

【父母学堂】

与子出游别忘与子同乐

文 / 钟思嘉

假日,我们常看见很多父母带着孩子去购物、上饭店,在这本该亲子欢乐的情景中,往往存在一个很普遍的现象,就是父母不断地吆喝制止孩子的行为,如“不要到处乱跑”、“不准碰那些东西”。孩子们会玩起追逐战,最后往往以父母发火责打孩子、孩子哭闹而收场。

对孩子来说,在一个充满新鲜好奇的环境里限制他们充沛的活力或要求他们安静不动是一种折磨。他们无法像大人一样边吃边聊地坐个把钟头,他们顶多能吃十几二十分钟;他们也不能忍受大人看一件货品或买件衣服挑个二三十分钟。

因此,带孩子上街要动动脑筋,首先是接纳孩子的好奇行为,其次是应用一些策略。如你并不打算为孩子买东西,就得选择避开儿童玩具、图书区域的逛街路线;如你有心让孩子买东西,请事前告知其可以买的数量和预算;如果买的是大人或家用的东西,不要只是让孩子在一旁等待,让孩子参与选购的过程,让孩子发表他的看法,趁机教导孩子学习消费行为和金钱管理。

此外,若带孩子去餐厅吃饭,先点孩子喜欢吃的,因为他们快

饿快饱,同时准备他们闲下来可以打发时间的玩具、漫画书;如果是长途旅行,不要期望孩子乖乖地在车上睡觉,除了玩具和漫画书之外,不开车的妈妈最好能安排一些唱歌、讲故事、玩游戏等活动,与孩子同乐。如此,你们的亲子之游想必不会是乘兴而去,败兴而归了。

现在有许多父母很注重生活的品质,也重视休闲的内容。在假日中,常和家人、孩子一起到名胜古迹或郊外游玩,这的确能增添不少家庭乐趣和加强亲子关系。

然而,还有不少父母心存疑惑,他们的问题多是:“为什么每一次都是乘兴而去,败兴而归?”说的也是,本来一家人欢欢喜喜地出门去玩,为何却带着一肚子气,甚至一路上骂回来?我想,造成这种结果的原因很多,但有一个重要的原因是父母们把自己绷得太紧了,放松不下,

即使假日出游也没有松弛身心。

容许我在这里举个例子。有位父亲为了次日的旅游,前一晚不断地提醒家人提早上床睡觉。他的计划是这样的:一家人第二天早上六点起床,赶快梳洗、吃早餐,七点准时出门,八点半到达动物园,参观两小时后赶到下一站,或者到某家饭店进餐,饭后,又要赶到某个地点……最后要在天黑前回到家。

虽说旅游要有计划,但像这样排得紧紧的,一路赶鸭子似的行程,我想即使是去多么美好的风景胜地,也不会感到轻松愉快的。加上这位父亲一路催赶着孩子,限制孩子的行动(如不要乱跑、不准玩水等),不仅搞得自己紧张兮兮的,也弄得大家兴致全无。

你是否也和这位父亲一样呢?为什么不放松一点儿呢?我的一位朋友很有智慧,他们出游时总会事

前在车上准备一些餐点,全家一路优哉游哉地边开车边看风景。有一次,临近中午时刻,他们在海岸风景区碰到了大塞车,于是他把车子往路旁一停,全家人面对着蔚蓝的海水来了一次野餐,不仅不会因塞车而心急生气,而且还达到了愉悦身心的旅游目的。

放轻松点!只要没有太大的危险性,容许孩子去触摸或戏耍大自然的一切(除了破坏之外),这不正是“读万卷书,行万里路”的道理吗?曾听过一位牧师说:“一个抓自己很紧的人,也会抓别人很紧。”想一想,还真有很深的哲理呢!

(本文作者为美国俄勒冈大学教育心理与咨询博士,台湾大学心理系教授、博士生导师,中国健康家庭协会理事长。出版著作有《别让孩子输在情商》、《少问孩子为什么,多问孩子怎么办》)

【育儿锦囊】

宝宝生病时如何补水

文 / 君好

宝宝身体出现不适时,水分的补充显得尤为重要。尤其是腹泻、发热等容易导致体内水分快速流失的症状,更要注重摄入水分的及时补充!

●腹泻

宝宝腹泻时,体内电解质也大量流失,在补水的同时,还要补充电解质,这是腹泻时补水的关键所在!

喝什么

发生腹泻后,肠胃的消化及吸收能力减弱。因此,要喂食不容易造成肠胃负担的白开水、茶饮,或婴幼儿专用的离子饮料,来补充电解质。苹果汁可促进粪便成形,缓解便秘,可少量饮用。

喝多少

母乳及配方奶粉仍照常喂,在两餐之间给宝宝喂水。喂水的量要比平时多一些,可能喝得多些会让宝宝泻得更多,但还是能够吸收一些的。

●呕吐

剧烈呕吐也容易造成脱水,但切忌一次喂太多,否则会引起恶心感,加重呕吐症状。少量勤喂是呕吐时的补水要点。

喝什么

与腹泻相同,呕吐时也会使体内电解质流失,可以补充电解质的婴幼儿专用的离子饮料是不错的选择。出现呕吐症状时,胃肠动力下降,因此要避免喝牛奶,酸味果汁也要尽量避免,否则会引起恶心感。

喝多少

宝宝发生呕吐时切忌喂太多水,可能引发再次呕吐。以少量多次为基本原则,恶心感强烈时一次喂10ml—20ml即可,可视宝宝的反应适当增加到30ml—50ml。

●口腔炎

患口腔炎后,口腔内疼痛难忍,切忌喂食带有刺激性的饮品,避免热水和酸味的饮料。

喝什么

带有刺激性、味道比较强烈的饮料都要避免。白开水、茶等无色无味或味道较淡的饮品对口腔黏膜无刺激,最适合宝宝饮用。不管是什么,都要放微凉后再让宝宝喝。

喝多少

患了口腔炎的宝宝,在人工喂奶时,奶嘴伸入嘴里碰到溃疡面也会引起疼痛,这时可以改用勺子喂或滴管喂。即使再费劲,妈妈也要辛苦些,保障宝宝的水分充足。

●发热

发热时宝宝容易出汗,加上体表温度较高,排汗和呼气会带走许多水分,及时、充分地补充流失的水分至关重要!

