

这个暑假多关心孩子的心理健康

□王蔚

假期里为啥亲子矛盾多

放假了,估计家长一方面窃喜可以松弛些、不用陪读到深夜了,但另一方面又开始担心孩子没有自控力、不会合理安排时间、把心玩野。

专家提醒,今年新冠疫情的防控进入常态化了,但孩子或许更会感到压抑。

一是家长们为了防范疫情风险,让孩子少出门,孩子们感到玩得不痛快,有些压抑;二是来自父母的压抑。假期里,很多家长更容易高度聚焦在孩子身上,总在寻找孩子这个不足、那个不对;三是学业的压抑,有很多孩子既要学校的作业,还要完成父母外加的一堆任务。

假期里容易发生亲子矛盾,根源就在于两代人对假期的认知完全不同。孩子们认为“暑假是我玩的时候”,家长们却认为假期的时间千万不能荒废了,要用来提优补差,把学业搞上去。开学后那些愁眉苦脸的学生,往往都是因为没能过上快乐的假期。

学习上不要逼得太紧

假期有三大事:娱乐、运动、学习。专家建议:娱乐应该是最主要的假期生活内容,学习任务不要排得太紧。

某心理师介绍,自己曾经接诊了一对为假期作业发生冲突的母子。母亲说,放假前已经跟上初二的儿子订了学习计划:每天要做4个小时作业,晚上必须10点半睡觉。但没多久却发现,儿子每天做作业的时间变成了3个半小时了,后来又变成了2个多小时,便责骂孩子怎么那么贪玩、那么不用心学习。孩子则委屈地解释,以前放假做作业时间长,妈妈就批评他拖拉;现在他提高了效率,作业做得快了,但妈妈又嫌他不用心,还说要加大作业量,真是横也不好竖也不好。听到这里,他妈妈马上接过话茬呵斥:“你做作业快了,质量有保证吗?”

心理师认为,这样的亲子矛盾在假期里特别典型,本已跟孩子订好了假期计划,孩子做作业慢了家长要骂,做得快了家长又要责备“没有质量”,如此不断拔高目标,岂能不把孩子逼疯?这样的相处还能有真正的幸福可言吗?

不要盲目把孩子与他人比较

专家提醒,假期娱乐以及零用钱额度不要与学业成绩“硬挂钩”,否则孩子拿了也往往会不开心。还有,带着孩子走亲访友时,尤其是妈妈们,不要总把话题扯到孩子的学习上,不要总把“我们家孩子其实很聪明的,就是学习不努力,否则成绩会很好”之类的话挂在嘴边,也不要一回家就跟孩子说别人家的谁谁谁考上了名牌高中、名牌大学。

有心理师介绍,自己曾经接诊过的一位男生表示他恨不得把表哥杀了,竟然是因为父母总在他面前不停地说表哥如何刻苦、如何优秀,把他贬得一无是处。建议家长在亲子互动时要有智慧,不要总按照自己的思维定式去跟孩子沟通,那样起不到什么好作用。

“名校父母”经 未必适合你

一对清华父母能否再培养下一代清华孩子?面对这种情况北大妈妈怎么办?斯坦福妈妈推荐这几本绘本……据媒体报道,刚刚成为“新手妈妈”一年多,李晓已经在短视频平台关注了好多贴着“名校父母”标签的账号。近年来,不少有着名校背景的父母靠着晒育儿观、育儿方法和育儿好物走红网络,积累了百万粉丝,有的人甚至辞去工作成为专职短视频博主。

近段时间,不少贴着“名校父母”标签的育儿账号走红网络。各路“清华爸爸”“北大妈妈”搭台唱戏分享育儿方法、推荐教育好物,收获不少拥趸。

以自己是学霸,或者子女是学霸为卖点兜售经验,实在算不得新鲜,大众也一向热衷从“学霸养成记”中寻找“育才秘籍”。但叫卖的多了,又难免乱花迷眼。这位说“赢得高考必须赢语文”,那位讲“奥数杯赛是名校敲门砖”;这号出“鸡娃策略”,那号推“慢养攻略”……各家方法互相打架,名校身份大量存疑,很多人跟风跟到了坑里,钱花了不少,东西买了不少,脑子倒是更蒙了。

说到底,这样的育儿经就是一门生意经。炒作学历,刻意营造“高分即成功”“名校即强者”的价值判断,不断挑动家长“望子成龙凤”“恨铁不成钢”的焦虑,而最终指向的莫不是带货。套路化、配方式的操作下,名校成了包装的噱头,甚至成了

诈骗的手段。此前就有消息曝出,某自称为名校妈妈的大V,背后运营者竟然是一名未婚男性,套路至此令人大跌眼镜。

盯着人们的教育焦虑“割韭菜”搞营销,已经成为网络乱象的肇始点之一。对此,各大平台有必要承担把关之责,定好规则规范,强化准入门槛,为大家家长守住第一道防线。

当然,最重要的还是家长自己要放平心态,保持清醒。所谓育儿,终归是自家的事情。与其沉浸在别人真真假假的故事里,亦步亦趋、人云亦云地“抄作业”,不如好好回归自己的生活,深度参与到孩子的成长过程中来,在磕磕绊绊的碰撞中找到适合的养娃之道。

每个孩子都是独一无二的存在。生搬硬套,养不出一个学霸;更不是只有当学霸,才算优秀的、成功的。让每一个生命都顺其天性,拥抱属于他的个性人生,这才是永远的育儿真经。

汤华臻



这些公号或短视频的订阅者,到底应该听谁的呢?

