

适度鼓励别逼他，妈妈告诉不自信的宝宝——

不得第一，天也不会塌下来

问：女儿参加游泳比赛，眼看就要比了，却临阵退缩，哭着要回家。问她为什么不比了，她的理由是：害怕得不了第一名。女儿原来就比较内向，对于从没玩过的游戏，很少主动参与，就连从没看过的动画片，也不主动要求看。为了让她胆大，我们想了不少办法，却没办法让女儿自信起来。



■ 比赛的意义就是重在参与，名次并不重要
照片由黄思源妈妈提供

之仪妈妈：我女儿也一样会怯场。前一段时间，幼儿园举行钢琴汇报演出，老师觉得之仪弹得好，就把她安排在压轴表演。前一天晚上，她害怕了，说肚子疼不想去。后来，我们鼓励她，说她能行的：像动画人物朵拉一样，“We did it!”鼓励她向朵拉学习。演出的当天早上，之仪的发挥还很差，但是上台以后一下子就很好了。我们还录像了，以后再遇到这种情况，就用这段经历来鼓励她。之仪的胆子也比较小，比如充气弹跳游乐场的塔楼，她不敢爬。我和她爸爸就鼓励她和别的小朋友一样勇于尝试。我觉得小孩子也希望自己有成就感，要不断鼓励她，但不要要求太高，只要她敢于上台就可以了。自信就是这样一点点建立起来的。

欣桐妈妈：小孩子害怕失败，其实大人又何尝不是呢？面对比赛，她退缩了是可以理解的。但一定要告诉宝宝，不要跟别人比，不要太在乎第一名，只要和自己比，每天都有进步就是最好的。是不是那位妈妈平时对孩子要求过高，让她做些力所不能及的事情，无形中让孩子承受了巨大压力？我女儿欣桐在学舞蹈，做不来一个叫“小元宝”的基本动作，

就消极抵抗，站在旁边看不再跟着做。我做了很多思想工作，还每天帮她一起练，极大地肯定她的每一点进步。帮助她克服困难，是父母的职责之一，但是绝不能勉强她，鼓励一下，如果她仍然不肯，就算了，千万不要逼孩子。我的观点是：每个人是不一样的，得不了第一，仍然可以做一个成功的孩子，快乐的孩子。父母也不要过早给孩子扣上“不自信”的帽子，想一想自己是不是有足够的勇气参加比赛，也许就不会太在意她的退出了。

鲁直妈妈：首先，有这种心理和举动孩子可能天生就要追求完美，平时做事往往尽心尽力，应该肯定。但是孩子可能会活得比较辛苦。作为家长，平时要若无其事地给孩子减压，尽量在谈笑间用暗示的办法告诉孩子：结果不是最重要的。千万不要让孩子觉得，家长也很看重那个第一名，那样孩子的负担会更重。如果孩子执意不肯去比赛，那就告诉他：人家比你还要害怕，只是装作不害怕罢了。千万不要被别人的表象蒙骗，以此激发孩子的斗志。实在不行就放弃，告诉他不要参加天塌不下来，得不了第一，天也塌不下来。

【下期题目】

女儿16个月大了，最近奶奶从东北来上海带她。正赶上她开口学说话，就跟着奶奶的调调走了，偶尔蹦出东北话来，让我听着很别扭。平时在家里，我都要要求家人跟女儿说普通话，不仅仅是考虑到将来读书要学拼音，而且也认为一种语言对提高宝宝的认知能力有帮助。可是现在，女儿常会上上海话、东北话和普通话混为一谈，让我十分着急。

怎样给孩子提要求？

不少父母习惯用自己的思维方式来想象和看待孩子的世界，因此常会对孩子提一些过于苛刻的要求，例如“玩具玩好后必须马上收好”，“大人吩咐的事情必须马上去做”等等，但孩子会认为：我现在正在看动画片，为什么非要现在就去收拾玩具？由于他们没能按父母说的去做，就会被戴上个懒散的帽子。

根据我的经验，被父母认为“懒”的孩子未必真是懒，主要是由于他们处理事情的经验有限，对父母的要求不能完全理解造成的。

以前，我也曾这样对待自己的孩子，有一次孩子要自己穿衣服，我会说：“快来，我帮你穿，妈妈上班快迟到了。”有时孩子想帮我洗碗，我又会对他说：“你先自己玩儿去，这里不用你帮忙，你越帮我越忙。”结果，孩子们对事物的新鲜感和好奇心，都被父母给扼杀了。很多时候，并不是孩子懒，而是父母剥

夺了孩子勤快的机会。

之后，我就比较注意从孩子的角度对他提出一些要求。一般来说，孩子的所有活动都指向他自己的兴趣中心，孩子是不会主动安排收拾玩具的时间的。这是一个如成人不加以干预，儿童就不会自动形成的习惯。于是，我就在要出门、吃饭等活动前15至20分钟通知孩子开始收拾玩具。然后每隔几分钟强调一下，帮助孩子把注意力转移到下一个活动中去。此外，在对孩子提出要求时尽量仔细、具体，如“明明，把你的图书放到书架上，把画笔装进铅笔盒里”等。当孩子表现出劳动的主动性时，做父母的更应热情鼓励，这样，孩子的劳动热情才会越来越高。

