

# 根据“气质”养孩子

什么是孩子的“气质”？

婴儿刚出生就会表现出各自不同的特点:有的动辄大哭,且哭声响亮,持久难哄,有的则哭声低微,短暂易哄;有的孩子对声、光、冷、热很敏感,有的则不以为然。随着年龄增长,还会表现出更多的心理行为差异,有的孩子见生人不怕,笑盈盈,有的则躲在妈妈的身后很久才肯叫人……这就是孩子的气质差异。

为何要了解孩子的“气质”？

宝宝为什么白天睡、晚上不睡?孩子吃饭为什么比别人慢?小孩为什么不爱说话?……在养育孩子的过程中,父母总是满怀忧虑和担心,生怕宝贝有什么不对劲。同时,由于担心,父母又会用自以为正确的方式去对待孩子。但这种方式对不对,是不是适合孩子的个性心理发展呢?未必!

举例来说,有的孩子天生胆小,适应环境也比较慢,父母觉得要锻炼孩子的胆量,就把孩子一个人放在黑屋子里,结果反倒吓得小孩哇哇大哭,小小的心灵也蒙上了一层阴影,从此更加深了对黑暗的恐惧,这种做法就适得其反了。

先天“气质”分为四种类型

儿童随着年龄的增长,其气质特征总是保持相对稳定。比如活动水平低的孩子可能一生都表现出安静特点,这是由气质的遗传决定性造就的。据了解,与生俱来的“气质”通常分为四种,即易养型、中间型、难养型和启动缓慢型。这四种类型的划分与九个指标相关:

- 1.活动量。指吃、玩、睡或做其他事情时的运动量。
- 2.规律性。指吃喝、大小便、睡眠等生物功能的规律性。
- 3.趋避性。指对新事物或陌生人最初的反应是接近(趋)还是退缩(避)。
- 4.适应性。指接受新环境(包括食物和人)的过程中是轻松自如还是困难重重。
- 5.反应强度。指情绪反应的强弱。

专家指出,孩子的气质是与生俱来的,它是个体对环境应答过程中伴有情绪表现的行为方式。从心理学来说,气质也就是“HOW”,即怎样做。不同的气质,使孩子的日常表现形形色色,就像一张色彩鲜艳的图画,既有暖色又有冷色。

专家表示,如果父母能够认识到孩子的行为方式是因为天生的气质,也许就不至于由此产生焦虑或不安,而是根据孩子的特点,注意引导,对孩子实施个体化的教养,就能促进孩子的行为发育。但如果加以强迫,则可能有导致行为障碍的危险。从临床来看,孩子的一些气质特点常常和家庭暴力、儿童虐待、儿童忽略有关。

6.坚持性。指儿童坚持某项活动的时间长短(包括克服困难或排除干扰坚持活动)。

7.注意分散度。指孩子的注意力是分散还是集中。

不同气质之间会有不同的表现,比如难养型孩子适应性慢,情绪比较容易烦躁;易养型孩子能轻松接受新事物新环境,情绪乐观开朗。但专家表示,气质无所谓好坏之分,每一种类型气质各有其优点和缺点。而在环境因素的影响下,气质可以发生一定的变化。养育得当,难养型儿童或许会成为一个容易抚育的儿童,养育不当,易养型儿童也会成为一个麻烦不断的孩子。因此,家长不能以自己的喜好来塑造孩子,应根据孩子不同的气质类型进行培养,才能对孩子的发展起到积极的促进作用。(林穗芳)

宝宝有“气质”,这话怎么听怎么怪。可关注孩子心理发展与教养的家长,一定不会对儿童“气质”评估感到陌生。广州市妇女儿童医疗中心儿童保健科副主任医师林穗芳告诉羊城晚报记者,长期以来对儿童行为“要么正常要么异常”的评价模式,给很多家长造成了压力或惶恐,而提出儿童气质学说,就是要摆脱这一传统模式,揭示儿童行为多样化的本质,为儿童个体化养育提供指导。



## 便秘该怎么办?

宝宝便秘的解决首选食疗。比如尽可能让宝宝多喝水,如果宝宝不爱喝白开水,要不拘形式,蜂蜜水、果汁、汤水等均可,他愿意喝即可。饮食中要多增加粗纤维的食物,胡萝卜、青菜、竹笋、薯类、玉米等纤维食物应是其常见的桌上菜,粗纤维有利于形成粪便残渣,残渣量足够多时刺激肠道,宝宝才容易有便意。另外还要培养定期排便的习惯,这需要一段时间,一开始就算宝宝没有便意,也要每天固定一个时间让他坐一坐马桶,坚持一段时间之后,便秘会有所改善或痊愈。

如果通过饮食不能改善便秘,必要时需要去医院,请医生根据情况开具增加肠动力或清泄的药物。但切不可自行多用久用泻剂或开塞露,否则,便秘未除,更添新恙。

如果药物仍不能改善宝宝的便秘,就要排除宝宝是否有先天性的肠道畸形,比如巨结肠,有些先天肠道畸形不一定一出生就表现出症状,需要过一段时间,甚至几年后才会出现症状,当然随着年龄的增长,是先天性肠道畸形的概率随之减小。(陈辉)



