

幼教直通车

周口市博宇幼稚园协办

地址:周口市川汇新区纬一路

电话:8566966 8566866

本园长期招聘中文、英文优秀教师

育儿连线

儿子睡觉时为何会哭泣

问:我的小孩今年4岁多,晚上睡觉每天都会哭泣,并且是做梦似的坐起来哭泣,好像是受了很大的委屈,持续有5分钟才肯停止,孩子这是怎么了?

答:常言说:日有所思,夜有所梦。要多了解孩子白天做的事情,让孩子把每天遇到的快乐的事情跟我们分享,越细微越好。如“今天厨师伯伯做的肉饼好香,我吃得好舒服啊!”等等。

还可以运用“浅睡聊法”安抚孩子。在孩子刚睡着的时候,抚摸着她的手心,用聊天的方式跟孩子的潜意识说话,比如说:“宝贝!你是安全的,好好睡觉。妈妈爱你。”心理学家做过大量的试验,表明人在催眠状态下,潜意识对所有指示和暗示都接受,哪怕是错误的暗示,而且一旦接受后就会做出相应的反应。

因此,在孩子处于浅度睡眠状态时,跟她的潜意识沟通是一个非常有意义的引导和纠正其行为的方法,每天3分钟,可为孩子的心灵大厦打下坚实的基础! (黄绎霖)

育儿锦囊

补钙通便一餐搞定

天冷,宝宝不肯出去,加上妈妈们还是好吃好喝地伺候着,缺钙、便秘、伤风感冒这些“老朋友”就悄悄地到来了。面对如此顽敌,妈妈们可以考虑给宝宝食疗哦!

主食:炸馒头片

将热腾腾的馒头用刀切成宝宝方便拿取的小块,然后把1个鸡蛋外加1个蛋清打匀,将馒头块表面均匀蘸满蛋液,油锅烧热,放入锅中待表面变为金黄色则可出锅。

推荐理由:鸡蛋黄能滋阴泻火;市售食用油如山茶油、橄榄油等都具有通便效果。

汤:豆腐蔬菜汤

将豆腐、白菜、胡萝卜、姜、葱白、香菜根加少许盐,用纯净水在砂锅里炖至熟,出锅时淋几滴香油即可。

推荐理由:豆腐性凉,能够健脾清热,更是补钙佳品;胡萝卜能够健脾益胃,消除便秘;姜能够暖身散寒,预防或消除寒气侵袭;葱白和香菜能够解表清热;香油又名麻油或芝麻油,有润肠通便的效果。(婉亦)

快乐的孩子最聪明

快乐是智力的加速器,笑容是孩子快乐心情的流露。天下所有做父母的无不希望自己的孩子是一个坚毅、勇敢、幽默、健康、快乐、自信、阳光的人。殊不知,这些性格很大一部分是在幼儿时期就完成的。

作为父母,怎样在日常生活中培养孩子这种健康的心理、快乐的性格呢?笔者认为,不妨从以下几个方面进行尝试:

一、坚持不懈的户外活动、运动及力所能及的家务劳动。

美国贝鲁奇学院组索拉博士的一项研究发现,凡坚持每次持续20分钟跑步、做操的儿童,其反应能力、敏捷程度明显优于那些懒于活动者。

作为父母,在日常生活中要注意引导孩子自己的事情自己做,切不可事事包办代办。吃饭、穿衣、收拾玩具及学习用具,甚至帮妈妈买馒头买菜买油盐酱醋等都可以让孩子独立完成。老师和家长在一旁观察指导,及时表扬,即使做错了也不要指责,而应该鼓励孩子努力再做一遍。

二、给孩子营造一个温馨和谐、快乐成长的宽松环境。

易趣网的CEO邵亦波小时候性格内向,不爱说话,更不爱与其他小朋友交流,在和人接触时常常不知所措,对此他父亲作了大量的工作。他找老师帮忙,把老师和小朋友请到家里做客,让邵亦波主力接待,爸爸妈妈协助。后来身为CEO的邵亦波说:“如果不是当年父亲给了我自信,让我学会了如何交朋友,我可能会一事无成。”

因此,作为父母,平时外出走亲访友或家中来客时,应郑重介绍自己的孩子。要鼓励孩子参与接待、让座、倒茶、谈话等,在成功和愉快的经历中,增强孩子对环境的适应力、自信心,消除孩子交往中的胆怯感、羞怯感及恐惧心理,让孩子变得自信、开朗、落落大方。

三、抓住时机,培养孩子的自制力。

前苏联教育家马卡连科说:“不能克制自己的人就是一台被损坏的机器。”而一个人的自制力需要从小培养。

家长经常会遇到这样的问题:孩子想要什么,就给买什么,但是你给他提点要求,他却不予理睬;孩子特别皮,不听话,你给他讲道理,他也懂,但就是不照着做……这样发展下去,如何谈得上“自制”二字?家长可用以下办法解决问题。

1.物质诱导法。比如,到了吃饭时间,孩子还在专心玩玩具,不愿上桌吃饭。“只要你每天按时吃饭,好好吃,坚持一个星期,妈妈就给你买最想要的玩具……”一般妈妈对孩子的心理都比较了解,肯定知道孩子最想要什么。何不拿着做个筹码?

