



哭是一种情感宣泄

不少父母一见孩子哭就心烦,有的制止孩子“不准哭”,有的讽刺挖苦“男孩还有脸哭”,有的斥责“这么娇气,没出息”,有的威胁“再哭就不喜欢你了”……然而,哭泣是人类情感的自然流露,就连成年人遭遇失恋、失业等打击都会哭,更何况弱小的孩子。泪水并非软弱,也不代表无能和退缩。哭泣是孩子的权利,也是他们表达情绪的手段。父母狠心不去拥抱、冷血不去安慰,“逼”不出独立,反而会给孩子的心灵留下阴影。“不许哭”这种对孩子情绪的过度抑制,不仅无

法帮他们正确认识情绪,也不能学会控制情绪。

父母总是对孩子的哭泣表示不满,会让孩子认为,父母喜欢的是乖巧的自己,而学会隐藏负面情绪,同时形成了父母不可信赖的印象,无法无条件分享内心感受,导致亲子关系疏远。其次,孩子会认为至亲的父母都不能接受自己的情绪,别人肯定更不喜欢。久而久之,就学会了压抑,可能导致抑郁。最后,坏情绪就像洪水,宣泄不宜堵。负面情绪压抑久了,孩子可能会采取不恰当的宣泄方式,比如打骂、摔东西等。

因此,家长需要把哭的权利

还给孩子。是不妨记住4个原则:孩子哭的时候,第一,不要打断哭泣;第二,不要急于发表意见;第三,用心理解与交流;第四,用行为告诉孩子,你关心他,如递上纸巾、水等。

天生敏感型:培养自信多肯定

心理学家研究发现,脆弱爱哭在很大程度上源于人的先天气质。这样的孩子往往关心别人的情感、同情心强、观察力较好、能遵守规则。何况,哭对敏感的孩子来说,并非都是坏事。有研究发现,爱哭的人比不爱哭的人身心更健康。

不过,天生爱哭的孩子通常缺乏自信心,害怕失败和挫折。总是用哭来解决问题,长大后会陷入负面的思维模式,给婚姻、工作、人际交往等方面带来阻力。所以,家长不要因误解而跟孩子闹脾气。一来要理解孩子敏感的特质,鼓励他们学会坚强。其次,要多给予支持,少些责骂或忽视,帮孩子提升自信心,善于自我认

可,产生成就感。三是不要对孩子期望过高,强迫他做超出能力之外的事。四是教会孩子用语言来明白地表达自己的痛苦,而不是用哭来表达。家长也要学会放松,控制好自己的情绪和夫妻关系,不要让自己的焦虑、紧张、愤怒、忧郁等进一步影响孩子。如果夫妻吵架或家庭关系紧张,要对孩子进行简单的解释,免得孩子不断猜想,加重敏感。

调皮要赖型:不哄不管冷处理

3岁左右,孩子进入第一个叛逆期,开始学习思考问题,形成自己的观点,希望按照自己的方式做事,抵制自己不喜欢的东西、事情和人。但由于语言功能没有发育完善,此时,孩子可能会摔东西、打人等,而哭泣也是一种表达形式。

有的孩子抓住家长的溺爱心理,用哭来达到目的,父母如果迁就,容易使孩子是非不分。但也不要剥夺孩子哭泣的权利,不妨冷处理,不哄不管,让孩子意识到这种方式行不通。

(张杰)

宝宝春捂四原则



春天正是宝宝好发疾病的季节。老话说“春不忙减衣,秋不忙加帽。”“吃了端午粽,才把棉衣送”。从字面上看,这话的意思并不难理解,但妈妈们还是会问:“春捂到底该怎么捂才恰到好处呢?”

四条原则要牢记

穿衣“下厚上薄”。在乍暖还寒的春季,应当注重对孩子下身尤其是腿脚的保暖,以免受寒。

把握好时机。春天气温多变,妈妈要适当给孩子增添衣物。恰到好处的“捂”,可将感冒、消化不良等病拒之门外。

根据气温高低及时加减衣服。当昼夜温差大于8℃时就需要“捂”,为孩子添加衣服,以免受寒。随着气温的回升,不能减衣太快,待气温持续回升后,也要再多捂7天左右,体弱的孩子应持续14天为妥,让孩子的身体逐渐得到调节,以适应气候的变化。当气温持续在15℃以上且相对稳定时,就可以不捂了。

