

孩子不好好吃饭 读懂心理原因

孩子不好好吃饭，家长们总是从身体不好或行为习惯培养不良找原因。有的忙着补这个补那个，用“填鸭”的方式让孩子吃各种各样的营养品；有的一边哄一边惩罚，希望“胡萝卜加大棒”能让孩子变得规矩；有的更狠下心肠，孩子不吃就索性饿着。可是，纵使用尽了种种手段，孩子却依然故我。这到底是为什么呢？或许，如果从孩子的身体方面找不到确切原因，就该尝试从孩子的“心”去寻找原因。



潜台词 我不快乐

广州一位儿童心理导师马宁说，每个人都有意识和潜意识两个层面，孩子亦然。在吃饭这个问题上，从意识层面看，小孩子知道父母对他的期望是好好吃饭，也能听懂吃饭能长高变强壮的道理，可是他的行动却往往是来自潜意识里的声音：“我不快乐，所以我不想吃饭！”

马宁说，孩子的心灵是特别敏感的，他们很容易察觉家庭环境的不和谐，特别是父母的焦虑，还有父母之间的矛盾、冲突，这会让小孩感到害怕、慌乱、不安。更何况，这种焦虑和冲突经常会在饭桌上体现。“大人皱着眉头吃饭，或是在吃饭过程中就吵起嘴来，完全没有享受吃饭的快乐，那孩子感同身受，也会对吃饭感到厌烦。”

此外，孩子可能潜意识里觉得爸爸妈妈不爱自己，“他们总是那么忙，没时间陪我”、“爸爸就算在家，也不和我玩”、“妈妈总是逼我做我不想做的事，完全不管我的想法”……当父母对孩子的情感需求漠视时，孩子就会很不快乐。即使他出于对父母的爱坐在饭桌前吃饭，也还是会下意识地表现出没胃口、不想吃等不安的行为。

潜台词 我希望得到关注

马宁表示，孩子不想好好吃饭

还有一种可能是在玩“心理游戏”。平时家长忙自己的事，对孩子疏于关怀，孩子经常一个人待着，或者更多关注孩子的行为，对孩子情感需求的关注缺乏合适的方法。可到了吃饭时间，孩子发现所有的家人都会来注意他，越不吃，就越会引起大家的关注，哪怕这种关注是以批评的方式出现。于是，他每次都说“我不想吃”、“我不要”，而家长越是紧张，就是满足了他“需要被关注”的情感需要。在饭桌上的调皮，到了最后竟变成一种吸引人注意的游戏，也变成一种对大人“你爱不爱我”的考验。长此以往，始终用这种方法来互动，对孩子的成长将会带来不利。

支招 家长该怎么办？

马宁认为，了解孩子的所想所思，关注他们的内在需求，对当下的父母而言尤为重要。以吃饭来说，要注意的问题就不少：

1、家长要明了一点，要孩子好好吃饭是为了他们的健康，而不是为了给自己撑门面。有些人总是把小孩吃饭吃不好当成一件很丢脸的事，时常拿自己孩子和别人的孩子比较，然后为了所谓的“不争气”而冲孩子发火，这种做法只会让孩子更加抗拒。马宁认为，如果孩子的身体健康，吃饭吃得少也不是问题，不一定硬要把孩子的饭量和别人比个

高下。家长的关注点应该放在健康本身，而不是饭量上面。

2、既然快乐会影响食欲，那就多让孩子做一些快乐的事情。和他一起堆积木、玩泥巴、打弹珠，在他和小朋友们玩耍时陪在身边，带他去野外踏青或出游，让他参加感兴趣的培训班。在玩的过程中，要时常引导他，鼓励他，肯定他。如此一来，既能让孩子感到快乐和自信，又能培养孩子的专注力，吃起饭来也会更快更好。同时，要求孩子多吃之外，家长更需要让孩子多消耗，让他多玩、多运动，玩得高兴了，累了，自然吃饭也香了。

3、规矩要有，但家长也要做好孩子的榜样。对自己宽松，对孩子严苛，不公平也不能令人信服。因此，要求孩子守规矩之前，首先大人要守规矩，比如家长如果规定几点吃饭，吃多长时间收碗，吃饭的时候不能干其他的事，既然规定了自己就要做到。如果不能做到，对孩子就不能强求。马宁说，要真正培养一个健康良好的吃饭习惯，那么席间最好都不要聊天，应该专心致志享受美食入口和身体被滋养的快乐。即使有其他事件的喜悦分享，也应该作为饭桌上的“甜品”而非“主菜”。