## 宝宝为何总眨眼?

经常有家长“诉苦”,说孩子总是爱眨眼,劝也劝不住,甚至家长说多了,孩子怕父母责怪,有时候干脆扭过头,眨个痛快。这到底是怎么回事?专家解释,眨眼本来是好事,如果过于频繁并伴有怕光、流泪多是病,应及时就医,不同年龄的孩子病因往往不同。他建议父母不要为此斥责孩子,多是事出有因。

频繁眨眼兼怕光流泪应就医

专家解释,眨眼是一种快速的闭眼动作,称为瞬目反射。通常分为两种,一种为不自主的眨眼运动,另一种为反射性闭眼运动。人在正常情况下平均每分钟眨眼 15~20 次。眨眼是好事,眨眼使泪液正常分布于眼球表面,避免眼球表面干燥,其次,眨眼可以保护眼睛,眼睑眨动可以挡住飞近眼睛的沙粒或昆虫等异物。

但是如果宝宝频繁眨眼则是有病,特别是频频眨眼的同时,还兼有怕光、流泪、视力下降等,更应及时到医院诊治。眼睛的细菌、病毒、衣原体等感染是频繁眨眼最常见的原因,如结膜炎、沙眼、角膜炎等,滤泡性结膜炎是小儿频繁眨眼最常见的原因之一。

三岁以下宝宝眨眼多因倒睫

专家介绍,不同年龄段的小孩眨眼的原因也有区别。

2~3岁以内的小孩的鼻梁往往比较扁塌,容易出现眼睑内翻和倒睫,使睫毛内生刺激黑眼睛引起不适而眨眼、流泪。这种情况以下眼睑内翻最常见。但是幸好小儿的睫毛比较柔软,刺激性不会太大。

学龄儿童眼疲劳也会频眨眼

学龄儿童较多见眼疲劳性眨眼,当今的小孩看电脑、电视、玩手机的时间过长导致视力疲劳,通过不断眨眼使视觉清晰,这是一种保护性的动作。现在有些幼儿园甚至迎合家长怕小孩输在起跑线上的心理,在幼儿园便上电脑课,严重影响了小孩的眼睛健康发育。(张秋霞)

## 小孩喝凉茶有四不宜

升级做妈妈本来是件开心事,可彭小姐这几天却心情很郁闷。原因是婆婆要给宝宝喂凉茶,说是能去胎毒,彭小姐拿不定主意,就专门咨询了儿保医生,得到的答案却是喝凉茶对宝宝不好。为此,婆媳俩可没少吵架。到底是传统文化靠谱,还是新式育儿观念更胜一筹呢?记者特地采访了有关方面的专家,她表示,小孩脾常不足,容易出现湿热、积滞等证,喝凉茶能起到一定的调理作用,但凉茶毕竟是药,喝多了,喝错了反倒不宜,家长们还是要谨慎对待。

喝苦寒的凉茶,不宜

专家表示,小孩和成人不一样,他们本来就脾胃虚弱,受不得寒凉。要是喝一般大人常喝的凉茶,比如凉茶铺那些,未免太过苦寒,易伤脾胃,脾胃虚了运化不好,就容易湿滞上火。而中医说“形寒饮冷则伤肺”、“强人冷水则伤肾”,喝苦寒的凉茶对肺和肾也都不好。若是婴幼儿时期就常喝五花茶、黄连水、腊梅花等凉性过重的凉茶,对体质还可能造成终生影响,今后再想调理也难了。

长时间喝凉茶,不宜

凉茶是“广东一宝”,许多本地人的孩子都是喝凉茶长大的。在他们看来,小孩子要是不喜欢喝水,把凉茶当水喝也没什么问题。可专家表示,凉茶毕竟有中药成分,就算是药性偏平性,喝多了也伤脾胃,更别说经年累月地喝,破坏了肠道微生态的平衡,身体免疫力弱了,发生呼吸道感染、肠胃病、过敏等疾病的几率也会升高。

用凉茶来治病,不宜

喉咙痛、口臭、便秘……在老广看来这些都是“上火”的症状,喝点凉茶就好了。但有时却未必如此,呼吸道感染也会喉咙痛,便秘可能是胃动力不足,烂牙通常伴随口臭。若是一味喝凉茶对付,以为凉茶也能治病,没准就耽误了病情。专家表示,若孩子出现了上述症状,包括不想吃饭、晚上睡觉不安宁等类似胃肠湿热、脾虚湿滞的表现,喝凉茶调理最多只能喝3天,过后若还不好转,应及时到医院就诊。

人人用一方,不宜

一煲凉茶老少都喝,一个方子好多人用,按西医的理论再正常不过,在中医看来却极不妥当。专家说,中医强调辨证论治,就算是喝凉茶,也要根据具体情况具体用方,否则,喝了不但可能没效,还会产生副作用。即使是小儿七星茶药性平和,也不能一股脑儿地把七味药都用上,每个孩子的表现不同,使用的成分也应有所区分,才能真正体现出效果。(宋果)

