



多让孩子练练“胆”

你家孩子胆小吗?当把这个问题放在身边一些熟悉的家长朋友面前时,得到的大部分是肯定答案。1岁多的君君看到家里来了陌生客人就哭着躲在父母背后;6岁的孩子原本兴高采烈地和家长到儿童公园玩,可是看着公园里的电动游戏却因为害怕一项也不敢上去玩。像这样的情况不胜枚举。教育专家建议,家长要多让孩子多练练“胆”。

育儿提醒

儿童维D补多了会发热

如果孩子口服或注射过量维生素D,会导致小肠对钙的吸收增加。当血钙持续在较高水平时,将使交感神经兴奋,加上小血管壁对血管紧张素的敏感性较强,可造成皮肤血管收缩,使人体难以出汗,导致体温调节障碍,体内热量散发不出去,积蓄过多,进而引起发热。

蔬菜吃得少 孩子易近视

有调查发现,城市学生近视率远远高于农村学生,与叶黄素摄入量有很大关系。农村孩子每天吃从地里直接采来的绿色蔬菜,叶黄素摄入量十分充分。而城市孩子通常吃高蛋白、高营养食物,新鲜绿色蔬菜不足,叶黄素摄入量相应要比农村孩子少得多。这就是造成城乡儿童视力巨大差异的主要原因,因为人类视网膜中叶黄素浓度越高视觉敏感度越强。另外,日本学者调查显示多吃硬食视力好,所以家长平时应鼓励孩子吃些硬食品。

儿童不宜用激光治近视

近几年,准分子激光治疗近视手术盛行全国。许多家长也希望借助这种手术方法帮助孩子摆脱眼睛困扰。然而,有关专家却认为,青少年不宜进行激光手术。18岁以下的青少年眼部还没有发育完全,屈光度也不稳定,许多属于低度数近视及假性近视,如果急于采用激光手术进行治疗,很可能造成易流泪、眼花、遇强光疲劳等后遗症,反而会给孩子带来不良影响。

熬夜影响孩子长个

近日,在某医院正在进行“让生长激素缺乏的孩子及早诊断”活动中,前来检查的矮小患者不少,医生发现,真正因先天缺乏生长激素而矮小的孩子不多,倒是不少因缺乏睡眠而影响长个的孩子引起了医生的重视:剥夺孩子的睡眠,就是人为地阻止了孩子长高。生长激素的高峰期是在熟睡后出现,处于生长期的孩子们一定要加强体育锻炼,合理安排好作息时间,保证充足的睡眠。

杀菌皂孩子不宜用

杀菌皂与药皂均属于洗涤用品,小孩子的皮肤质地较薄嫩,天然保护屏障低,耐受力差,长期使用杀菌皂会刺激稚嫩的皮肤,使其变得敏感。在孩子吃东西之前可以考虑用肥皂或香皂洗手,两者均有一定的杀菌作用。杀菌皂比较适合接触病菌比较频繁的人及中老年人。对于一般家庭在流感季或者肠道疾病高发期,偶尔使用还是可以,但健康人不建议每天都用。

(新华)

某幼儿园园长认为,家长对孩子的保护太多是让孩子胆小的首要原因。一些本该让孩子自己解决的问题家长都会代劳,大人们还时常会灌输给孩子所谓的“安全意识”,比如教育孩子“不要和陌生人说话”,“外面太危险”,这些意识在孩子脑子里落地生根,便会让让孩子觉得只有在家里、在父母身边才是安全的,其他地方都不安全。因此当孩子离开了家,便会出现害怕、退缩等表现。

某早教中心的专家认为,触觉学习不足也是孩子胆小怕生的原因之一。3岁之前的宝宝正是需要父母尤其是与母亲多进行亲密接触的年龄段,然而,如今年轻父母大多工作忙碌,孩子总是由老人家、保姆帮着带,因此造成了孩子触觉学习不足。据了解,触觉学习不足会引发大脑分辨能力差,令孩子对外界的刺激不是太迟钝,便是太敏感。触觉学习不足的最直接表现就是害羞、粘人、怕生、情绪不安等,还可能产生挑食、偏食、咬人、自伤等行为,严重的话更会出现自闭现象。此外,孩子缺乏安全感,胆小内向,跟剖腹产的生产方式也无关系。

