搜城 你的世界从此不同 SOUCHENG

妈妈课堂

如何让宝宝不再害羞

专刊记者 王伟凯

妈妈召集令

妈妈们平日在教育宝宝过程中有哪些的疑问,可以将您的问题反映给我们,我们将帮您解答宝宝的教育问题。咨询邮箱:qlwbmmkt@163.com(投稿请注明联系方式) 咨询热线:0535-6630816

妈妈疑问:

近日,家住芝罘区文化路附近的于女士向妈妈课堂发来邮件反映,她的儿子程昱刚刚进幼儿园,可是非常容易害羞,而且胆小。小朋友自由活动时,程昱只是站一边观望。上课时,老师叫他回答问题,他哆哆嗦嗦像蚊子一样嗡嗡响几声。为此,于女士特意带儿子去小朋友比较集中的地方玩。可是,程昱只会躲在一边,甚至不肯跨前一步。越鼓励他,推他前进,他越退缩,于女士十分困惑,孩子这么害羞,以后长大面对竞争如此激烈的社会环境该怎么办?为了帮助于女士寻找克服孩子害羞心理的方法,2月23日,记者进行了采访。

专家解答:

天才宝贝芝罘教学中心主任贺鹏告诉记者,害羞在儿童行为中是极为普遍存在的一种问题。后天的环境中,父母面对害羞的孩子,要正确的引导和细心的呵护,否则,容易对他们幼小而敏感的心灵产生刺激,反而加剧他们对陌生的人和环境的恐惧。因此要帮孩子克服害羞心理,最重要的是做好以下三点。

给孩子提供交往机会

贺鹏建议家长要对宝宝多鼓励,少批评,尽可能地多为孩子提供与人交往的机会。例如:鼓励孩子与小朋友一起玩;在家可让孩子接待客人,做一些力所能及的招待活动,让他为客人送茶水、糖果、搬椅子、鼓励孩子回答客人的问题;父母带孩子上街买东西时,让孩子自己告诉售货员买什么东西,并向营业员道谢,告别等;督促孩子参加班里的一些讨论或活动;向邻居借东西时可跟在孩子后面让孩子去说、去做;过生日或有事找亲戚、朋友时可让孩子传话。

在给孩子提供交往机会的同时,爸妈还要注意尊重孩子的意见,提高孩子的自信心。在日常生活中,善于并及时发现孩子身上的闪光点,多表扬孩子的长处,也是很重要的,这样孩子的害羞心理会有所改善。

锻炼孩子发挥自主性

幼儿期的孩子爱提问、爱模仿、爱做游戏。在行为特点上,喜欢争着做事,并按自己的想法去做,并常常表现出顽皮、不听话等倾向,这是自主性发展的表现。贺鹏告诉记者,父母如果总是事事代劳,或有的指责孩子,有的心疼孩子小,生怕孩子做不好等,结果就会压抑孩子自主性的发展,使他们怀疑自己的能力,形成胆怯心理。

家长要多鼓励孩子做些简单的事,如自己穿衣,自己洗手洗脸,整理玩具、图书等。孩子做对,要给予肯定表扬,做得不太好的地方,除告诉他们应该怎么做外,还应该鼓励他们下次做好,增强幼儿发展自主性的积极性,贺鹏建议道。

不要过度批评和指责

贺鹏告诉记者,家长们在孩子做错事时应辩证地分析原因,多注重动机,少强调结果,不能一味地指责。比如:有的孩子看见妈妈在擦桌子,想帮忙也去擦桌子,不小心把东西打坏了,如果家长任意指责,不首先肯定孩子积极性的一面,就很容易会造成孩子怀疑自己的能力而变得害羞胆怯。同时,对孩子不良行为习惯也不能只批评指责,更不能讥笑打骂,否则更会伤害孩子的自信心和自尊心。

明星宝贝

宝贝资料

姓名:王和林 小名:大林
性别:男 生日:2010年8月5日
性格:爱跳、爱笑、活泼
父母寄语:亲爱的儿子,爸妈希望你以后健康快乐的成长,没有烦恼忧愁,每一天都过得开开心心的!