2.精神冷淡。比如,有一天他看中一个玩具,而你认为太贵或者物非所值决定不买,他就大哭大闹。最好的办法,赶紧把孩子抱离商店,把他放在一个安全的地方,不管不问,不哄不劝,等他安静下来,再给他讲清道理,同时收起他喜爱的玩具作为惩罚。第一次,他可能情绪反应强

烈,但妈妈绝对不能心软,坚持两次,他就不会再大哭大闹了。

3.兴趣转移。孩子看电视,虽然开阔视野,但看电视对眼睛及身体带来的危害很大,这就需要妈妈们注意了。当发现孩子看电视时间过长时,一定想法转移他的兴趣,带他走出家门,公园里划划船,浇浇花,喂喂鸟,和小朋友一起做游戏……既增强体质,又可以让宝宝亲近自然,陶冶性情。

总之,只要我们做家长的多用点心思,多点智慧,相信一定能帮助孩子养成一个健全的性格!

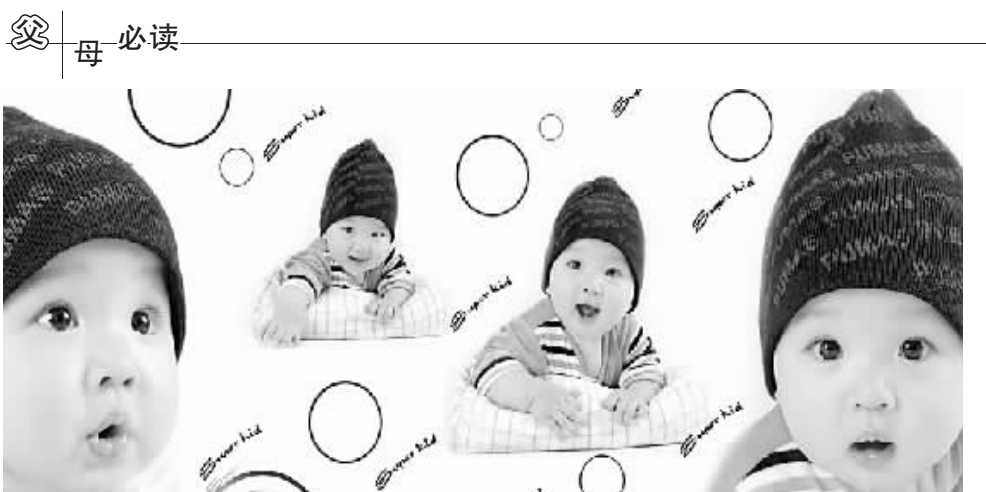
四、培养孩子的自信。

多年的教育经历让我们切实感觉到:好孩子是夸出来的。孩子的自信也是在夸奖和赏识中培养出来的。这种夸,是实实在在的具体的肯定,是发自内心的真诚的鼓励,不是简单的“真乖,真棒”。只有在夸奖和赏识中长大的孩子,才会勇敢自信,敢于尝试,敢于创造,敢于担当。

孩子的自信是从经历中获得的,在力所能及的情况下,让孩子做一些简单的家务劳动是家庭培养孩子自信心最简单和最有效的方法。比如,倒垃圾,收拾玩具,自己穿衣、吃饭,自己独立完成老师布置的手工画等等。家长如果因为嫌孩子做得不好,做得慢而取而代之,时间久了,孩子就没了做事的兴趣和欲望,更体会不到成功的快乐。

五、让孩子在快乐中成长。

轻松的背后是智慧,快乐的背后是聪明。让孩子在快乐中成长,是



宜早培养婴儿专注力

“专注力”对于孩子的成长至关重要,是孩子提高各项能力的基础。专家提醒家长:应该从小就对孩子的“专注力”给予特别关注,等到上了学再培养,就已经晚了。

适时提供训练素材

心理学的研究发现,1~3个月的婴儿喜欢关注形状复杂、轮廓密度大、对称的黑白图案,特别喜欢看人脸,能够看清25cm左右的图像。现在书店里有许多黑白图案的大书,可以用来训练专注力。

因此,在婴儿清醒安静的时刻,妈妈可以让宝宝坐在自己的腿上,打开书中的图案,在距离他的眼睛25cm处左右缓慢移动,吸引宝宝的眼睛跟着看。如果他注意看了,他的眼睛会睁得大大的,一副很神气的样子;如果他闭上眼睛或把脸转开,不愿意再看,说明他需要休息了。

6个月以后的婴儿不仅有选择性的注视,还有选择性的吮吮、抓握、够物和运动等行为,宝宝注

意的范围和内容大大扩展,妈妈不要限制他的活动,要为宝宝提供多种感官活动的空间,促进他注意选择性的发展。

不要轻易打断孩子

注意的稳定性是指对同一对象所能坚持的注意时间,时间持续越长,注意力的稳定性越强,这一品质对于培养宝宝的耐心,逐渐延长学习时间具有重要影响。因此父母需要注意,当宝宝正在专注地玩耍和游戏的时候,是他们自主发展注意稳定性的好时机,父母要把它当成严肃的工作而尊重,不要轻易地打断他们。