教育专家建议,家长认识到孩子这一问题后,要以正

确的态度来帮孩子“练胆”,切勿用恐吓、教训等太过严肃的态度来呵斥孩子的胆小行为。

从小帮孩子多做抚触

剖腹产的孩子以及喝母乳较少的孩子们,如果发现他们天生胆小,家长应多帮孩子做触觉方面的训练。教育专家建议,这种训练最好从小开始,越早越好,且最好由妈妈来做,因为孩子在母体中孕育成长,最熟悉妈妈的气味,家长可下班之后多抱抱孩子,轻轻摸摸孩子的后脑勺和脸蛋,或者洗干净手之后,用手指摸摸孩子的嘴唇,这些动作能给孩子一种安全感,并有利于孩子的触觉发展。此外,在太阳不是太猛烈的时候,可以多带孩子出去晒太阳,既增加孩子对维生素D和钙的吸收,又是一种皮肤训练。

多带孩子接触外面世界

还有些孩子胆小是因为他们不知道如何和家人以外的人和事相处。对此,家长应多抽时间带孩子见识外面的世界,可以带孩子走走亲戚,或是在小区内帮孩子找同龄的玩伴,先鼓励孩子自己和同龄人游玩,在这个过程中,家长不要太多地干预,在一旁多观察孩子的行为,如果孩子表现出不合群、

哭闹的现象,家长应当多安慰孩子,不要用语言指责孩子,比如“你真是个小‘胆小鬼’”,“你胆子太小了”之类的话语,都容易给孩子造成心理阴影,反而让孩子因为害怕挨骂而更加不愿和外面的世界接触。此外,对待胆小的孩子不能激进,不要逼他们很快地去学会与别人交往,要允许孩子有一个慢慢习惯的过程。

多让孩子独立处理问题

美国父母不溺爱孩子,从小就注重培养独立生存的能力,他们认为孩子越能独立处理问题就越有安全感。所以,我们放手让孩子独立分析、解决自己遇到的问题,遇到事情要冷静,积极设法解决问题,而不是消极地等待。比如说,让孩子自己选择穿什么衣服;当遇到与小朋友打架时,让孩子自己去处理,在遇到有关孩子的事情上要征求孩子自己的意见。或许在此过程中,孩子会做得不十分恰当,但是就是在这些小事的处理过程中,孩子才渐渐成熟起来。曾有一位家长经常让4岁的女儿去买馒头,而他偷偷地在楼上看着。孩子从去回到回,会发生一系列的事情,孩子必须及时把遇到的问题解决,自然而然地,他的能力就得到了发展。

(杨孟善)

教子有方

表扬孩子要把握尺度



奖别人家的孩子如何好,时间长了,无疑会使自己孩子丧失信心或产生抵触情绪,对孩子未来的成长,会有一些消极影响。

3.表扬的方式要“实虚”适度。

对孩子的评价应该是公正、准确的。但是,表扬作为教育孩子的一种多功能手段,在具体运用中可以有一定的灵活性,即在坚持实事求是的前提下,允许有一点“虚”内容。

这里的“虚”主要指的是两个方面:第一,是对事实的适度夸张。例如,孩子纯粹是因为好玩,挥着扫帚在院中“扫地”。爸爸妈妈明知如此也不必道破,应及时表扬他爱劳动的行为,这种夸张有利无害,因为它既是对孩子正确行为的肯定,又可让孩子知道,劳动是一种美德。第二,是对孩子将来的期望。例如孩子的美术作业并不好,幼儿园每次作画,孩子总有自卑感。爸爸妈妈可以这样说:“你现在还没掌握方法,以后只要按老师要求认真去画,肯定会画得很好!”这种鼓励尽管超越现实,但对孩子来讲是必不可少,关键是要把握好表扬中“虚实”的程度。为此,在含有虚的内容的表扬中,应该注意三点:一要有利于增进孩子自信心;二要不脱离实际;三要给孩子指明前进的方向。(宁夏)