投稿邮箱:qlwbbb@163.com

家长感言

我非常喜欢"明星宝贝"这个栏目,看过好多漂亮的小宝宝,忍不住也想参加这个活动,嘿嘿,希望能被选中,留个纪念!

各位家长是不是也心动了呢?赶紧参与明星宝贝栏目,展示您可爱的宝宝吧,给宝宝留个美好的纪念。

"明星宝贝"投稿邮箱:qlwbbb@163.com

童言无忌

走路看着点

宝宝把玩具乱丢在地上,妈妈跟他说:"快把玩具收拾好,不然我等下踩到脚会很痛的。"

宝宝想了想,问:"妈妈,你的眼睛在哪里的?"

妈妈说:"在脸上啊。"

宝宝说:"那你走路看着点,就不会踩到了呗。"

——君君妈

生日

小宇问:"妈妈,我的生日怎么还没到啊!"

妈妈说:"快了啊,还有一个月,一眨眼就到了!"

小宇赶紧眨眼:"怎么还没到呢?"

——淘淘妈

半个月亮

夏天的晚上,航航和小明在水池边乘凉。忽然,航航一抬头看到了天上的半圆形月亮,就对小明说:"真奇怪,上星期晚上我看到的月亮是个圆的,今天怎么只剩了半个了呢?"小明还没有回答,航航忽然又叫了起来:"原来如此,你看,另外半个月亮掉在水池里了。"

——航航妈

各位妈妈晒一晒你家宝宝的趣言趣事吧!
投稿邮箱:qlwbty@163.com(投稿请注明宝宝姓名、妈妈姓名及联系方式)

潘家园眼镜广场 笑傲"眼镜江湖"

金杯银杯不如消费者的口碑,能让消费者真心追随,靠的只能是实实在在的"低价+优质"。正值开学季,潘家园眼镜广场内挤满了带孩子来配眼镜的家长,每天出现等待验光的长队,正是潘家园眼镜广场的火爆正是货真价实最好的证明。

捍卫低价,让消费者与厂家面对面

潘家园眼镜批发广场销售各类偏光、散光、平光、太阳镜及眼镜配件,对消费者来说,无论是何种光度和款式,都能找到最适合您的眼镜。眼镜产品令人眼花缭乱,但价格一点都不"花",消费者能得到"一副眼镜也批发"的实惠。捍卫低价,恰恰是潘家园眼镜广场的经营理念。

潘家园眼镜广场以前瞻性的眼光,把厂家请到终端零售卖场,让消费者与厂家面对面,把批发价"搬"上零售柜台,彻底颠覆了烟台眼镜行业以往的经营模式,因省去了传统中间环节,不管是买哪种眼镜或配件,消费者都可享受到批发价,真正受益。

塑造理念,捍卫消费者利益

"我们出售的不仅是价格实在的眼镜,更希望通过消费者的口口相传,倡导实现消费者利益最大化的全新消费理念,促进烟台眼镜行业的良性发展。"潘家园眼镜广场负责人吴高才说,传统眼镜派、医学眼镜派和平价眼镜派是目前眼镜行业的三大类型,而潘家园眼镜批发广场开创了一个新派别:批发零售派。批发广场依托"厂家站柜台"的优势,坚持薄利多销,这种集中力量办大事的批发零售派经营模式,让该批发广场拥有雄厚的资本,去采购最先进的验光设备,聘请最优秀的眼光师,打造一流的品牌服务。

确保货真,好眼镜"飞入百姓家"

"关注价格的同时,消费者更看中的是商品品质,谁都想花钱买到好商品。"吴高才说,批发广场一直坚持"两条腿走路",奉行"低价+优质",让好眼镜"飞入寻常百姓家"。

潘家园眼镜批发广场内像雷朋、宝姿、阿玛尼、警察等知名眼镜品牌应有尽有,从为消费者挑镜框、选镜片再到验光、配镜,潘家园眼镜广场都提供细心的一条龙服务,这种管理模式保证了产品的高质量,保障了消费者的权益。

