.提供健康的饮食和充足的睡眠。确保孩子有均衡的饮食和充足的营养,保证孩子有充足的睡眠,以保持身体健康和精力充沛。

心事问

您有任何心理困惑都可以发往邮箱:15820292586@126.com留言,我们将邀请专业的心理老师为您解答。

本期答疑老师:
东莞市万江中学专职心理教师侯瑞灵

面对母亲的突然离世,每个人的心理反应会有所不同

家长提问:我是一名初三学生的家长。不久前孩子一位关系很好的同学的妈妈突发心脏病去世了。很多家长都特别同情那位同学,很担心他会情绪崩溃。可是恰恰相反,那位同学像没有发生任何事情一样,每天正常上学、放学,没有一点异常。他最近的QQ签名改成了:“对于我来说,死并不可怕”。这个孩子现在到底是怎么一种心理呢?他会不会突然做傻事?作为旁人,我们该怎么做?

侯瑞灵:孩子好朋友的妈妈突发疾病去世,真的是件让人难以接受的事情。我们会唏嘘感慨,也会同情和担心孩子的这个同学。其实,面对亲人尤其是母亲的突然离世,每个人的心理反应会有所不同。有些人可能会表现出极度的悲伤,有些人可能会选择压抑自己的情绪,表现得相对平静。就这个孩子表现出来的“心态特别稳定,就像没发生任何事情一样,每天正常上下学”等状态,可能会有以下几种可能:

1.孩子正值初三,学业任务较重,平时妈妈也可能比较关心孩子的学习,孩子此时可能是化悲痛为力量,通过好好学习让妈妈放心,不让妈妈泉下为其担心。

2.面对亲人的离世,人们往往会经历一个大致的情绪反应过程:否认与隔离——愤怒——讨价还价——抑郁——接受事实——宣泄悲痛——释然。孩子表面上的这种平静有可能是处在“否认与隔离”阶段,还没有能够接受妈妈离世这一痛苦的事实。

3.妈妈离世这件事情对孩子打击太大了,孩子整个人有点懵了,不知道该怎么办,太多情绪夹杂在一起却又无法有效表达,只是机械性地那就班做平常在做的事情。

4.这可能就是孩子的真实心理反应。毕竟对于任何一件事情,每个人的感受与反应都是不同的。

不管痛苦、悲伤,还是否认、平静,这些反应都是正常的。但不管是哪一种心理,出了这样的事,再加上孩子的QQ签名信息,我们肯定很担心他承受不了,或是怕他做傻事。“对我来说,死并不可怕”,这句话可能反映了孩子对生死的看法,也可能是在表达自己内心深处的情感或对生活的一种态度。但不会做出让我们担心的傻事,可能没法预料。这种情况下,作为关心他的旁人,我们可以做些什么呢?

1.理解亲人离世后孩子可能出现的各种反应,尊重、接纳孩子目前呈现出来的心理反应和他对这件事情的感受节奏,避免以我们理解的亲人离世的“正常”反应,来看待孩子表现出来的“心态稳定”反应。

2.通过简单的话、温暖的言语等让他感受到身边人的在意与关怀。但是切记,不要过度提示,以免对孩子造成打扰或使孩子感受到压力。

3.让身边的同学与老师多观察、留意孩子的情绪及行为反应。如果出现成绩下滑严重、情绪波动大、回避社交等情况,可能提示他需要更多的帮助。这时,我们要及时与他沟通,并联系老师或家长。

4.如果后续孩子情绪崩溃,这也是正常的,是心理反应的正常阶段。此时,可以与孩子亲人、老师、同学等支持性力量共同给予孩子及时的陪伴,同时鼓励孩子通过语言、哭、纸笔等各种他愿意的方式将情绪表达出来。如果他不愿意表达,也是可以的,尊重他的感受和选择。

5.若悲伤等情绪通过关心、陪伴等方式持续无法缓解,也可引导孩子寻求心理老师、心理医生等更专业的援助,共同帮助孩子度过这一段困难的时光。

在家与孩子一起做实验