

家庭式惩罚 东西方很不同

在美国纽约法拉盛暴雪肆虐的大街,4岁的多多穿一条嫩黄色的小短裤和运动鞋,在足足有8英寸厚的雪地里进行晨跑。对这种极限教育方式,网民议论纷纷,褒贬不一。教育是永恒的话题,从“虎妈”到“狼爸”,包括近期出现的“鹰爸”,但凡一露面,就备受争议。越来越多极限教育方式的出现,让人们不免产生疑惑,东西方的家庭教育方式究竟差别在哪里?父母教育孩子一定要采取这种极端的方式吗?

东方:父母占绝对主导地位

中国的父母很累,除了为孩子的成绩费心外,还要费心思让孩子上辅导课。有的孩子英语说得不怎么好,他妈妈却已经能跟外国人交流了。在中国家庭里,孩子做错事情,迎面而来的往往是一顿“劈头盖脸”的打骂,长此以往,孩子便学会了说谎,只是为了少挨揍。

对日本家庭来说,父亲是绝对的权威。因为习惯了服从,日本人才成为了最富有集体主义精神的民族。如果孩子犯了错,日本父母会采取各种措施惩罚孩子,但他们一般不会当众惩罚孩子。

西方:隔离式教育培养独立能力

在欧美的家庭及幼儿园中,父母和老师常常用一种叫做“计时隔离”的方式来“惩罚”一时不守规矩的孩子。例如:孩子在家不听话瞎胡闹时,其父母就会把他抱进他自己的卧室,让他独自呆上3分钟。3分钟后,父母会准时把他抱出来,并借机对他进行说服教育。无论是在家中,还是在幼儿园里,这种教育方法都很有效。

美国法律规定,小孩必须随时有成人陪伴和保护,在这种环境下,孩子很少被冷落或有孤立无援的情感体验,因此,一旦被隔离而受到冷落,必然会从心理上产生强烈的震撼。其次,孩子一般都具有较强的从众心理和群体意识,把孩子从群体中隔离出来会使他们产生一种“不平等”的感觉。这也暗示孩子,淘气是不被接受的。另外,让淘气的孩子暂时离开,可以缓解大人和孩子间的紧张气氛。

(艳霞)

正值水痘高发期 家长应该多注意



每逢万物复苏的春季,就到了水痘的好发季节。家长们要注意了,下面让我们一起揭开水痘神秘的面纱,让宝宝远离它,更健康。

水痘是由水痘带状疱疹病毒引起的急性传染病,一年四季均可发生,但以冬春为高,病人是唯一传染源,自出疹前一天至皮疹完全结痂,均有传染性。

它是如何传播的呢?主要通过空气飞沫和接触传播,病毒经上呼吸道侵入人体后,先在呼吸道粘膜细胞中增殖,2~3天后进入血液,形成病毒血症,向全身扩散,引起各器官病变。

得了水痘,都有什么临床表现呢?此病潜伏期为14天左右。患儿可出现发热、头痛等上呼吸道感染。因为婴幼儿对病原体反应能力差,前驱期症状常不明显,因而发病第一迹象就是出疹,发病一日内出现皮疹,往往先见于躯干,随后头面,四肢陆续出现,呈向心性分布。几小时后由于炎症渗出,腔内充满浆液,明亮如水。1~5天疱疹从中央干缩、结痂,1~2周脱落。病程约10天左右自愈。如无继发感染,一般不留疤痕,水痘是较轻的小儿呼吸道感染,病程短、症状轻,患儿一般都能自愈,但少数病人可发生严重并发症,因此应当重视,由于搔痒,抓搔可使皮肤继发感染引起弥漫性化脓性炎症,形成蜂窝组织炎、败血症,病毒侵入中枢神经,少数患儿可引起脑炎、脊髓炎。但多数患者及时治疗可痊愈,少数可留有后遗症。

孩子如患有水痘,家长要做好患儿的护理工作,这是减少并发症的关键。首先注意皮肤的护理,保护患儿皮肤清洁,避免抓搔。患病期间应加强营养,增强患儿机体与疾病作斗争的能力。给予易消化的食物和注意补充水分,忌食辛辣、刺激性食物,如有溃破或高热患儿应及时到医院就诊,注意避免使用地塞米松等激素类药物,此类药物可使病毒及炎症扩散,促进病毒繁殖,促使病情恶化。

对于没有患病的儿童,要加以预防,对传染源要做好早期隔离,防止水痘蔓延。

只要家长留心,也是可以预防的。在传染高峰期,别忘了给孩子接种疫苗,避免带孩子去人多、空气不流通的地方,如避免和患病儿童接触,勤洗手,做好室内通风、阳光照射,有条件的可使用紫外线对空气进行消毒,以减少发病。如有接触史,可用丙种球蛋白等药物,以减轻病情。

(李凤启)

时刻陪着孩子 未必能让孩子依赖你

不完全真相:从给予孩子安全感的角度来讲,父母经常陪在孩子身边,可以让孩子知道父母是可以依赖的,孩子可以随时从父母那里得到照顾,这对孩子很有好处。

更真实的情况:孩子不是不堪一击的花朵,他们完全可以应对外界的环境,而不需要父母不间断地、无微不至地照料。专家们认为,父母之外的其他成年人同样可以照料好孩子,比如祖父母和细心的保姆,所以,父母不需要一天24小时、一周7天围着孩子转。