如果您想买到"低价+优质"的眼镜,请到时代广场南门潘家园来,如有疑问可登入www.pjyyj.icoc.cn或拨打电话0535-2156333。

心理专家面对面

心理 ● PSYCHOLOGIES

孩子进入"学习倦怠期"怎么办

周瑾,国家执业心理咨询师,烟台广播电视台特约心理专家,育心心理咨询中心首席心理咨询师,从业经验非常丰富。

咨询电话:0535-6286807

孩子的幸福是父母用双手举起来的那些"东西"。你手中托举的是些什么呢?——周瑾

关于压力,就好像是家常便饭,可以随时被我们挂在嘴边。例如学生有升学压力,毕业有就业压力,职场有职场压力,任何地方都有压力的影子,与我们如影相随。压力不仅会使得我们产生不良情绪,时常处于压力感受下的肠胃会有炎症、溃疡、萎缩的表现,高压力会使身体的血管紧绷,形成高血压,也容易患心脏病、脑溢血等严重疾病。现在的学生,多多少少都有点胃病,就是因为胃是最直接的情绪感受器官。一旦紧张,胃就会收缩,甚至痉挛。

家长们整日忙于孩子的身体健康,却不见效果,这样的孩子接受了心理疏导,身体的问题竟然迎刃而解了,这就是心理与躯体的神秘联系。除了突发事件导致的应急状态外,一般情况下我们接触和感受到的都属于慢性压力。慢性压力的存在并不引人注意,却因为太长久地施加在我们的心灵上,便对身体形成了恶性的影响。作为学生,每天按时按点上学放学,并完成一定的学习任务,学生很容易产生倦怠,我们称之为"学习倦怠期"。

学习倦怠期的直接原因在于长期的压力过剩,导致了隐形的情绪崩溃现象。主要表现是:孩子进入一个"想学却学不进去"的阶段,容易发愣,想专心却不能专心。除此之外,还有特别的情况,例如看到书本就想呕吐、头晕,一上课就犯困,下课或者回家症状明显减轻或消失。更严重时,孩子会想入非非,萌发出要放弃学业的念头。这就是典型的"学习倦怠期"症状表现。作为家长,先要懂得识别,且不去批评指责孩子。最安全的做法是咨询一下当地正规的心理咨询中心,把孩子的情况一一核对和鉴别。确定后立即带孩子进行至少一个月(4次)以上的心理疏导。倦怠期的心理咨询要注意,家长一定要陪同孩子一起咨询,咨询师会纠正父母们做的不好的行为并给予指导。

处于学习倦怠期的孩子,一般以初中和高中为主,倦怠期的长短差异很大,有的一两个星期就能消失,有的几个月,更严重的会因此放弃学习。因此,家长们要格外注意,尤其在刚开学和临考阶段比较多见。我提供三个建议仅供参考:

首先,要调整孩子的生活规律,与孩子一起制定详细且较低的生活规则。例如早上起床后要喝一杯淡盐水或者蜂蜜水,晚上睡前要用热水泡脚半个小时。如果时间允许尽量规定较早的睡觉时间。

第二,制定较低、较短的学习目标。例如把英文单词的识记量提高就可以得到奖励,或者满足孩子的一个心愿。切忌目标太高太繁琐,否则会让孩子更快的进入倦怠期。

第三,家庭气氛轻松。父母作为成年人,要控制自己因此产生的焦虑情绪。多安排户外活动,与孩子一起到户外放松,或者去爬山。爬山时不妨多带孩子观赏大自然的细节,例如奇异的小花小草,树皮的沧桑,或感受山顶新鲜的空气,全家一起在山顶做5分钟的深呼吸等。

很多家长反应孩子的学习兴趣不高,没有积极性,也许正是因为慢性压力的累积使得孩子已经处于倦怠期一段时间了。望家长们能及时引导,使孩子早些走出慢性压力的阴影。