



亲子空间

新生儿也需要心理护理

在许多人看来,新生儿除吃、睡、哭之外,没有其他的行为能力和心理活动。但现代医学证明,新生儿有神秘多变的心灵世界,需要进行心理护理。

多与婴儿对视 眼睛是心灵的窗户,婴儿大脑有上千亿的神经细胞渴望从“窗户”进入信息。被母亲多加关注的孩子安静、易笑,易形成良好的性格。

多与婴儿说话 耳朵是婴儿的第二个心灵窗户。当婴儿清醒时,可轻轻呼唤宝宝的名字,并温柔地与其说话,常听到妈妈亲切的声音会使婴儿感到安全、宁静。

多给婴儿温柔的抚摸 皮肤是婴儿第三个心灵窗户。温柔的抚摸会使关爱的暖流通过爸爸妈妈的手默默地传递到孩子的身体、大脑和心里,对婴儿智力及健康的心理发育起催化作用。

周到的日常护理 如按需哺乳等,可以使婴儿获得生理上最大限度的满足,从而保持愉快的情绪。

舒适的环境、丰富的营养、充足的睡眠。尤其是母乳喂养,对婴儿的大脑发育更是极其重要。(北方)

我的好父母

妈妈的哲学

随着年龄的增长,我越来越觉得我的妈妈是位哲人。她虽然文化水平不高,但她用她那简单朴素的人生道理,给我劝慰和力量,伴我走过漫漫人生路。

记得我在人生最低落的那段日子里,常常黯然神伤。一个休息日,我带着孩子回到母亲家里,因为一点小事我把孩子打了一顿。知女莫如母,妈妈把孩子哄好后坐到我身边,拉家常似的对我说:“前几天认识了后面楼上的一个老太太,她对我们说,谁的命都没有她的苦……”妈妈向我转述了那个老人苦难的一生:3岁丧母,8岁丧父、中年丧夫、晚年丧女,人生所有的不幸全让她赶上了。

一阵感慨后,妈妈语重心长地说:“孩子,人一辈子哪有事事如意的,知足者常乐。想想那些下岗的人,想想在土里刨食的人,你们有工作,孩子、家里都挺好,就知足吧!”妈妈娓娓道来,似一剂良药治疗了我受伤的心灵。仔细想想,我觉得自己好傻,放大了眼前的缺失而忽略了拥有的幸福。

回想从小到大,从求学到上班,不管走到哪里,妈妈都叮嘱我要好好与人相处,搞好团结,吃亏是福。我撒播了友谊的种子,也收获了友谊的芬芳。走进家庭,结婚生子,平淡的日子让两个人渐生矛盾,妈妈总劝我:“过日子比树叶还稠,要多想对方的好处,才能把日子过好啊!”妈妈的话语,如阵阵细雨滋润我焦渴的心田,如缕缕春风抚平我的情绪。

妈妈没有望女成凤,只是希望她的孩子健康快乐足矣!我在她温润宽厚的母爱中生活得坦然、淡定。如今,身为母亲的我,懂得了母爱的伟大。对于妈妈,我深深敬爱;对于孩子,我也祝愿他一生健康快乐!(崔进)

别把家变成孩子的牢笼

真正做到尊重孩子的人格和权利,是每一位父母和教师面临的重要问题。尊重孩子如同尊重交通规则一样重要,因为它的后果同样有着致命的性质。这其中看不见的致命的逻辑关系,正是米勒在书中大声呼吁每一个家庭和教师,每一个成人和整个社会必须意识到的严峻事实。

瑞士作家米勒的《天才儿童的悲剧》,近年在欧美引起强烈关注。

家庭是儿童的牢笼?学校是制造仇恨的地方?这种说法是不是在制造仇恨?

中国绝大多数的城市家庭都是独生子女家庭,对于唯一的孩子,家长们大都比较认真、小心对待。从幼儿园入托的选择,到中小学的确定,家长愿意倾囊舍家。孩子小时候的教育,家长们更是不敢掉以轻心,有的亲自上阵,有的到相关专家、学者处专门请教。这种控制源自何方,家长难道是把孩子当作了投资,期望从孩子身上获取什么回报?