此外,父母时刻不离的做法,未必能够换得孩子充足的安全感和依

赖感。在一项测试中,研究人员把年轻的妈妈分为三组:休了产假后马上回去工作的妈妈,在家工作的妈妈和全职妈妈。一年后,针对孩子依赖感的测试显示,孩子依赖程度最低的组是妈妈在家工作的一组。对于这些孩子来说,只要妈妈在屋里就可以了,无论她是在打电话、上网、在他面前摇晃奶瓶,还是根本什么都不做。很多全职妈妈都会发现,自己一直在家照看孩子,但是一旦孩子开始上幼儿园了,就会“忘恩负义”地把妈妈抛在一边,兴高采烈地享受起集体生活来。

(展展)

宝贝餐桌: 油菜粥

原料:大米、油菜。

做法:

- 1.大米洗净加水煮至熟烂。
- 2.油菜洗净剥碎放入粥中,再煮5分钟即可。

营养价值:油菜营养丰富,每100克中可食部分含水分93克,蛋白质2.6克,脂肪0.4克,碳水化合物2.0克,维生素0.5克,钙140毫克,磷30毫克,铁1.4毫克,维生素A3.15毫克,维生素B10.08毫克,维生素B20.11毫克,维生素C51毫克,尼克酸0.9毫克,胡萝卜素3.15毫克。油菜所含的矿物质能够促进骨骼发育,加速人体的新陈代谢和增强机体的造血功能。

如何给宝宝挑罐好奶粉?

扎堆生育、翘首期盼“龙子龙女”的准妈妈们,眼下讨论最热烈的就是如何给宝宝挑选一罐好奶粉。那什么样的奶粉才是最好的呢?

适合宝宝的才是最好的

- 1.宝宝食用后无便秘、无腹泻、无口气、无皮疹、尿尿少,体重和身高等指标正常,睡得香,食欲好。

- 2.奶粉成分越接近母乳越好。目前市场上的奶粉大多接近母乳成分,只是在个别成分上不同。母乳中的蛋白质有27%是α-乳清蛋白,所以要首选α-乳清蛋白含量较接近母乳的配方奶粉。

- 3.知道奶粉的成分有助于选择。

每一款婴幼儿配方奶粉罐上面都有配料表(PS:是一堆字的那个“配料表”,不是带表格的“营养成分表”,大家不要弄混了),一般情况下,根据配料表就可以选到好奶粉。

奶粉配料表所显示的是生产奶粉用到的所有原料。根据国家法规规定,配料表上的成分是按添加量从高往低排列的。

解读1:第一要看乳糖成分

国家法规规定,婴幼儿第1阶段奶粉必须以乳糖为主要碳水化合物。乳糖是乳汁中含量仅次于水分的重要营养成分。它是一种碳水化合物,作用不仅在于提供能量,而且能够被肠道利用产生酸性物质,促进消化。此外,它还能作为婴幼儿的脑部发育提供半乳糖,所以通常排在配料表成分的前两位。

婴幼儿第2、3阶段奶粉,乳糖应该还是排在前列。市面上很多婴幼儿第2、3阶段奶粉乳糖提名靠后,主要原因是乳糖从牛奶中分离出来需要复杂的步骤,成本较高。为了降低成本,有的厂家甚至会加入白砂糖或玉米糖浆,虽然这些成分也能够满足婴幼儿基本的能量需求,但缺少帮助消化和脑部发育的功能,而且容易导致宝宝虚胖和龋齿。

解读2:脱脂牛奶(乳)和浓缩乳清蛋白是好东西

除乳糖外,配料表中还会有脱脂牛奶(乳)、浓缩乳清蛋白等成分。

脱脂牛奶(乳)也含有大量乳糖,所以通常脱脂牛奶(乳)也排在配料表成分的前两位。脱脂牛奶(乳)除了含乳糖外,主要还包括蛋白质。配料表上有的标脱脂牛奶(乳),有的标脱脂奶粉,脱脂牛奶(乳)是优于脱脂奶粉的,因为脱脂奶粉是将脱脂牛奶(乳)干燥后得到的,不如用脱脂牛奶(乳)新鲜。

牛奶本身的蛋白质组成与母乳有区别,母乳中乳清蛋白的比例远高于牛奶,所以为了满足婴幼儿对蛋白质的需求,就要在婴幼儿奶粉中加入乳清蛋白。乳清蛋白可以来源于乳清,也可以来源于脱盐乳清,不过最好的还是来源于浓缩乳清蛋白的,因为浓缩乳清蛋白的纯度高于前两者。

解读3:(精制)植物油的重要性

脂肪能提供婴幼儿所需的一半能量,很重要,但是,牛奶中的脂肪不适合婴幼儿,应把牛奶中的脂肪脱去后加入植物油来调整奶粉中的脂肪含量,植物油包括普通植物油、β-植物油等,普通植物油不易被宝宝消化吸收,容易产生钙皂导致便秘,而β-植物油在结构和脂肪酸组成上都更接近母乳中所含的脂肪,所以容易被宝宝消化吸收,可以降低便秘的发生率。总之,配料表上最好没有全脂奶粉这样的字眼,因为全脂奶粉是指新鲜牛奶在加工成奶粉的过程中,未将其中的脂肪分离出去的产品。

解读4:GOS能增强宝宝的免疫力

低聚半乳糖,也叫GOS,简单来说就是为肠道中的有益菌提供营养的。吃含有GOS的奶粉,对于宝宝增强免疫力很有好处。

在高质量的奶粉中,妈妈可以在它的第1、2、3阶段的奶粉配料表的前6位找到顺序略有不同的以下5种成分:乳糖、脱脂牛奶(乳)、(精制)植物油、浓缩乳清蛋白、低聚半乳糖(GOS)。

(陈钰陶)