

早教讲堂

# “节后综合征”，宝宝也中招

热热闹闹的春节长假已过去，可很多妈妈说自己的宝宝们似乎对过去的长假还“意犹未尽”，每天都表现得很兴奋，晚上也不肯按照平时的睡眠时间入睡，怎么哄都哄不睡，以往良好的睡眠规律也都被打破了。

专家说，这可能与孩子在节日期间隐隐产生的心理压力有关。节日期间孩子会接触很多陌生人，如果孩子安全感不高，这种接触就很容易让孩子产生心理压力，会影响孩子的睡眠，表现为宝宝难以入睡，多梦，或者半夜哭醒。

专家也表示，由于过节期间家长比较频繁地带孩子走亲串戚接触陌生环境，宝宝因不适应这些陌生环境，容易产生一些烦躁的表现。如果陌生环境中还包含了一些不良的因素，如过强的光线、过大的噪音、异常的气味等，就会直接对小孩产生不良刺激，这些都可能影响到孩子的睡

眠，表现为睡眠不安稳、时间不足、惊醒、睡眠过程的惊吓等。

## 恢复良好生活习惯

节假日，大人们难得聚在一起娱乐，因此有时会无暇顾及宝宝的生活规律，宝宝的作息习惯可能被打乱，饮食和睡觉都难以保证。长期这样，有损宝宝的健康。

1、节后，家里的环境要尽量从嘈杂恢复安静，确保宝宝有一个良好的休息环境和秩序。

2、多和宝宝一起做能平静情绪的游戏，比如给他讲故事，和他一起拼图、画画等，尽量少从事一些让宝宝兴奋激动的活动。

3、调整作息时间表，让宝宝早睡早起，让他慢慢适应以前有规律的或者幼儿园的作息时间表，这样才能保证他有充沛的精力学习和玩耍。

4、多带宝宝进行户外散步，

在锻炼身体的同时也能消耗体力，有助宝宝提升睡眠质量。

## 循序渐进调整睡眠

在春节的喧嚣逐渐安静下来后，要帮孩子恢复到日常的生活作息，可以试着从今天起一点点提前孩子的睡觉时间，但不能一下就要求孩子比往日早睡一两个小时。父母要让宝宝收心，要讲方法，而最主要的一个原则就是循序渐进。

在孩子准备睡觉前，家长应尽量保持家里环境安静，让孩子有安全感。不要让孩子看电视或者玩游戏，否则孩子的大脑处于兴奋状态，不利于尽快入睡。给孩子念小故事，让孩子洗澡等，在这个过程中尽量让孩子信任的人陪伴。睡前播放舒缓的音乐，给宝宝做按摩，或者轻拍宝宝，哼一些宝宝熟悉的歌谣，这些都能帮助孩子比较自然地进入睡眠。



早教QQ群号:145610283

早教疑难问题专家咨询热线:15506483377

## 从小培养孩子的理财能力



春节，对于孩子们来讲最开心的是可以到处“兜利是”。有的孩子在春节甚至可以拿到上千上万元的压岁钱。压岁钱带来的典型“后遗症”就是家长们的心理负担：如果把压岁钱交给孩子，家长担心他们还没有自控能力，会胡乱花掉，由家长保管又担心孩子不乐意。其实，我们可以从小培养孩子的理财观念。

### 别说“我们买不起”

家长不要对孩子，在金钱问题上说谎。比如，你不想给孩子买他们想要的东西时，可以说“这个月我没为这样东西做预算”，或者直接告诉他“我不准备

买这东西”，而不要用“我们买不起”作为搪塞的理由。因为你要在孩子面前表现出，你在控制金钱，以帮助他树立起对金钱的健康态度。

### 理财能力的培养方法

#### 方法1：轮流当管家

就像玩过家家一样，小孩子们都喜欢这样的游戏，父母可以把理财当作游戏与孩子一起分享。比如和孩子一起建立一个记账本，让孩子记录一天内的开销情况，比如今天买书花了10元，买铅笔花了2元，那么可以在小账本上记录下来。这样，孩子就有了初步的花费概念。慢慢的，他们就会发现零用钱是有限的，就会重新设计自己的购买计划，逐渐养成对资金使用的预算能力。

#### 方法2：带孩子去银行存款

爸爸妈妈可以带孩子去银行存取钱，并为他们开设一个账户，亲自教他们怎样把钱存入银行内。比如孩子手上有400元，那

么父母可以引导孩子留多少自用、存多少、存多久。一开始可以把存期缩短，比如三个月，或半年，让孩子可以短期内看到存款的数目在增加，相信他们也一定会对与这笔钱相关的理财信息十分感兴趣，自觉地学习一些理财方面的知识。

#### 方法3：让故事来帮忙

故事可以把抽象的、复杂的概念转化成幼儿能读懂的情节，在故事中让宝宝去认识金钱，也不失一个好办法。

#### 方法4：让宝宝参与“买单”

带宝宝一起去超市购物，让孩子参与“花钱”，不但可以让他们理解到买与卖的关系，还可以让他们体验购物的乐趣，从而也知道物有所值的道理。买了东西让孩子来给钱，父母可以从旁给予指导，比如为什么我们要买面包而不买饮料呢？因为饮料家里还有，暂时不需要买。这样不但可以建立孩子的金钱观，还会让他们知道金钱怎样使用才比较得当。

