

别让孤独陪宝宝长大



问:我发现儿子最近有些郁闷,常常一个人嘟嘟囔囔:“妈妈就知道看电视,爸爸就知道上网下棋,没人陪我玩。”听着让我很心酸。现在的孩子都缺少个伴,可大人经常有事情不能陪他,怎么办呢?

■ 有了好伙伴,还要相亲相爱
蔡宗城、蔡佳玉妈妈提供照片

小静妈妈:我女儿这一代独生子女的物质生活比我们那时丰富了不知多少,要什么有什么,却唯独少了一起玩的兄弟姐妹或者同龄小伙伴。所以,从她出生起,我就特别留意从身边给她找玩伴。小静还是个毛毛头的时候,我就常带她到小区公园里玩,在那里认识了不少同龄的邻居宝宝。现在小静长大了,那些宝宝也长大了,其中有几个还成了小静的“铁哥们儿”。一天不见面,她就吵嚷着要找他们玩。小静上幼儿园后,我常鼓励她邀请幼儿园小朋友来家里做客。我也会主动和女儿的好朋友们的爸爸妈妈联系,相互走动一下。到了周末,几家人就结伴去公园玩。这样,不仅女儿不再孤单,我们做父母的也能趁这个机会交流一下“育儿经”。

晓晓妈妈:我们住的是高层,和周围邻居都不大熟,更别说给晓晓找个玩伴。但我和晓晓爸爸一致认为,宝宝成长过程不应离开父母的陪伴。因此,

我们每天再忙也会抽时间陪他,哪怕只是说说话也好。如果晚上加班,我就会提前通知他爸爸早点回家陪孩子。最近,我们还养了只小猫,给晓晓找了个小动物玩伴。晓晓开始还有点怕它,现在和猫咪特别亲。

甜甜妈妈:我觉得家长要多了解外面的动态,也要让宝宝多接触外面的世界,带她多开眼界。这些对宝宝的成长很有帮助。我特别喜欢带甜甜出去:去早教中心学习,去邻居家串门,去外地旅游等。我还注册了网上的一些育儿论坛,带甜甜参加网下的大型亲子活动。甜甜是2004年8月生的,因此,我还加入了一个上海宝宝QQ群,里面都是和她同年同月生的宝宝。每到节日或有宝宝生日,群里就会搞全家活动。在这些活动中,甜甜和不少宝宝成了好朋友。也正因为这样,甜甜一点都不怕生。虽然她在幼儿园的班里是年龄最小的,但上幼儿园以来从没哭过鼻子。



【下期题目】

曹女士:我女儿10个月,从小睡觉就不太好。没断奶前,我们认为是奶水没吃饱,所以常醒来。但是现在吃奶粉了,她还是每晚要醒来。她一般情况下,每晚9时吃150ml奶,过一会睡

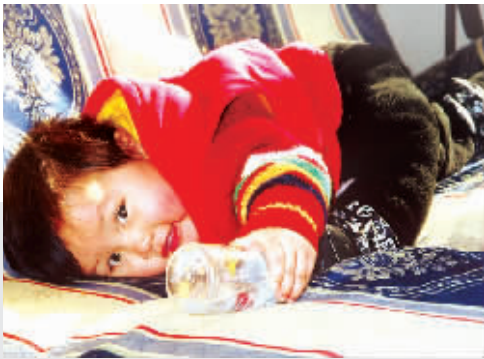
觉,到凌晨1时就醒来要吃。之后就睡不好,老是翻来翻去,严重的时候还要哭闹。

还有,我女儿每次晚上吃好后都要抱着睡。为什么每次第一觉都挺好的,之后都睡不安稳?但是白天她睡觉就很好,一动都不动。

读者参与“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;雅培妈妈网 www.abbottmama.com.cn 参与讨论。

孩子闷闷不乐如何打开心结

生活中,孩子闹情绪是经常的,有时候,你会发现连3岁的孩子也会闷闷不乐,甚至会无缘由地号啕大哭,怎么哄也哄不好。那么,孩子的心结如何打开呢?



■ 宝宝在练瑜伽减压呢 吴依辰妈妈提供照片

当经常笑嘻嘻的宝宝生气发脾气或心情沮丧时,爸爸妈妈别急着责骂他,应该试试下面的方法来安抚:

1.自己保持心情平静

父母亲平静的态度,是孩子学习控制情绪的榜样。当小孩子心情沮丧时,你应当以沉稳的心情帮助他摆脱,而不能跟着他情绪失控。

2.轻轻抱他

大多数当过父母的人都知道,抱一抱婴儿可以让他情绪稳定。同样的道理,以这种方式对待大一点的孩子也是很管用的。

3.让他宣泄积压的怒气

如果孩子很生气,你不妨给他一个软枕头或皮球,让他敲打打,宣泄积压的怒气。如果

他心情不是很好,不妨给他塑胶模型玩具,这种玩具可以敲打也可以重新组合,能帮他缓解不良情绪。

4.耐心倾听

即使是很小的孩子,都渴望有人耐心地倾听。父母应耐心和孩子沟通,听他述说心事,然后再跟他说一些以前自己的类似经历,打开他的心结。 季卫华

从小被音乐包围着

孩子是一定要学一种乐器、还是只要欣赏就可以了?上海音乐家协会会员、上海钢琴专业委员会会员、小蝌蚪幼儿园园长张斌认为,能学习一种乐器固然好,但更加重要的是为孩子创造一个音乐的氛围,让宝宝们在音乐的包围中成长。