“三暖二凉”很重要。三暖指的是背暖、肚暖、脚暖,二凉指头部和心胸要凉。做到这几点能够预防疾病,减少感冒受凉的几率。

不同情况捂法不同

中午开窗。大多数的家庭都喜欢在早晨打开门窗通风,但是早晨的空气比较冷,而且在太阳出来之前,空气里的二氧化碳的浓度很高,对宝宝的健康不利。所以,不如在太阳出来后或中午气温有所回升时再开窗。

且慢换单鞋。开春了,你不要急着给宝宝换上单鞋,以避免小脚受凉。袜子也可以穿得稍厚一点。

宝宝睡觉的时候也是很容易感冒的。但是最好不让宝宝穿较厚的睡衣睡觉,或者给宝宝盖得过厚,因为如果捂得太热了,宝宝反而会因为踢被子而着凉。

就近活动。宝宝刚刚睡醒时,不要马上抱到戶外去,应该让宝宝在室内活动一会,等身体活动开了再去室外。如果宝宝从室外进入有暖气的房间时,最好提前给他脱掉外套。当宝宝玩得满身大汗时,千万不要立刻脱衣服,应该把汗擦干,让宝宝安静下来,待汗水完全下去时再脱衣服,这样才不至于感冒。“先捂后脱”比“先脱后捂”更容易使宝宝感冒。

另外,近来天气时冷时热,如果儿童不注意添加衣服,容易受凉,引发呼吸道感染。而呼吸道病毒感染则与呼吸道过敏性疾病的发病密切相关。

对于有过敏体质的儿童来说,家长在这个季节应注意采取必要的预防措施,如及时添加衣服,避免接触过敏原等,给孩子的健康设立一道“保护屏障”。

(金猪)

别让孩子和小动物靠得太近

让孩子学会和小动物相处

无论如何,要跟小动物保持距离,最亲密的接触只能用手轻抚宠物。绝对不能与动物拥抱、被宠物舔脸、与宠物同睡;告诉孩子,不要把脸靠近宠物,不要随意靠近陌生的动物,不要拉扯它们的尾巴,不要随意将手指伸进宠物笼中,不要接触攻击性较强的宠物等;善待动物,不要随意用棍棒打宠物,那样会导致它攻击性的动作爆发。

别让孩子和动物单独相处

绝对不要让6岁以下的孩子和动物单独相处,哪怕是自己家里十分温顺的宠物,许多抓伤咬伤都是在孩子和宠物戏耍时发生的。宠物会兴奋过度,孩子却不知道自我保护。

家里养宠物别忽视这些细节

安全养宠物,才能养得安心,宝



贝开心。养宠物的家庭,还有一些细节务必要注意的:

确保所买的宠物是健康的,养猫狗等宠物的要先打好疫苗;给你的宠物洗澡;禁止宠物与宝宝一起睡觉,在宝宝的摇篮上加个网罩以此保护;在宝宝与宠物玩耍时,最好给宝宝的手脚加一层覆盖物;尽

量少将宠物放在室内;动物食用的碗盘应该保持干净,并防止宝宝用手摸触;将猫咪的“秽物箱”放在宝宝接触范围之外;将鱼缸、鸟笼、松鼠笼及该类的东西放置于宝宝摸不到的地方;不要让宝宝喂食宠物;定期的带宠物到兽医站进行身体检查。

(易辉)



“富,富不过30天;穷,穷不了一个月”,“月光族”深有体会吗?结婚以后,紧接着下一步就是要小孩,以前只要吃得开心、穿得漂亮自得其乐的曰

月光族备孕如何边怀边攒钱

这么有了人生中第一笔存款……

@小米粒:每天鼠标点一点,花钱不眨眼……幸亏在爸妈家吃饭不用花钱,要不然不知饿死几回了。要小孩?不敢想,自己都还是“月光+啃老”,小孩啃什么?

@金玉:我和老公都是月光族,谈了快三年的恋爱,一分钱也没攒下。因为老公是独生子,婆婆又很能挣钱,原以为我们什么都不用操心,结果婆婆只帮我们给了房子首付,装修的钱都是我俩借的。总想着准备要小孩了,

婆婆应该帮衬帮衬,她也没表态,可毕竟也是她催着要抱孙子啊!

@Emily:第一次和刚生了小孩的朋友深入交谈我其实是震惊的,我不知道原来“奶粉钱”是这么咄咄逼人,默默算了一下银行卡的存款余额,回家立马开启“强制储蓄+增肥钱包”的计划,一边备孕一边攒钱,每次坚持不了的时候,想想不能让小孩受委屈也就坚持下来了。现在刚刚有了小孩,再想到存款余额的时候心里没有那么慌张了。

(刘海)