## 正确对待宝宝说脏话

宝宝一天天长大，小嘴巴渐渐跟“炒豆子”似的，每天都会蹦出许多让人惊喜的新词、新句子。可是有一天，突然发现宝宝不知什么时候开始会说脏话了，而且会得越来越多，还一遍遍重复。

对此，专家表示，宝宝说脏话只是一种模仿，家长应理性面对，正确引导。

首先因为有些父母在吵架中会冒出“脏字”，“父母或者别人骂，我也跟着骂”是孩子学骂人的一种心理，也会不自觉地让孩子有一种强化记忆。另外，就是被迫骂人。这种情况一般发生在小伙伴之间，遇到和小朋友争执，生气或难受时，他们会不自觉地那些脏字，来缓解压力。最后，还有家长面对孩子说脏话时的忍俊不禁和当笑话般地传播，都会让孩子以说为乐，让孩子渐渐习惯骂人。

### 理性对待，正确引导

说脏话只是相当多孩子成长过程中的小插曲，只要父母引导有方，很快就会过去的。

首先，理性对待“脏话宝



宝”。家长发现孩子说脏话时切勿大惊小怪，更不可因此粗暴地打骂孩子，否则反而强化了孩子的不文明行为，使孩子的心灵受到伤害，作为父母应以平和的心态对待此类现象。

其次，正确引导。当孩子出口成“脏”时，成人可以尝试着心平气和地问宝宝：“宝宝，骂人好不好？”一般宝宝们清楚骂人不好，所以当回答“不好”时，你就可以进一步教育他这样是在骂人，这是一种不好的做法，在沟通的过程中尝试了解他说

粗口的原因，以及想要表达什么，告诉他发泄这样的情绪可以用什么字眼来替代粗口，当他接受你的意见时，应及时表扬他。

最后，尽可能净化孩子的成长环境。

父母一方面尽量让孩子避免接触周围不良的语言环境，让他们听不见脏话，学不到脏话；另一方面又要增强孩子的“免疫”力，教孩子明辨是非，告诉他们，骂人、说粗话是不文雅的行为。

## 宝宝浪费，怎么办？

你的宝宝是不是有时也这样：水果吃两口就丢在一旁；吃饭时吃两口后说不吃就会吐掉，发脾气时还会故意把碗推翻洒在地板上；不爱惜自己的玩具，喜新厌旧不说，还把玩具砸坏。宝宝浪费，家长该怎么办？

### 自制力与浪费有联系

美国心理学家曾经进行过一个试验，旨在帮助人们了解儿童的自制能力。在这个试验中，研究人员将几个孩子留在一个放有巧克力的房间，叮嘱孩子不要吃桌上的巧克力，出去后可获得奖励。

在半个小时的观察中，只有一个孩子没有吃桌上的巧克力。出来之后研究人员开始对孩子进行心理辅导：告诉他不属于自己的东西就无权享用。而在反复进行三四次试验之后，所有孩子才都产生了免疫力。

从这个试验中我们可以看出，孩子自制力的建设需要反

复进行才能有效果。对孩子欲望的控制，也要在平时完成。

### 让宝宝不浪费有方法

告诉孩子节俭是一种美德。让孩子懂得金钱是父母用辛勤的劳动和汗水换来的，尊重父母就应当爱惜父母为他所买的任何东西，而不是越新越好，越贵越好。让孩子懂得养成节俭的习惯将对对他的一生都有好处。

让孩子感到并非想要什么随时就能够得到。其实，如果孩子想要什么，马上就能得到满足，这是养成孩子奢侈习惯，孩子是不会产生珍惜的心理的。所以得到的越容易，浪费的就越多。

在必要和适当的时候满足孩子的要求。就像吃饭一样，饥饿的时候，吃起来才香，而饱腹之时，即使山珍海味，也食之无味。因此，只有孩子产生强烈的愿望且这一愿望是非常合理的时候，父母满足孩子的要求才是必须和适当的。

## 帮助孩子养成珍惜时间的好习惯

很多淘气的孩子习惯性的有懒散、懈怠性行为，他们喜欢吃饭中途下去玩耍，心思一来就放开手中的事物，将注意力放到别的事物上面，家长对于这种现象可不能睁一只眼，闭一只眼，应该帮助孩子树立遵守时间，珍惜时间的好习惯。

### 故事引导法

孩子都喜欢听些诙谐幽默的小故事，那么家长不妨给孩子找一些关于守时的故事让孩子自己看或是亲子给他讲，他们对于故事中的情节和宣扬的品质都较易于接受，生动的故事更是会吸引他们。

### 按生物钟规律走

根据孩子的生物钟规律来制定学习计划，这是一个不错的注意，选择孩子头脑清晰体力充沛的阶段进行学习。定下来之后就严格按照计划执行，慢慢，孩子的效率提高了，对于有规律的生活也适应了。

### 奖励督促法



直接让孩子跟着自己的计划走这可能会进行得不顺利，因为孩子还小，为了让孩子从心理上接受，采用奖励督促法就是一个不错的选择，例如孩子若是在规定时间内完成作业，就奖励他看动画片等。

### “日清月结”法

根据孩子每天的表现来评分，以直观的数据让孩子看到自己每天的表现，这可以激起孩子的好胜心，他会为了让自己更优秀而努力完成作业，做一个效率高的乖宝宝，当孩子有进步时，一定不要吝啬竖起大拇指，告诉他：“宝贝，你真棒。”