4、切忌过度关注孩子行为习惯的培养，而忽视了吃饭应该有快乐的感受。有的家长出于完美主义的想法，希望孩子很快形成良好的习惯，制定了一大堆规矩约束孩子，却不给他们足够的时间去摸索，而且只要不照做就发脾气，甚至打骂孩子。于是，孩子一吃饭就想着“千万不要惹爸爸妈妈生气”，而不是“眼前的食物好不好吃”，就会使注意力分散，吃饭变得磨磨蹭蹭。

马宁说，纠正孩子吃饭的问题，需要给予足够的耐心。这可能不是一年两年的事，家长要有心理准备，不要急躁，亦不要随便放弃。但一定要陪着孩子成长，就比如孩子想一边吃一边玩，家长应及时提醒，并告诉孩子“我知道你想玩，那吃完饭后再玩好吗？”“你用这样的方式吃饭，妈妈会担心”。若坚持和孩子交流彼此的情感，并对孩子需求的承诺说到做到，平时抽出时间多陪孩子，则一定能收到良好的效果。

(杨婉)

小孩摔跤碰头怎么办？

小孩子喜欢上蹿下跳，难免有个磕磕碰碰的，家长也不甚在意。可是，任谁都知道，孩子摔到头不是小事，轻则鼓起一个大包，重则流了满头的血，严重的昏过去都是有的。遇到这种情况，家长该怎么办呢？马上带孩子上医院，抑或自己先进行急救？摔成什么样子是危急情况呢？

一家省级医院神经外科主任陆永建教授表示，头部摔伤、撞伤，由轻到重依次分为头皮损伤、颅骨损伤和脑损伤。不同损伤表现不一。其中，脑损伤患者常表现为头疼、呕吐、烦躁不安、手脚不动甚至昏迷，一定要赶快到医院就诊，以免导致生命危险。而对没有出现上述症状的孩子，在摔伤后的一段时间内也应细心观察，若由清醒状态慢慢变得嗜睡，也是脑损伤的一个提示，要立即救治。

症状 1：

头皮鼓起红色的大包，或头皮下从前到后肿胀，可摸到软囊，有波动感。

陆永建教授表示，以上均提示头皮损伤。前者为头皮血肿，可以自行处理，早期进行冷敷，让血管收缩，减少出血，过了 24 小时后再做热敷，促进淤血吸收。但血肿若有 5 至 6 厘米大，上述处理则效果不佳，患者须到医院抽掉部分淤血。后者为帽状腱膜下血肿，一般要进行穿刺抽吸，然后加压后包扎，这些都得靠医生操作，所以要及时就医。

症状 2：

头上有明显的破口，鲜血直流。

陆永建指出，有的孩子头部摔伤或撞伤后满头满脸都是血，看上去很可怕，其实不用太过惊慌。出血说明头皮有裂伤，一般是摔倒时头碰上尖锐的东西如钉子、桌角所致，此时可用干净的纱布或毛巾压住出血口，然后到医院缝合即可。但切忌什么都不做，就这么让血一直流，当出血量超过 300ml，就可能导致出血性休克。

症状 3：

头骨有明显凹陷。

属于颅骨骨折的一种表现。这类骨折可能会压迫大脑造成损害，比如压迫运动区导致偏瘫，一定要尽快到医院处理。凹陷的深度若太大，有可能要做开颅手术整复颅骨。陆永建说，颅骨骨折还有一类叫线性骨折，即头骨裂开一条线，由于不负重，不会表现出明显症状，只有通过拍 X 光片或 CT 才能发现。这类骨折虽然多数不需要太多处理，但也要警惕骨折经过大血管造成颅内血肿，带来其他的伤害。

症状 4：

头疼，遗忘，呕吐，烦躁不安，手脚不动，不会说话，甚至昏迷。

出现以上症状，十有八九都是脑损伤。原发性脑损伤根据轻重程度分为脑震荡和脑挫裂伤。脑震荡患者一般大脑结构没有多大改变，只是一过性的功能障碍(不超过 30 分钟)，比如意识改变，头被摔伤后，



