

客人刚进门，宝宝成了『人来疯』

月月3岁了，平时还是蛮文静乖巧的。前两天幼儿园老师来家访，她突然一反常态，在客厅奔来奔去，不肯坐下来安静地回答老师提问。外婆说月月最近经常这样，只要家里来人，她就开始调皮。外婆刚和客人说两句话，月月就在旁边闹，吵着要这个要那个，怎么说也不听。当着客人的面，我们大人都不好意思大声喝斥她，却觉得很尴尬。是不是每个孩子都会这样，该怎么办呢？

月月妈妈



照片由刘千一妈妈提供

小慧妈妈：孩子就是孩子，容易激动，也容易失控，我觉得大多数宝宝都差不多吧。“人来疯”也不是什么大毛病，可能你们平时对月月的管教挺严的吧，现在来客人了，你们不好意思当着客人面批评她，让她觉得客人是“挡箭牌”，要抓紧时间“解放”一下了。另外，大多数客人都对孩子很宽容，夸宝宝聪明伶俐，即使宝宝做出不礼貌的举动也不会显出不高兴的样子，也就助长了宝宝“人来疯”。我的意见是，宝宝表现出格时，大人要及时指出，但不要打骂他。在有条件的前提下，可以让宝宝稍稍放松一下，因为严格禁止他做一些事情好像作用不大。宝宝尽管明白事后可能会受罚，但当时也绝不会听话。与其给自己找麻烦，不如提出条件：来客人或者出门做客时，要讲礼貌，这样才能满足他的一些小小要求，比如喝可乐，吃巧克力等等。宝宝还小，将来长大了，一些宝宝看到来客人了，反而不愿意“抛头露面”，也就不会再“人来疯”了。

聪聪妈妈：我家聪聪就是喜欢成为众人关注的焦点，当客人与我们聊天时，他会觉得自己受冷落了，就故意做些举动引起我们的注意。如果我们越不理他，他就越闹越厉害。所以，我的做法是绝不忽视他的需求，让他知道我们是喜欢他的，但是“现在妈妈要和阿姨谈大人的事

妈咪总动员

参与“雅培妈咪三人行”栏目，可以将自己的问题发到 wangl@wxjt.com.cn，或登录新民网 www.xmnext.com；雅培妈咪网 www.abbottmama.com.cn 参与讨论。

情，你先自己去玩汽车模型，一会儿我们一起玩。”这样他能安静一会儿。另外，我发现他过分“激动”时，会和客人一起要求他表演节目，唱个歌，跳个舞……如果他愿意在客人面前喋喋不休，就让他说。他会格外来劲，有时会说出不少新鲜的词语来。当客人离开时，我让小鱼儿与客人道别，满足了他希望受重视的心理。以后客人来时，他就不那么“激动”了。

MIKE 妈妈：我觉得一些孩子“人来疯”，是因为平时与人接触的机会太少的原由。我们刚从美国到上海的时候，MIKE 没有熟悉的朋友，就连到家里来送外卖的人，他也会拿出自己的玩具给人家看。如果我们的朋友来访，他就会“疯”，还在床上乱蹦乱跳。后来，我们的工作与生活都走上正轨后，就开始带他出去玩，让他用中文与小区里的小朋友交流。有时，他会请小朋友到家里来玩，还让人家把狗也带到我们家来。现在，MIKE 有了一个妹妹，他越来越像一个哥哥的样子，也很少再“人来疯”了。我觉得家长还是应当正确引导，带他出门与人接触，教会他与人交流的方法，否则他无法表达自己的高兴与激动之情，便做出了不恰当的举动。



汪叔阳

图 CFP

有些体育项目练得早未必好

上海体育学院运动体育专业副教授陆大江，是长期从事未成年体育锻炼研究的专家。据他介绍，有些体育锻炼项目并不适合年幼的孩子，不仅起不到强身健体的目的，甚至会伤身。

■ 拔河

拔河时需屏气用力，有时一次憋气长达十几秒钟，当由憋气突然变成开口呼气时，静脉血流也会突然涌向心房，容易损伤孩子柔薄的心房壁。除了对心脏造成影响外，拔河还可能伤到孩子的“筋骨”。

儿童时期身体的肌肉主要为纵向生长，固定关节的力量很弱，骨骼弹性大而硬度小，拔河时极易引起关节脱臼和软组织损伤，抑制骨骼的生长，严重的还会引起肢体变形，影响儿童形体健美。

■ 长跑

在炎热的环境下，孩子的肌肉力量薄弱，如果参加能量消耗大的长跑运动，会使营养入不敷出，妨碍正常的生长发育。另外，儿童过早进行长跑，会使心肌壁厚度增加，限制心脏扩张，影响心肺功能发育。另外，千万不要让孩子过早练习负重跑。

■ 扳手腕

儿童四肢各关节的关节囊比较松弛，坚固性较差，扳手腕容易发生扭伤。另外，如同拔河一样，屏



图 CFP

气是扳手腕时的必然现象，这样可能让孩子“伤心”、“伤筋”。如果长时间用一臂练习扳手腕，可能造成两侧肢体发育不平衡。

■ 倒立

如果经常进行倒立或每次倒立时间过长，会损害眼睛对眼压的调节。

陆大江指出，不要以为一锻炼就能健身，他鼓励孩子参加运动，但希望家长根据儿童的生理情况，挑选合适的运动时间，调整运动量等为孩子科学安排体育锻炼。应当特别注意的是，儿童一次运动时间最好不要超过一个小时，间隔十几分钟，休息一会后再运动。一天的运动量不能过大，以运动后孩子不感到疲劳为限。