喝什么

饮品的种类没有特别的限制,但要注意的是,发热还会引起食欲不振,喝母乳或奶粉的量减少更容易引起脱水,因此要格外注意补水。

喝多少

如果宝宝食欲正常,则在两次喂奶中间喂水,量比平日适量增加。如果宝宝没有食欲,则减少每次喂水量,但次数要比平时明显增多,以防脱水。



墨语轩言

文 / 王娟

满脑子“生意经”,他会恶狠狠地说:“我正睡觉呢,别亲我,亲我,我可是要收钱的!”又一日深夜下班,正遇到儿子醒来,缠着姥姥要喝奶。儿子迷迷糊糊地撒娇说:“不喝奶我睡不着啊。”我想起白天教给儿子的有关自控力的话题,便问他:“男人最优秀的品质是什么?”儿子睡眼惺忪地回答:“男人最优秀的品质就是自控力,还有吃棒棒糖!”儿子啊,愿你早日成为一个不吃棒棒糖的优秀男人。

因为陪伴孩子时间少,我总觉得自己是个不称职的妈妈,对儿子,对母亲,一直怀有深深的愧疚感。前段时间,一个记者拍了一组图片专题,标题是《姥姥很忙》,看了以后颇有感触。来我们家拍,也是相似的镜头,姥姥几乎承担了养育孩子的所有工作,她是最忙的人。

随着年龄的增加,儿子越来越调皮,越来越不好带了。他会看似不经意地做很多蓄谋已久的“坏事”。

(本文作者为齐鲁晚报要闻中心记者)



【育儿观念】

好家长 用信念教育孩子

文 / 孙毅

孩子的一切都来源于父母,孩子的所作所为有时令家长担忧甚至愤怒,可究其根本,全都是家长的言传身教所致。教子不成功的家长可以分为放任型、服从型、情绪型、君主型、高期望型等几种类型,每种类型都是由于家长将自身性格的问题带到教子中,造成不利于孩子成长的影响。以放任型家长为例,这类家长不给孩子定规矩,让孩子随心所欲,既不褒奖也不责骂,相信树大自然直,造成孩子的规矩感、自律性和耐挫力很差,青春期很容易走向自卑和叛逆,进而发展成盗窃、暴力和性犯罪等危险行为。与之相反,君主型的家长教子严厉且霸道,给孩子强加过多规矩,经常批评责骂甚至讽刺挖苦孩子,漠视孩子的内心感受。这样教育出来的孩子往往缺乏活力,情绪敏感且不安定,在学校通常会欺负弱小者,青少年时代多半叛逆并会拒绝父母。做呵护型的家长才是正确的教子风格。呵护型的家长不但关心体贴孩子,更会引导孩子,能够平衡对孩子管控的自由度与约束度。这样培养的孩子才会体谅他人,容易与别人相处,孩子的是非判断也会符合社会规范的,家长不用担心孩子会有不良行为。

好的家长是用信念教育孩子。形形色色的教子方法和技巧都离不开信念的支撑,否则就是虚伪的。如果家长只会用听来的技巧管教孩子,而技巧背后的理念与家长个人的观念是相悖的,那么这些技巧就不会长久,孩子则会因为家长的言行不一而无所适从。现在,相当一部分家长以“小心我打你”来威吓孩子做事,或者用所谓的“赏识教育”理念,利用物质奖励诱导孩子,这都是非常原始的教子方法,自私、无情、势利也是这种教育方法下孩子的典型特征。家长本身要树立好的道德观念和积极的社会意识,向孩子灌输道德的、公益的、积极的观念,激发孩子向上、向善的天性,从而自发地做出正确的行为,养成好的习惯,由此树立健康的人格。家长一定要相信孩子天性中有向上、向善的潜质,家长要做的就是对孩子心灵的引导,对孩子的行为的关注和修正。用低俗的观念引导孩子的心灵,对孩子的行为的漠视或者强制,都会影响孩子的健康成长。

(本文作者为山东道真英语学校校长,资深英语教育和家庭教育专家)

前几日逛商场,儿子和姥姥一起乘手扶电梯,马上就要下电梯了,儿子竟以迅雷不及掩耳之势按下安装在扶手上的按钮。电梯瞬间停止了,其他乘客以为发生了什么意外,纷纷跑下电梯。姥姥一边向人们道歉,一边找来商场工作人员,重新启动电梯。

知道这件事后,我心里很纠结。这是一件危险的事情,也影响到了别人,但是又不想简单粗暴地教训他,一顿皮肉之苦可能会让他变得乖巧,但那样恐怕也会把他的好奇心打跑。每当儿子被送回老家,我总感觉他就是“留守儿童”,见了面也不忍心再教育他。

好在儿子马上就要结束散养状态,加入正规军了。8月底,他要上幼儿园了,相信到时候很多坏习惯就逐渐改掉。不管凌晨几点下班,我都打算每天早上起床送他上学,做一个称职的好妈妈。

(本文作者为齐鲁晚报要闻中心记者)