人变得傻傻的，大脑反应很慢，也不会说话，还可能出现一段时间的记忆缺失，严重的会短暂昏迷。而脑挫裂伤则多表现为长时间昏迷，可以有偏瘫、失语、癫痫等合并症出现。颅骨骨折和脑挫裂伤往往会继发颅内血肿，患者不一定会马上昏迷，但会表现为头疼、呕吐、烦躁不安、手脚不动等症状，应立即去医院就诊。否则，血肿超过 30ml 将危及生命，要施行开颅手术才能救治。

(宋导、许咏怡)

提醒

怀疑有脑损伤的患者一定要做脑 CT 检查，确认有没有颅内血肿。有些人虽然受伤后意识很清醒，但过了一段时间可能会慢慢嗜睡，或陷入昏迷，说明是迟发性颅内血肿，还有些人可能昏迷一下又醒过来，但之后又昏迷过去，也可能是脑挫裂伤继发颅内血肿。对此，家长千万不要忽视，应细心观察，有问题随时上医院。

三道防线不让孩子生病

儿童的免疫系统是在生长发育中，在不断的感染、生病、痊愈、再感染的过程中，逐渐强大、完善的。6 岁前，儿童疾病往往是呼吸系统和消化道感染，各类过敏性疾病，以及口腔疾病等。父母在日常生活中，应该多加注意，及早预防，正确处理。

勤洗手，少感冒

在呼吸系统疾病中，6 岁前的孩子最易被上呼吸道感染缠上。尤其是发烧，最让家长紧张。事实上，发烧是身体在与病毒作战的信号。发烧过程中，免疫系统能得到锻炼，因此未必是坏事。

预防感冒的最好方法是：房间

要多通风，督促孩子多洗手，尤其是外出回家后；少用手揉眼、鼻；多喝水、多吃含维生素 C 的蔬果；督促孩子加强运动；保证充足睡眠；接种流感疫苗；平时要少去人群密集的封闭场所；随时根据气温变化增减衣物，尤其是夏季进入空调房间时要带件薄外套。

多去游泳，防过敏

北京儿科研究所的一项流行病学调查显示，10 年来，儿童过敏性疾病的发生率增加了 50%。预防儿童过敏有 4 个注意事项：

首先，密切观察孩子的生活。孩子去公园玩会流涕、咳嗽，吃了某种

食物起皮疹，家里大扫除催生喷嚏——这些都是过敏信号，说明环境中存在过敏原，家长就应注意让孩子躲开这样的环境。今年 1 月，重庆医科大学附属儿童医院儿童保健科发表“3 个城市 0 至 2 岁儿童食物过敏现状”调查，指出最常见的食物过敏原为鸡蛋、牛奶、虾和鱼。坚果、贝类、小麦、大豆等也是常见易过敏食物。

其次，减少温差变化。受凉、感冒是诱发儿童过敏性哮喘的一个关键因素。带孩子外出时，最好准备件有领子的衬衣，一旦进入气温较低的环境，及时给孩子穿上，避免冷刺

激。

第三，游泳能增强抵抗力，锻炼肺活量，非常适合过敏患儿。

最后，对尘螨过敏的孩子，应注意：室内不用地毯，经常打扫卫生，定期清洗空调；不让孩子接触毛绒玩具；不养宠物；不在卧室内存放旧报纸、杂志；不要用羊毛和羽绒被及枕芯。

不贪凉，肠胃好

3 岁以下的孩子，胃肠道格外娇嫩。由于消化酶分泌不完善，但生长发育快、对营养需求又高，极易出现肠胃问题。腹泻算得上是婴幼儿消化系统中的第一大病，以病毒性、

伤食性和受凉性为主。近年来，厌食的孩子少了些，但仍时有发生。

要护好孩子的消化道，必须管住他们的嘴。第一，不贪凉食、少喝碳酸饮料。冰箱里取出的水果等要在室温下放 1 小时再吃，以免抑制胃酸、消化酶分泌。第二，孩子的卧室别开空调，可通过旁边的房间引冷气进来，且室内外温差不要超过 4 至 5 摄氏度。睡觉时，用一条薄毯护住孩子的肚子。第三，三餐规律，用水果、酸奶代替薯片、甜食等含有过多添加剂的食物，每餐饭的高蛋白、高脂肪食物应限量。第四，不吃隔夜菜。

(生命时报)