

“育儿焦虑”真是没必要

代丽丽

“别人家孩子都出牙了、会爬了，我家孩子怎么还没动静”“人家孩子都会认字了，我家小宝怎么就知道成天瞎玩”“书上说一天要喝够900毫升水，我们孩子怎么老喝不到这个标准”……孩子成长中的每一件小事，如果和人家孩子或者书本上不太一样，都会触动家长紧张的神经，甚至发展为一种焦虑状态。育儿焦虑，成为越来越普遍的问题。

其实，孩子都有个体差异，性格不同，养育的方式自然也不同，一味攀比、“照书养娃”容易矫枉过正、适得其反。家长应学会放松心态，针对小家伙的情况找出最适合他们的养育方法。

焦虑症 条条按“标准”

“你家孩子8个月的时候身高体重多少？”“什么时候会爬的？”“什么时候长的第一颗牙？”因为担心自家娃的身体发育情况，绝大多数父母都会产生这样的焦虑。据统计，早一些的宝宝4个月开始长牙，晚的可能10个月，大多

数婴儿多在6到7个月时开始长牙。当孩子7个月还没长牙时，部分家长就会焦虑是不是自家孩子发育迟缓。到了8个月的时候，又可能因为达不到“三翻六坐八爬”的标准而寝食难安。最后在10个月的时候长了牙，13个月的时候学会了爬，虽然比“标准时间”晚了些，但身体发育并无异样。

强迫症 创造“无菌”环境

“由于宝宝的免疫系统尚未发育健全，没有足够的抵抗力可以对抗外来的细菌和微生物，如果食具、衣物清洁不彻底，就容易滋生细菌，有害宝宝健康，我们要格外注意卫生清洁……”按照这套理论，部分家长已经把自己逼成了洁癖。宝宝一天要喝七八次奶，每喝一次就要消毒一次，奶瓶要一天反复蒸煮七八次。

全家人都严格执行着这套严苛的清洁程序，可宝宝却并没有想象中那么健壮，反而时常生病。人们生活的环境充满了细菌，如果处处消毒，处处

杀菌的话，孩子会“适应”这种超级干净的环境，突然到一个细菌比较多的环境，就会很容易生病。

盲从症 照本宣科不懂变通

针对婴儿出生以后只吃不拉的情况，有的父母坚持专家的“科学喂养”只喂母乳不喂水，认为喂水一定会增加肝肾负担。其实不然，专家的话虽然要听，但也不能照本宣科地盲从，很多时候还是要根据自己的实际情况变通方法。

“不同年龄段的孩子每天喝水适宜推荐量为：0至6月龄700毫升，7至12月龄900毫升，1至3岁1300毫升……”一些家长对照着书上的饮水标准来让孩子饮水，不管那个时间渴不渴，喝水这件事就像完成一项任务一样精准无误。上了幼儿园，喝水的事情老师不会再管了，都是小朋友们自己自主接水，而长时间在大人的安排下“按标准”喝习惯了，没有大人在身边，反而不会喝水了。

孩子都有个体差异 养娃不宜追求完美

国家心理咨询师、专业从事儿童心理教育的颜蓓蓓分析，随着家庭生活水平的提高，家长们有能力也有愿望培养理想化的完美孩子。由于对孩子的期望值过高，所以家长们“照书养娃”、互相攀比，希望一切尽善尽美，毫无瑕疵。这种完美追求，导致一些家长出现了育儿焦虑，在孩子的健康、安全、教育方面，谨小慎微，生怕出一点小差错。

焦虑之下的各种育儿方式很可能跟家长的初衷背道而驰。颜蓓蓓建议，在育儿过程中，一定要遵循适可而止、量力而行的原则。家长们可以从各种渠道获取海量的育儿科普知识，不过，专家们提供的育儿建议只是针对大多数孩子的普遍情况提出的，并非一成不变的真理。不能以这些书籍作为育儿的唯一标准，而忽略了宝宝的“个性”和特有的生长发育轨迹。



开学以来，武汉中小学陆续开始推行“课后服务”。多所学校采取混龄

混班的方式为学生提供声乐、艺术、体育、科学等不同类型的个性化课程和

社团活动。

新华社发(伍志尊 摄)