中国人传统的父母责任,就是盼子成龙、望女成凤,还没有听说过家长希望得到多少倍的回报,最终的期望是让子女拥有自立于人群的本领、较高的道德水平和尽量不同于他人的非智力因素。

即使在欧美各国,孩子不论是进幼儿园还是上学,家长的想法恐怕也是还没有独立、成熟意识的孩子应该遵循的。

寻求父母和孩子之间的平等,那是有条件的,在任何地方平等也都是有条件的。这与当地的经济、文化、社会发展状况和民族习惯等有直接的关系,和家庭的组成、家庭的观念有更加直接的关系。

在人们越来越重视教育的今天,家长、老师也都在尽己所能,给自己补课,弥补自身文化、育子知识的不足,心理知识的缺乏。看看哪里还有更先进的教育方法、灵丹妙药。可能有些家长给孩子加大了学习的砝码,使这些孩子背负着比别的孩子更多的知识负担。可能有些家长用一些严厉方式对待孩子,要求孩子不要向困难低头。这些方式、方法的缺陷,也正是今日父母们需要进行学习的原因。而且,从一定角度、一定的现实情况来说,给孩子加大了学习的砝码,也是现实迫不得已的行为。如果你想使孩子在进小学、进中学的时候,能够比别人有优势,就必须有比别人高的文化水平或者特长。中国的教育以知识学习为主,逼迫孩子背上更重的负担,并不是家长的本意,而是现实的压迫,是优质教育资源远远达不到社会需要的窘境而产生的后果。

中国人在教育子女的方法上,确实灌输比启发多,传授比体验多,但这和我们目前整个教育状态有正相关关系,那并不是家长的错。那是历史和现实的交错、经济发展和文化的摩擦在教育中的体现,那不是家长的无能。从灌输、传授向启发、体验的全面转变、融合,还需要整个教育去试验,这需要教育不仅在框架上转变,且要

在家长、教师、学校、教材和升学体制等方面全面转变,那谈何容易?那需要相当长的时间。

如果说传统的教育方式伤害了无数代人的心灵,那么从精神上虐待孩子则更明显地表现在家长对待自己子女的态度上,而它的危害是甚于打骂的。独生子女的父母对孩子过高的期望,是需要孩子牺牲童年来换取的。许多孩子除了做作业,上各种补习班、才艺班,几乎没有时间和权利过问生活中任何其他的事情。童趣和童真对他们来说是不存在的。他们作为孩子的权利被“为了你好”的家长剥夺了。不少独生子女为了不辜负父母的付出和期待,从小就内疚,从来也没有机会和可能意识到自己需要什么,这就是精神虐待的具体体现。据广州一项调查表明,近一半以上的孩子对现有的家庭教育方式表示反感,而在他们列举的诸多不快乐中,父母是造成他们不快乐的主要原因。

真正做到尊重孩子的人格和权利,是每一位父母和教师面临的重要问题。尊重孩子如同尊重交通规则一样重要,因为它的后果同样有着致命的性质。这其中看不见的致命的逻辑关系,正是米勒在书中大声呼吁每一个家庭和教师,每一个成人和整个社会必须意识到的严峻事实。(新华)

童真童趣



蛋蛋组合

星期天上午,儿子陪我看 NBA 集锦时,问解说员不断提及的“MM 组合”是啥意思。我说就是姚明和麦迪名字的第一个字母,而把火箭队的这两位最厉害的队员放在一起,就称组合。但凡是称什么组合的,一般配合得比较好,也都有着比较强的实力。

老婆做晚饭时,发现醋用完了,让我下楼去买。我正在看《新闻联播》,就支使儿子去买。儿子正在摆弄玩具车,也不愿意去。于是我们爷儿俩互不相让,你一言我一语地打起了嘴仗。老婆从厨房出来,气急败坏地说:“有拌嘴的工夫早把醋买回来了。你们两个都是懒蛋,大懒蛋,小懒蛋。”

儿子一下子从地板上跳起来,拉着我的手就往外走,说:“妈,您等着,我们‘蛋蛋组合’一起去,保证很快把醋买回来。”(史为恒)