儿童心理、行为专家 翁晖亮

如有疑问，请拨打咨询电话：54259301，前50名可获得一次儿童3Q(智商、情商、体能)免费测评

休息了一周，孩子又不愿意去幼儿园了——

情绪反复，快帮宝宝调心态

2岁多的童童是悦多智能幼儿园托班的新生，9月入园后，幼儿园丰富的游戏活动让童童很快适应了新生活。童童从最初的哭哭啼啼，到现在慢慢跟小朋友、老师熟悉，还能在老师的鼓励下尝试自己吃饭、喝水，回到家里，嘴里还不时冒出几个新鲜词汇，妈妈真为宝宝感到高兴。

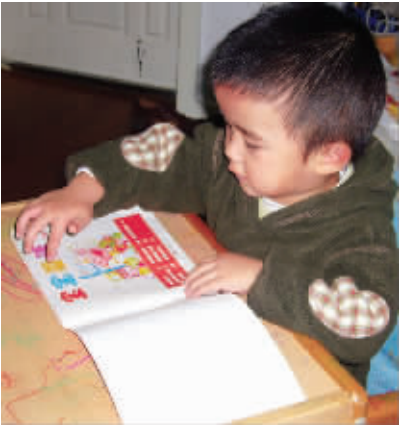
可是国庆七天长假，童童的作息习惯又恢复了老样子。而且一想到要重返幼儿园，童童就撅嘴皱眉不开心，眼泪汪汪地说再也不要去了。悦多智能幼儿园贾芸园长建议家长这样帮宝宝调整心态：

1. 与孩子共同回顾假期出游的经历，整理照片或景区纪念品，准备节后带到幼儿园向小朋友介绍，共同分享节日的收获。
2. 将孩子假日期间的良好表现，如自己穿衣服、洗脸、上厕所、礼貌做客或接待客人、帮妈妈做家务事、给爷爷奶奶捶背等小事例写在《家园联系册》上，让孩子期待老师的表扬和同伴的赞许。
3. 聊聊幼儿园的开心事，如山坡上的小羊、白鹅、鸽子和孔雀等小动物一定在等你给它们喂食，最爱你的老师阿姨也一定想你了，你的好朋友逗逗、乐乐还等你一起滑滑梯呢……让孩子觉得幼儿园有一种无形的吸引力，产生“想快点回到幼儿园”的欲望。
4. 送宝宝上幼儿园时，家长要对老师、对

幼儿园充满信心，给孩子以快乐满足的心理暗示。反之，父母的担忧彷徨会让孩子感到不安，因为孩子与您心意相通。

前天晚上，童童接到幼儿园老师的电话，说好想念他。一句话就让童童对老师的距离消失了，还在电话里许诺：上幼儿园不哭了！建议幼儿园老师都能这样关心一下新生，早上在教室门口抱抱孩子或者轻轻地拍拍孩子的头，消除他们的紧张心理。

朱悦



■ 宝宝也要提前收收心

开车，小宝贝要坐安全座椅

专家提醒家长需避免六大误区

误区③

安全带使用不当

误区解读：儿童三四岁后，或者儿童坐椅无法容纳时，安全带成为保护他们的主要装备。但安全带往往没有被正确使用，或系法也存在问题。

小贴士：对于身高不足的学步儿童，可使用增高坐垫，将孩子的身体垫高一截，发生碰撞时，安全带会兜住身体较强壮的部分；身高足够的儿童，在系安全带时则注意：保持安全带的带子紧贴身上；将肩部安全带紧贴前胸系在肩部以上；腰部安全带应当系在低一些的位置，贴紧大腿，不应高过肚子；确保肩部安全带不会系到颈部、脸部或者胳膊上，以防发生碰撞伤害到孩子。最后要再次确认安全带已经入锁。

误区④

不足3岁面朝前坐车

误区解读：家长们一般认为，婴幼儿正向坐车会更安全，其实这种认识是错误的。尤其对于0-3岁的儿童，这样坐法尤其危险。此时，儿童头部占身体总重量的一半，颈部非常脆弱。如果脸朝前，一旦悲剧发生，宝宝相对较重的头部会先着地，尚未发育完全的脊骨不能很好地保护脊髓，很可能瘫痪或死亡。

小贴士：儿童乘车时需要使用专门的坐椅。3岁之前，尽可能面朝后坐车。孩子坐在后排安全座椅上，请放置一面镜子，以便让孩子能看到您，增加孩子的安全感，您也可以从车内的镜子中随时了解孩子的情况。一般在3岁之后，儿童的颈部更加强壮，可以面朝前乘车，并使用标准安全带配以安全定位增高坐垫。

误区⑤

让孩子把头探出车窗

误区解读：有的父母为了让已经上车的孩子跟同学打招呼，打开车窗玻璃，让孩子能把头或胳膊探出车窗。

小贴士：如果车窗没有防夹手功能，小孩子的肢体探出车窗，就极易发生挤夹。尽管这类事故较少发生，但也须保持警惕。

误区⑥

在车里堆满玩具

误区解读：一些家长为了让孩子能在车里玩得开心，特意在车内堆满了各种儿童玩具。

小贴士：这样做是方便小孩子玩耍，但留下了安全隐患。一旦出现紧急制动或碰撞等情况，这些玩具就可能变成伤害孩子的凶器。所以，为了孩子的乘车安全，家长最好不要在车内放置玩具。

天线



■ 宝宝安全，开车人才能安心驾驶 图 IC