例如,宝宝撕纸或敲打玩具的时候通常很专注,大人只在一旁做好必要的安全保障即可,不要怕不卫生而打断和阻止他们,分散宝宝的注意力,给宝宝充分的自由,让他们玩个够。得到父母充分尊重的宝宝,专注的稳定性将会更加健康地成长。

注意日常生活细节

专家还提醒家长:给孩子买的玩具并非越多越好。如果宝宝眼前的玩具过多,他的视觉容易造成混乱,不便于他确认自己喜欢的目标,反而降低了他的注意力水平。他可能各个玩具都抓抓摸摸,但持续时间不长。可见,父母不能光买玩具,还要学会投放玩具。可以把有些玩具暂时收藏起来,过一段时间再拿出来,这样宝宝会专心地玩眼前的玩具,对旧的玩具也会保持新鲜感,宝宝的注意力水平也会在原有的基础上有所提高。

此外,家长在日常生活中要注意用好表达顺序的关键词,引导宝宝对陆续完成几个简单的任务有正确的理解。例如回家的时候,妈妈边做动作边对宝宝说:“先脱皮鞋,然后换上拖鞋,最后把皮鞋放在鞋架上。”宝宝要喝奶了,妈妈边为宝宝准备边对宝宝说:“宝宝要喝奶了,是吗?妈妈先为宝宝拿奶瓶,然后加入奶粉和水,最后再给宝宝喝。”这将有助于保持孩子注意力的持续性。

(冯秋瑜)

挖掘孩子聪明潜质的有效手段。

1.别“压制”孩子的快乐。玩是孩子的天性。孩子需要带着童真的想像力尽情玩耍,他们喜欢翻、爬、滚、打,喜欢爬高上低捉虫子,看蚂蚁搬家……作为父母,不要刻意去教导孩子应该怎么玩,应该让他们自己去想象、去设计、去创造。父母可以引导,可以协助,可以远远守护他们的安全,并一起享受童真的快乐。

2.有趣的家庭比赛。孩子的争胜欲望和参与意识都比较强,聪明的妈妈都会抓住这一特点在家庭里开展各种各样的比赛。如吃青菜比赛、讲故事比赛、刷牙比赛、猜谜语……

家长一定要学会引导孩子,带着与他一样的兴趣做他喜欢的事,并且在他做一些实实在在的事情时,适时给予表扬。如果孩子热情能通过家长的分享和肯定转化成良好的自尊和自信,这些品质对他一生都是最宝贵的。

3.教导孩子关爱他人。作为父母,应尽量给孩子提供关心、帮助他人的机会。如每逢节假日或者老人生日,爸爸妈妈要让宝宝参与给老人选送礼物,让他们明白家庭成员之间要相互关心、懂得分享;平时还要注意引导宝宝学会帮助他人,关爱他人,让孩子意识到这不仅是一种美德,还可以享受到精神的快乐。

快乐的孩子最聪明,也最幸福。作为家长,要多动脑子,智慧育人,因地制宜,有的放矢,让孩子在快乐中、肯定中、赞扬中快乐成长。

(博宇双语幼稚园园长 长远)

育儿提醒

别在宝宝床边挂玩具

许多家长为了逗刚出生的宝宝开心,常常在婴儿床边挂满了花花绿绿的玩具。据儿科医生介绍,刚出生的宝宝眼睛极其娇嫩,而且正处在发育之中,当宝宝长期盯着一个方向看时,极容易造成斗鸡眼或是弱视。

婴儿在出生最初几个月内,调节眼球活动的一些肌肉发育还不完善,双眼的共同协调运动能力较差,而婴儿喜欢用深沉和目不转睛地凝视来观察周围事物或与父母亲人交流。再加上婴儿时期婴儿的鼻骨未能发育,两眼距离较近,年轻的父母在与宝宝对视时总感觉自己宝宝好像是“对眼”“斗鸡眼”(内斜视)。其实,这对于大多数婴儿来说,属于暂时的正常生理现象,一般再隔几个月后婴儿双眼的共同注视能力就可以发育良好,家长要正确认识,不要受误导。

婴儿时期,如果父母在护理照顾上不够尽心,就有可能诱发或加重婴儿的斜视和对眼。如经常只让宝宝看一侧光线,卧室光线太亮,不注意经常变换孩子体位;或者把婴儿床上的玩具挂得太近,使孩子两眼经常注视近物等等。

儿科医生提醒:父母要注意变换小孩睡眠的体位,使光线投射方向经常改变,今天头睡左边,明天头睡右边,注意调换,这样就能使孩子的眼球不再经常只转向一侧。

若要摆设玩具、物件,必须在1.5米以外,不能只摆1件,而应摆几件,两件之间还要有一定的间隔距离,以便孩子轮流着看玩具或物件,促进婴儿的眼球不断转动,防止对眼。

(健报)

