

给孩子怎样谈性不尴尬

本报记者 卢晓茜

近日,杭州萧山一位妈妈吐槽学校发的《小学生性健康教育读本》,并晒出部分大尺度的图片,引发网友热议。有网友评论:“小学二年级看这样的书合适吗?这书这样编辑真的好吗?确定学校发的不是一本假书?”也有网友觉得这样对孩子进行性教育是正确的,没什么不好,大人不应该避讳……儿童性教育再次成为了人们热议的话题。



书上说,我不是捡来的

“妈妈的卵巢制造卵子。卵子的形状圆圆的,像个荷包蛋。”“爸爸的睾丸制造精子。精子的形状像蝌蚪,头尖尖的,尾巴长长的。”配合这些文字的,是图画里妈妈和爸爸的身体。这是一套名为《我从哪里来?》的绘本翻拍图,图片从一个穿着纸尿裤的孩子摸着头,带着“我是

怎样来的呢?”的困惑开始,叙述精子和卵子如何结合,直到宝宝如何出生。

如此通俗明了的图片立即引来不少网友的叫好,也让他们想起了自己童年的“悲惨”遭遇。网友“家里蹲美带子”说:“我小时候问我妈妈,我怎么来的,我妈说是垃圾桶里捡来的。我一度伤心了好久!”

除了被“捡来”的,也有网友被说成是“爸爸生的”。网友“荷包蛋”说:“我爸说我是从他胳膊窝里生出来的,我到初中都以为是爸爸生我的。”由于当年从家庭和从学校都得不到相关知识,因此“捡来的一代”直到很多年后才知道正确答案。

破解尴尬问题有难度

如今,“捡来的一代”升级做了父母,正要或者将要面临自己的孩子提出同样的问题:“我从哪里来?”

“女儿3岁时问过我,她是从哪里来的,我当时很坦然地告诉她,是从我的肚子里出来的。一段时间后,她追问是怎么进到我肚子里的,我有些犹豫,但还是解释说,宝宝是爸爸的精子和妈妈的卵子在妈妈的肚子里相遇后

的结晶。又过了两年,有一天女儿突然问,‘那精子和卵子到底是怎么相遇的呢?’面对这个问题我再也招架不住了……”

随着女儿的成长,在性教育过程中,省城的吴女士讲述了自己从坦然到犹豫再到难以启齿的过程。吴女士认为,如果是一些可以用日常语言表述的性问题,自己还可能招架,一旦涉及专业

术语以及敏感词汇,就实在是难开口。

在性教育的问题上,不少家长都面临着同样的尴尬。小时候都曾被“你是捡来的”回答糊弄过的他们,在“我从哪里来”这个问题上不想再欺骗孩子,但面对孩子的问题,尤其是触及更敏感的问题时,却也乱了阵脚。

性教育家长其实才是受教主体

“为什么许多家长在与孩子谈论性问题时感到困难?这是由于许多家长感到他们知识有限。还有一些家长认为有关性方面的问题,孩子知道得越少越好,担心对孩子谈论这些问题会导致他们过早地进行性行为的尝试。”青海省

心理咨询研究中心心理咨询师张晓苗说。还有许多家长也从来没有与自己的父母谈论过有关性的话题,不知道该怎么对孩子说。

张晓苗说,因此作为家长,应该学习一些有关性方面的知识来充实自己,

了解一些与性教育有关的知识。有了比较足够的知识准备,与孩子谈论性问题时才会有自信心。父母亲的自信心是轻松而有效地实施性教育的关键。如何与孩子谈论性问题,下面一些观点可供家长参考。

性教育的“五联奏”

1. 教给孩子身体各部位正确的名称。要尽可能地教给孩子身体各部位的正确名称,如阴茎、外阴等。这将有利于你与孩子更精确和方便地交流性方面的问题。身体上各部位的正确名称也有助于你向孩子解说什么是性侵犯。孩子也可以清楚地向你叙述是否有性侵犯发生。

2. 不要等待发问。有时家长感觉孩子总也不问问题。其实,有时也没必要等到孩子发问才开始谈论。父母可利用身边或社会上发生的事件与孩

子一起进行讨论。向孩子阐述自己对一些问题的看法,以及为避免一些问题的发生,应该采取的预防方法,在事件发生之后,应该采取的解决问题的方法。

3. 当你不知道的时候要承认它。有时面对孩子提出的问题,不知道该怎样回答,或根本就不知道,没有关系,向孩子承认自己不知道。好的办法是与孩子一起查资料,去寻找答案。通过这件事也可使你在孩子面前树立一种诚实、为孩子解决问题的榜