每个孩子的情况都千差万别,怎么能把别人的教育观念生搬硬套,然后用在自己的孩子身上呢?很多父母关注了多个育儿公号 and 短视频账号,然后跟着他们的节奏走,就很容易陷入这些“名校父母”有意无意营造出来的一种教育焦虑而无法自拔,最终并不利于自己孩子的成长和学习。

此外,这些育儿公号或短视频的博主,即使他们自己的确毕业于国内外的名校,但是十几年后,他们的孩子就一定能够进入名校吗?很多人打着这样的旗号招揽粉丝并变现,不过是因为这是一个需要用十几年时间来验证的结果,也就意味着家长们根本无法验证。

不要盲目“鸡娃”,不要被别人牵着鼻子走,世间没有任何一套现成的教育模式,可以套用在每一个孩子的身上。我们可以借鉴学习别人的教育理念、教育方式,但是切莫在“名校父母”们的鼓噪中陷入教育焦虑无法自拔。

广阔

如何呵护小儿安全度夏

□孙夏

夏季天气炎热,婴幼儿脏腑娇嫩、抵抗力差,稍不注意极易生病。因此需要从饮食起居、预防疾病等多方面关注孩子身体健康。

饮食均衡忌寒凉

饮料由于含有较多的糖分及添加剂,过多摄入除了对儿童的牙齿发育不利外,还会影响到孩子的食欲和消化,甚者会引起超重和肥胖等问题。而白开水进入人体后可促进新陈代谢,对调节体温、营养运输及体内毒素的清洁等有不可轻视的作用,是儿童夏日最佳“饮料”。

除饮水外,在饮食方面也应注意健康均衡。儿童的饮食也应做到多样化,避免过于单一清淡,应适量补充新鲜鱼、肉、蛋、奶等,同时辅以各类新鲜当季水果蔬菜。

据研究资料显示,夏天是儿童佝偻病的高发期。天气炎热,孩子食欲差,进餐量减少,孩子从食物中摄取的钙质也相应减少;加上出汗多,钙丢失得也多;同时,夏季日光强烈,孩子户外活动的机会反而减少。这样一来,孩子钙的摄入量少而排出量增多。如果孩子出现盗汗、易惊、烦躁不安,可在医生的指导下服用钙片和维生素D,同时也可多给儿童吃些含钙丰富的食物,如牛奶、豆制品、虾米皮、海带、鱼等。

婴幼儿脾胃虚弱,如进食过多生冷瓜果、凉菜等食物后,极易导致小儿消化功能紊乱,可能会出现发热、呕吐、腹泻、精神差等,如果症状持续加重无缓解,应尽快就医。

规律起居勿疲劳

午睡分为浅睡和深睡两个阶段,孩子睡着开始处于浅睡阶段,而后进入深睡阶段。午睡时间如果太长,大脑各中枢抑制过程会加深,脑血流量会相对减少。此时,如果孩子突然被叫醒,大脑会出现暂时性供血不足,孩子会感到非常难受。且过多的白天睡眠很容易影响夜间的正常睡眠。因此,午睡时间不宜太长,6个月到3岁,建议午睡90~120分钟;3岁以上,午睡以60分钟为宜。

婴幼儿皮肤水分调节能力较差,过久暴露在冷而干燥的空气中,会使呼吸道及消化道的抵抗力下降,容易引起呼吸道及消化道疾病发生。因此空调温度不要设定太低并且应定时关闭空调,开窗通风。

大汗后用冷水洗澡,全身毛孔迅速闭合,体内淤积的热量不能散发而留存体内,会引发疾病。因此,最好是洗温水澡,这更有利于调节孩子体温,从而使全身肌肉组织得到放松。

解暑茶粥度炎夏

炎炎夏日,也是各种微生物大量繁殖的季节。儿童由于免疫功能低下,防范意识较差,易被蚊虫叮咬,家长应该注意对乙脑、菌痢等疾病的预防。家长要帮助孩子从小养成勤洗手、不喝生水、不吃腐烂变质食物、不贪吃冷饮的习惯。

夏季除了注意防病,保健也很重要,应以“养阴降火”“清热化湿”为要,如竹叶薄荷茶、金银花茶、菊花茶、薏米莲子芡实粥、百合绿豆粥、香兰凉茶等,可以帮助顺利度夏。