张炯强

搬了新家，房子宽敞了，年轻的父母却添了新烦恼：宝宝哭着闹着要回老房子，晚上不肯睡，白天不肯去新幼儿园，或和新的邻居小朋友玩。华东师范大学心理系的桑标教授分析说，这些表现都是因为孩子不适应新环境，所以，无论搬家前还是搬家后，家长都应多关注孩子的情绪变动，帮助他度过搬家焦虑期。

搬家前和孩子一起期待

即便搬家搬得心烦气躁，成人都应避免在孩子面前流露出不良情绪。孩子虽然年纪小，但他仍能感受到父母的不良情绪，并因此受到影响，产生对新家生活的恐惧。

桑标建议，家长应事先向孩子预告，并且和孩子一起充满期待地讨论搬家的事情：“搬到大房子，会住得更舒服”；“我们会把你的玩具都带过去，你可以在自己的房间里玩。”家长可以根据孩子的喜好，有侧重地描述一些新环境里孩子可能会感兴趣的事物。搬家前，家长可事先带孩子去参观新家，或逛逛周围的商店、公园等。

第①招

家长应留出充足的时间让孩子与旧环境告别，或留下好朋友的联系方式，千万不要搬家前三四天才把消息告诉孩子，让他觉得太突然而难以接受。

搬家时让孩子参与搬家

家长可给孩子提供些箱子，让他自己整理并收纳心爱的物品和玩具。这样，能让孩子对搬家工作有参与感，转移焦虑的注意力。但是，家长千万不要强迫孩子丢弃他想带到新环境的一些旧物品。搬到

三大妙招赶走『搬家焦虑症』

新家后，家长可以先整理孩子的新房间，并咨询他的意见来布置房间。对孩子而言，对自己房间的摆设拥有自主权，既能使孩子产生成就感，又能使孩子对新家产生好感：我在新的环境里面有自己的小天地，还是我自己设计的。

第②招

家长要抽时间与孩子沟通，并倾听他们内心的感受，安抚孩子心中的忧虑与恐惧。

搬家后让孩子熟悉物品相伴

有些孩子搬到新家后，往往会出现情绪不安、吵闹、难以入眠的状况。桑标说，家长可以把一些从旧住处带来的玩具，摆在孩子的床上，伴他入眠。旧的被子、枕头也可以安抚孩子的心情。睡觉前，家长可以多陪他一下，然后，给他听平常一直听的儿歌、童话故事等。等到孩子有睡意后，家长可以留盏比较暗的台灯，让孩子产生一种安全感，帮助他减少对新环境的恐惧。

第③招

但家长也要注意，不要让孩子太过依赖一些旧的事物，可以逐渐用新的玩具吸引他的注意，或鼓励他在新环境里交些朋友。

小意达

装修宝宝房注意事项

- 1.选择水性涂料，因为有害气体容易挥发掉。
- 2.最好选用实木地板。实木地板上的油漆经过干燥工艺，残留的有害气体也就不存在了。
- 3.不提倡选用花岗岩装修房子，因为这种材料产生放射性几率相对比较高。

- 4.橱柜在现场切割后，要对切割端口进行密封，否则甲醛会被释放出来。
- 5.许多家长喜欢给宝宝预订松木家具，但松木含的有害物质比较多，请谨慎选择。
- 6.装修结束2到3个月后再搬进去，注意保持良好的通风。

打好“预防针” 理发不再是难事



给宝宝理发确实是件头痛的事。宝宝为什么怕理发？因为他没见过理发刀，以为是在咬自己的头发，因此十分害怕。怎样才能解除宝宝这种惧怕心理，最好的办法是让他多次“见习”。

第一次“见习”要爸爸出场：理发前故意装着头发很痒，很难受的样子，理发完了又表现出很轻松很高兴的样子。第一次“见习”要让宝宝感到理发是一件有趣愉快的事情。

第二次“见习”必须找一位稍大一些的孩子让宝宝模仿。看到别的孩子理发很乖，他就会模仿做个乖宝宝。最好再让宝宝摸摸电动理发刀，让他感到这玩意儿并不可怕，并拎起宝宝的几根头发试着剃一下，问问宝宝疼不疼，让宝宝亲自感到没什么。有了两次成功的“见习”经验，你给宝宝理发就已经接近成功的一半。

等宝宝头发长了，故意几天不给他洗头，让他痒得难受，这

时再问他：“宝宝头发长了，痒痒的，很难过的，理了发就会不痒的，咱们去理发好不好？”“好。”宝宝愉快地答应了。在路上，我问宝宝：“宝宝理发乖不乖？”“乖！”宝宝的心情很好。我还准备了些宝宝最爱吃的东西，以备他不愉快时分散他的注意力。

到了理发店，宝宝像个小小人似地坐在理发椅上，围上围布乖乖地让理发师给他理发。我在旁边不断鼓励他：“真是个乖孩子！”可能是剃下的短头发刺得宝宝痒痒的，他有点动摇了。这时理发店进来一个小宝宝，我马上说：“弟弟也来向小哥哥学习了，小哥哥真乖！”这话也真灵，在弟弟面前宝宝要做出个小哥哥的样子来，因此他一动不动地坚持着。只有几分钟的时间，宝宝理发的“大事”就这样大功告成了。有了这成功的第一次，以后这路也就平坦了。

汪叔阳



图 CFP