样。

4. 你做的和你说的一样重要。父母应注意孩子从大人身上得到的非语言信息。如夫妻之间的相互尊重、忠诚、共同承担家务、尊老爱幼、助人为乐、文明礼貌、对工作认真负责、诚实守信等等都会通过父母的行为传递给孩子。

5. 尊重你的孩子。以下讨论三个重要的影响因素,这些因素将影响你的孩子如何处理青少年及以后成人的性问题。这三个因素是:自尊、隐私和如何作出决定。

“技术性问题”也需要“技术性回答”

张晓苗建议,不同年龄段的孩子,由于心智阶段不同,回答的方式也可以不同。比如学龄前儿童,可以讲到“你从妈妈肚子里来”;到了小学,就可以讲精子和卵子;进入青春期,孩子问及两性问题时,则要告知孩子,性的需求是和社会责任相结合的。

张晓苗说:“10岁前的孩子,可以告诉他们,爸爸妈妈身体接触,精子就会进到妈妈身体里,遇到卵子。10岁以后的孩子可能会进一步问,爸爸和妈妈身上哪个部位接触的?家长这个时候依然要如实回答。”但在解答这个问题时,家长要抱着科学的态

度,解决“技术性问题”,但是一般不要用“性交”“做爱”“兴奋”这样带有成人色彩的词汇来回答孩子的问题,否则会造成孩子的性意识被提前唤醒。不管回答任何年龄段的孩子,关于性的任何问题,都要坚持讲科学的原则。

职场减压 试试计划列表法

1. 列出可能带来压力的每个事件或问题。将事件按照繁杂程度进行排列,包括与压力有关的个人事件或工作相关事件。因为某些事件是非常隐私的(如个人的私生活),因此在运用此方法时列出的事件应是保密的——这样的事件可能包括:完成项目最后期限的限制、和其他管理者的冲突、生活中的突发事件、家庭内部的问题。注意应尽量详细地列出所有引起压力的原因。

2. 识别可避免的压力、审查上述列表,标出那些你可施加直接影响的事件,这一类的压力源可通过具体的行动得以消除。此外应再列出一个新表,标明那些可避免的压力以及为消除这些压力应该采取的行动。为了有效地减少压力,应排好采取具体行动的时间表,或指派专人负责采取何种行动及何时采取行动。尽管此类压力与其他压力相比不是特别重要,但消除这些压力会降低整体的压力水平。

3. 识别可能被避免的压力。当然,人们并不能总是很清楚地认识到自己对某个事件是否具有影响或究竟应采取何种行动——这些原因中常常包括人际关系问题。此外,缺乏对人际冲突的理解也会增加压力。在第一个列表的基础上,列出第三个压力表,包括那些可通过进一步的研究或思考而被避免的压力。

4. 列出剩余的压力,即那些不可避免的压力。高犯罪率、疾病或外国竞争者进入本行业都属于无法直接控制的压力因素。事实上,解决这些压力需要引入新的方法或思想,通过接受这些压力来减少压力。面对这些压力,也有许多管理者喜欢采取积极的行动。

(来源:闻康健康网)



六种心理 让你难以与人亲近

很多人都觉得非常纳闷,为什么有的人不管走到哪里都能够和别人打成一片,而有的人想尽办法都觉得自己格格不入,其实这和自己的心理因素是有关系的,下面我们来盘点一下会让你难以与人亲近的心理。

1. 悲情主义。这类人对伴侣是渴求的,对恋爱是疯狂的,但他们的心态上却有千千结,在脑筋上也是死命钻牛角尖。他们总是偏执地制造悲剧情节,是一种情绪上的自我虐待狂。

2. 爱自由。这类人觉得一旦感情稳定下来,就会不自由,而不自由毋宁死,所以或多或少害怕亲密关系。

3. 博爱。这种人有点粗线条,心思不够细腻,总认为每个异性都可以做朋友,但都无法深入交往,无法体会那种微妙的“情爱”。

4. 自愿牺牲者。这种人心灵脆弱,以女性为多见。她们在亲密关系的每一步,都插入了自我牺牲,也因进一步的自我牺牲而破坏了可贵的亲密关系。

5. 事业心过强。事业心特别重的人,往往并不真心想要亲密关系,或认为不需要为此付出更多。

6. 过度依恋。这种人总是赖着对方,黏着对方,把对方压得喘不过气,使本来应该充满情趣的爱情生活变得平淡单调。

(来源:网络综合)