严管未成年人网游 必须更聚焦更有力

丹图

近日，国家新闻出版署下发《关于进一步严格管理切实防止未成年人沉迷网络游戏的通知》(以下简称《通知》)，针对未成年人过度使用甚至沉迷网络游戏问题，进一步严格管理措施。

有关研究报告显示，我国未成年网民作为地地道道的“数字原住民”，其规模在2020年达到了1.83亿。网民日趋低龄化，让未成年人的互联网使用问题更加凸显。

《通知》以“严”字当头，为各项措施加码。首先，画定红线，让管理严起来。严格限制向未成年人提供网络游戏服务的时间，所有网络游戏企业仅可在周五至周日和法定节假日每日20时至21时向未成年人提供1小时服务，其他时间均不得以任何形式向未成年人提供网络游戏服务。

其次，管理到“人”，让企业和家庭共同发挥作用。《通知》要求，严格落实网络游戏用户账号实名注册和登录要求，不得以任何形式向未实名注册和登录的用户提供游戏服务。

再次，强化监管，让治理更聚焦更有力。各级出版管理部门要加强对防止未成年人沉迷网络游戏有关措施落实情况的监督检查，对未严格落实的网络游戏企业，依法依规严肃处理。

综合来看，《通知》强化了企业责任，抓住了治理网游沉迷的“牛鼻子”。因为，企业的主体责任不可替代，否则家庭教育“失防”的风险便会增加，社会监督的成本便会增长。对此企业必须把社会责任扛起来，破除成瘾机制，理性追求流量。家长们也应该努力让孩子的生活充实起来，给予孩子高质量陪伴，在人生关键阶段做好价值观方面的引导。当亲情润泽孩子的心，网游便难以阻隔亲子之间的情感交融，防止网游沉迷便落在了实处。

法治副校长进校园开讲法治课

本报讯(通讯员 刘霞 记者 何军林)日前，渝北区人民法院法治教育队伍成员民一庭法官助理刘爱玲受邀参加了两江新区博雅小学的教职工开学典礼，为全校教职工带去一场校园安全法治讲座，学校为其颁发了法治副校长聘书。

法治教育队伍建设是渝北法院推动落实未成年人司法保护“四个一”建设”工作机制的重要内容。自新修订的《未成年人保护法》实施以来，渝北区人民法院为做好未成年人保护、犯罪预防和法治教育工作，严格按照相关文件精神要求，经过前期精心筹备，科学谋划，准确把握新时代未成年人审判工作新要求，将一个小公民法律课堂、一支法治教育队伍、一套法治

教育标准课件、一间法治教育工作室纳入未成年人审判工作。

及时成立以“法护未来”工作室命名的法治教育工作室，组建由10名工作室成员组成的法治教育队伍，由成员担任法治副校长，面向辖区内中小学校在师生及家长，分别在法院、校园、社区打造“法院课堂”“校园课堂”“社区课堂”，利用“宪法宣传日”“六一儿童节”等时间节点，把小公民法律课堂送到大家身边。同时，渝北区人民法院还结合辖区实际及中小学受众的认知程度进行法治教育课件开发制作，力求形成科学合理、内容丰富、针对性强的法治教育标准课件。

活动当天，刘爱玲作为博雅小学聘请的法治副校长，给全校教职工带

去了开学法治安全“第一课”，也为渝北区人民法院未成年人司法保护送法进校园活动拉开了序幕。刘爱玲以法治教育课件为载体，围绕教职工最关心的校园安全问题，从发生在校园里的鲜活案例入手，提出了校园学生伤害事故的危害，图文并茂展示了校园学生伤害事故不同的类型，以案说法解释了常见事故中的责任划分。

此次法治副校长进校园开课只是渝北区人民法院落实未成年人司法保护的“开场”。今后，渝北区人民法院还将进一步加强未成年人权益保护，实现延伸未成年人审判更加全面、教育效果更加突出、影响辐射更加广泛，为未成年人健康成长提供更加有力的司法保障。