不满4岁别学乐器

学习乐器,能让宝宝找到一个表达自己感受的途径。家里如果有条件,可以让宝宝在4岁以后开始选择学乐器。张斌主张,4岁以下的孩子学乐器太早了,对于他们的发育锻炼来说没有必要。除了学乐器,应当让所有的宝宝从小多听音乐,并教他们练习跟着节奏拍手,拍出节拍来。

选择音乐有讲究

在音乐的选择上,最基本的一个标准就是悦耳好听,可以在家里当做背景音乐随时放给宝宝听。

古典音乐经过了长时间的沉淀,各种类型都可以给孩子听。像《动物狂欢节》《麻雀圆舞曲》等就特别适合孩子。

而对流行音乐,家长们就要慎之又慎了。特别是如摇滚音乐这类有刺激性的音乐元素,或者有高声喊叫的音乐,最好不要让小孩子接触。

在听的时候,音量需要根据不同的音乐来调节。如催眠曲就要轻一些,但是像进行曲之类的音乐太轻的话,则达不到效果,只要保证不

刺耳就可以了。现在有许多专门针对宝宝的音乐,也非常适合他们。如汪玲老师写的《两只小象》《摘星星》《快乐的哆来咪》等等。

提供多种熏陶机会

爸爸妈妈们还可以给孩子看配有音乐的卡通片,比如很多迪斯尼的儿童音乐片就很受小朋友的喜爱,让孩子又看动画又听音乐。张斌还希望父母有条件的话,一到两个月就带宝宝进剧场听一次音乐会,或者看一部儿童音乐剧,效果会更好。宝宝的年龄应该稍大些,能坐得住,也要教育他们在剧场里保持安静,要守规矩。

适当引导别勉强

音乐欣赏是要根据孩子的喜好来设定的,如果宝宝不想听或者听累了,爸爸妈妈们就不要勉强他们,把这当做一种功课来强迫他们完成。但是在欣赏的过程中,家长也要适当引导、启发孩子的思考。比如在听《动物狂欢节》时,可以问问宝宝听到了些什么动物,为什么觉得是这些动物?或者问问他,听了这个曲子是觉得高兴还是难过?不过家长也不能太急功近利,硬要孩子记住歌曲的相关知识。比起知道曲子的作者、作者的出生年月和成长历程等等,让孩子在音乐中有所感悟,开发他们的创造力则是更有意义的。 唐洁

中国儿童意外伤害现状



童年是孩子们不断学习和发现新事物的宝贵时光,不幸的是,童年也是意外伤害的高发期。中国每年有近50000名15岁以下的孩子死于意外伤害,既给很多儿童留下了伤残甚至终生残疾,也使许多家庭蒙受了永久的感情创伤和沉重的负担。

儿童意外伤害存在于日常生活的方方面面。在城市里,最常见的儿童意外伤害包括跌伤、碰伤、扭伤、刀割伤、锐器刺伤、交通事故、烧烫伤、动物咬伤、中毒、触电、溺水、意外窒息和爆炸伤。而大部分的儿童意外伤害事故都发生在家里(43%)或者学校(23%)。为了确保孩子能在第一时间得到高质量的救助,父母和老师是接受急救培训的关键对象。

急救措施通常只是一些简单的、常识性的操作程序,但在某些情况下,是否能够正确运用这些基本的或是更高级一些的急救措施对孩子来说却是生与死的差别。因此,对于密切接触儿童的老师和家长来说,熟悉并掌握儿童急救措施有着非同一般的重要意义。据中国疾病预防控制中心和强生家庭健康关爱计划的调查显示,尽管上海、北京和广州的父母认识到了儿童意外伤害的危害,只有46.5%的父母认为他们的孩子有可能受到意外伤害。其中只有16.4%的家长接受了有关如何处理儿童意外伤害的培训。但值得欣慰的是,家长对于儿童意外伤害的态度正在转变,有87.4%的父母对参与儿童急救培训项目表示出了兴趣。

对于儿童急救来说,幼儿园教室则是另一个需要大力改进的领域。仅在上海,2006年在托儿所

和幼儿园里的3-6岁的儿童就达到了298000名之多。考虑到如此巨大数量的婴幼儿可能受到潜在的伤害威胁,幼儿园和托儿所是非常重要的有可能需要运用儿童急救措施的场所。

易于推广,内容全面的急救培训将帮助减轻儿童意外伤害的严重程度和发生频率,从而促进和谐社会的建设进程,完善中国医疗保健系统的整体效率和效益。而针对全国范围内的家长和幼教人员建立一个标准化的急救培训项目,是实现以上这些目标最基本也是最重要的步骤。今年已经开始执行的“护苗计划”便是一次极富意义的尝试。

上海市教育发展基金会
强生家庭健康关爱计划
由强生(中国)有限公司衷心呈献



听音乐还要控制好音量

图 CFP