为了使表扬产生较好的教育效果,爸爸妈妈规范孩子行为的过程中,应准确地把握表扬的尺度,也就是说表扬要适度。过了这个尺度,容易使孩子产生骄傲的情绪;而低于这个尺度,则会使孩子没有信心。

1.表扬时爸爸妈妈的感情流露要“浓淡”适度。

有些家长望子成龙心切,孩子稍微有点进步就欣喜若狂,赞不绝口,久而久之,必然助长孩子的自满情绪。还有的家长对孩子总是恨铁不成钢,尽管已看到孩子有很大进步,但为了防止孩子骄傲,他们按

捺住内心的喜悦,在语言、行动上无任何表示。经常这样,必然会挫伤孩子的进取心。正确的方法是:在表扬孩子时,高度重视感情的作用,尽量做到“浓淡”适度。有时对孩子露出一个微笑,也会起到许多赞美之词难以起到的作用。“事半功倍”的效果,更有利于孩子的成长。

2.表扬和批评的反差要“大小”适度。

表扬不仅具有激励、导向功能,而且具有批评功能,例如对甲的表扬在某种意义上是对乙的批评。有的家长为了督促孩子进步,总是过分笼统地夸

母必读

承诺孩子 别开空头支票

前两天,侄子明明的一篇作文引起我颇多感慨。内容大意是这样的:有一次明明数学考了100分,妈妈答应他去动物园玩,结果没有兑现。还有一次期末考试,明明语文考了95分,爸爸答应送给他一辆自行车,结果也因资金紧张而流产。明明在文中的最后一句话是爸爸、妈妈您们总教育我别说谎,可您们为什么总不兑现自己的诺言呢?

笔者调查发现,家长承诺变成空头支票的原因大致有三点:一是有些家长只是顺口说着玩,完全没当回事;二是有些家长觉得小孩子记不住那些事,早就忘了自己的承诺;三是有些家长确实抽不出时间陪孩子。家长这种随意开空头支票的做法,很不利于孩子的成长。

孩子虽小,但也有自己的思想,完全能明辨是非,他们是个有心的收藏家。家长要把孩子当成自己的朋友一样尊重,答应孩子的事就要做到,若兑现不了,应及时给孩子解释,向孩子道歉,让孩子有一种被人尊重的感觉。(新新)

家长手记

“逼”女儿自己做主

女儿逗逗是个听话的好孩子,也是大家公认的“乖乖女”。不过,女儿凡事总爱征求大人的意见,特别是最近,我发现她做事越来越没自己的主见。

一天,逗逗起床后又像往常一样问我她今天该穿什么衣服。我想这正是让她自己做主的好时机,于是我便叫她自己去挑衣服穿。不料,她穿好衣服后又跑来问我:“爸爸,我穿这套好吗?”于是我告诉她:“你已经长大了,从今以后你的事情由你自己决定!”然而,让人哭笑不得的是,她每换一套衣服都要到我面前转上一圈,可能见我总是不动声色,她竟然把衣柜里自己的衣服都穿了个遍。

此后,我便开始想着法子“逼”女儿自己做主。记得有一次带女儿去买鞋,我觉得其中有一款鞋挺适合她的,但是我还是把颜色的最终决定权交给了女儿。或许是女儿还没有适应这样的改变,她一会儿摸摸红色的,一会儿又拿起白色的,就是拿不定主意。看着女儿犹豫不决的样子,我故意说:“既然你都不喜欢,那我们今天就不买啦!”那次,女儿眼巴巴地看着货架上的新鞋,极不情愿地跟着我走出了鞋店。

也许是有了上次买鞋的教训,今年开学的时候,女儿终于自己做主买下了她的第一件物品——一个粉红色的书包。就这样,经过一段时间,女儿从日常小事中慢慢学会了自理,渐渐有了自己的想法,当别人征求她的意见时她也能表达自己的想法了。

现在的孩子大多是独生子女,他们无时无刻不生活在父母的万般关爱之中,而对孩子的过分宠爱有时只会滋生孩子的依赖心理。“逼”女儿自己做主后,不但我们做家长的省了不少心,而且就孩子的成长来说,也是一笔宝贵的财富。

(徐学平)