育儿提醒

9岁前的饮食习惯影响孩子一生

如果一个人能从源头做起,在9岁前养成口味清淡等良好的饮食习惯,将对预防高血压、糖尿病等病起到至关重要的作用。近日,国际著名内分泌学者、日本滋贺大学前校长吉川隆一教授向各国专家展示了日本糖尿病发病率大幅度下降的奥秘。

上世纪90年代初,在以吉川隆一教授为代表的一批医学界有识之士倡导下,日本35至

40岁的人群开始自觉地调整饮食结构,并注意改变生活方式,如今这一年龄区间的糖尿病患者数较15年前下降了一半。目前在日本,人均每天食盐摄入量已控制在6克以内,由于饮食变得清淡了,高血压对国民健康的不良影响也大大减轻了。

“高血压重在预防,关键要从源头抓起,要从儿童期就注意培养好的饮食习惯。一般来说,9岁前的‘胃口’很重要,长

大后就很难改变了。”对吉川隆一的观点,哈医大药理学教授宝峰教授持完全赞同态度,他举例说,黑龙江省高血压病之所以为害甚烈,始终居于全国最高水平,就在于当地居民日均12~15克的高盐饮食,这一数字远远高于6克的正常标准。

“预防高血压一定要管好孩子们的饭碗”、“9岁前的饮食习惯将跟随我们一生”。国内外专家如是说。(任民)

宝贝餐桌

胖孩子6条喂养原则

专家给所有胖孩子的父母提了一些原则性的养育建议,我们一一记录在这里——

从出生的那一刻开始,就要培养孩子健康的饮食习惯。

尊重孩子饱 and 饿的感觉,养成饱了就停止吃的习惯。

坚持食物的多样化,尤其是蔬菜和水果。

饭前吃一些水果或喝一些汤。

因为孩子不太能够区分什么是饱,什么是撑,但对饿的感觉却很明显。所以,不妨问问孩子:“你还饿吗?”如果他告诉你“不饿”就可以不吃了。

家长首先要改变自己。无论是饮食习惯、生活习惯、生活方式和运动习惯,孩子都会对你的方式进行复制。(太平)



家长手记

始终给女儿以信任

女儿18岁了。今年被一所名牌大学录取。回顾她的成长历程,我个人认为,有三个重要的年龄阶段,即小学三四年级、初二升初三阶段和进入高中以后的“十六岁的花季”。作为家长要努力构建学习型家庭,鼓励孩子走出学校,融入社会,积极参加社会实践活动。

我们家是一个祖孙三代合住的大家庭,要让女儿打理她自己的事情,真的是说说容易做起来难。我始终是带着鼓励的目光,坚持让女儿做自己该做的事情。从这些身体力行的小家务中,让她去体会父母平时的关心和爱护。就从那以后,女儿学会了每天自己准时起床、穿衣、吃早饭和上下学。我们也因此受益了。一次孩子的爷爷住院,需要24小时陪护。这时,同样年龄的姑妈的儿子,因为不能自己上下学,使得家长不得不两头兼顾,而我们就可以一心一意去照顾病人了。

还在女儿念初中的时候,我犯过一个错误——偷看了女儿的日记并告诉了她。我一直不知道为这事女儿记恨了我好久。因此,当她开始住宿生活以后,就如一匹脱缰的野马,在我看不见的视线里驰骋,而且双休日也不想回家,回了家和我们也没什么话。这一段经历,让我真有点不堪回首的滋味。这时,作为家长需要的是耐心、坚持和理解。不愿当面讲话,我就写信。当时有一个信念始终是我坚信的,那就是相信自己这么些年来的教育大方向是对的,女儿的素质也始终是良好的。

我们鼓励孩子从小就要积极参加学校和社区的各项活动,她还曾被街道评为暑期活动的积极分子。即使是在升入初三的紧张学习之余,她也没放弃。暑期里到社区当图书管理员,寒假里将自己编织的围巾送给孤寡老人,平日里还要到街道医院参加志愿者服务。在高考前的最后一个暑假里,为参加许多社会活动占用了不少的时间,但是作为家长我们仍然非常支持她。我们相信,只要合理安排好时间,她不会在学业上失去什么,相反,她将可能收获更多……(苏薇琳)