

# 慢周刊

309  
期



市四院儿童生长发育门诊副主任医师白玲在听诊。范海罡 摄

十一二岁的孩子,正处于青春期,如何与他们畅谈青春期话题,向来是家长、学校、社会普遍关注却又难得要领的话题。而市妇幼保健院“青春期保健知识系列讲座”品牌活动,则为这一难题打开了一个突破口,通过专业知识普及、面对面交流等方式,为孩子消除青春期烦恼。

什么是青春期?青春期的男孩女孩的身体、心理会发生哪些变化?在青春期如何跟异性相处?如何更好地保护自己?无论是工作、生活中与家长交流,还是在讲座中孩子表现出的反应,都令市妇幼保健院儿童生长发育门诊副主任医师白玲感受到:很多中小学生对青春期知识很懂,实际上却很茫然;再观家长,对青春期话题也是陷入“不知该说些什么”,更不知“如何开口”的“欲言又止”尴尬中。

“通常情况下,女孩9-10周岁,男孩11周岁就会进入青春期。青春期是孩子从儿童过渡到成人的关键时期,也是生长发育的重要阶段,刚刚进入这一阶段的孩子,往往面临着‘身心’发展不同步的情况,面对生理和心理上的急剧变化,容易变得无所适从。”白玲说,不少学生对青春期知识所知甚少,有的甚至一无所知,如果无法进行必要、及时的保健和疏导,长此以往,容易导致精神压力过大、脾气暴躁、成绩下滑,甚至误入歧途,加剧青少年对于成长的困惑,或因无知造成伤害,“‘青春期保健知识系列讲座’的开展,可能帮助孩子正视自己的变化,更好地了解自己,更顺利地度过这一人生中的特殊时期”。

2015年至今,市妇幼保健院已经连续第5年开展“青春期保健知识系列讲座”,范围覆盖了京口区多家初中和小学。白玲针对不同年龄阶段青春期学生的生理和心理特点,以“知心姐姐”的身份,告诉孩子们如何应对青春期烦恼,并针对学生提出的问题,以聊天的方式现场解答,及时解开孩子心中对成长的困惑。

有医生曾指出,青少年对青春期知识

的不同反应,体现了现阶段青少年青春期知识的缺乏。许多成年人对会存在“只要口头上教孩子一些生理知识,就达到了青春期教育目的”的片面认识。

“对于青春期话题,需要坦然面对,无需回避。而在青春期问题中占‘大头’的心理矛盾,更多的是给家长提出了提升沟通技巧的要求,一味讲求‘高压政策’,反而会导致孩子日后更大的爆发。”白玲表

示,许多成年人的心理问题可以回溯到青春期阶段,加强青春期知识教育可以避免很多问题的出现。

白玲说:“今年我们已经开了两场青春期讲座,下一步,希望能够通过多方协作,让青春期知识走进更多学校,帮助更多孩子解开花季之惑,更好地拥抱人生中的这一‘特殊时期’。”

(钱菁璐 杨冷)

## 青春期健康教育进校园 解开花季里的小秘密