

亲子沟通要避免这些“隐形炸弹”

有些爸爸妈妈总是觉得和孩子聊天是一件很累的事,甚至不知该说些什么。现在我们就来分析如何能和孩子更好地进行沟通,及时避开和孩子沟通的雷区。

雷区一:提问式沟通

很多想要了解孩子的爸爸妈妈在和孩子沟通时总是采用提问的方式:“你在幼儿园怎么样啊?”“幼儿园今天都在玩什么?”“老师今天教了什么?”

由于孩子的认知能力发展有限,不能很好地理解父母话中的含义,甚至不能很好地组织自己的语言,对于爸爸妈妈这样的提问回答不上来,也不愿意回答类似的问题。

在和孩子沟通中要尽量避免提问式沟通,而应采用类似“我猜你今天在幼儿园玩滑梯了?”这样互动交流的方式来和孩子沟通,能够让孩子身临其境的表达。

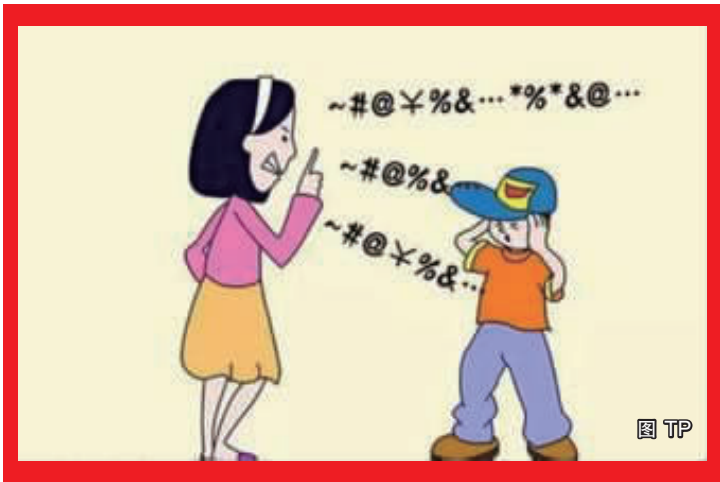


图 TP

雷区二:不自然沟通

有些爸爸妈妈在和孩子沟通的时候喜欢捏着嗓子或者装作某个动漫人物的声音,有时也会模仿孩子的某些表达方式与孩子沟通,例如:“喝喝水,

洗脚脚”。

爸爸妈妈本来是想用这样的沟通方式来引起孩子的兴趣和孩子达到“平等”沟通,但这样的沟通方式,在孩子言语发展期,没有为孩子建立起一个标准的语言环境,会影响孩子的言

语发展。

雷区三:多讲少听

爸爸妈妈们和孩子在一起的时候,经常听到的都是爸爸妈妈的声音:“宝宝你看……是这样……那个不可以……”却很少能够听到孩子讲话。

很多时候爸爸妈妈们和孩子的沟通,更像爸爸妈妈自己的单口相声,孩子对这件事的感觉是怎样的?有怎样的表达?

孩子的表达往往在父母的各种情绪中被忽略了,从而导致孩子做事拖拉、没有主见等坏习惯。因此在和孩子沟通的时候,有时需要静下来听听孩子想要表达些什么,不要急着给孩子否定,先听一听孩子的想法,了解孩子的需求。

雷区四:逗孩子

在很多场合,我们常常会看到一群成人把一个孩子围在中间“逗”。

“今天和我回家吧,你爸爸妈妈把你送给我了!”

“你的鼻子呢?刚才我把你的鼻子偷走了!这下你没有鼻子啦!”

一群成人乐不可支,被围在中间的孩子总是手足无措地站着,有的直接扁扁嘴大哭起来,还不忘向叔叔阿姨讨回自己的鼻子。爸爸妈妈在旁边有时配合着“叔叔阿姨在和你开玩笑呢,不要哭”,还要对周围的朋友说“这孩子怕生”或者“今天午觉没睡醒,有点闹人”。

孩子的言语理解能力有限,不似成人能够了解“言外之意”,当成人有这种逗弄的言语,孩子会直接按照字面意思理解,“爸爸妈妈不要我了!”“我没鼻子了!”孩子在这样的理解下,会害怕、会哭就不奇怪了。

有时父母也会吓唬自己的孩子“你不听话,我不要你了!”这些逗弄和吓唬的话会给孩子造成很大的心理负担,甚至影响安全感和亲子关系。

意大利研究发现:七八月份是怀孕的最佳时节

意大利研究人员发现,七八月份是怀孕的最佳时节,因为这时候精子活力最高。精子要找到卵子,必须向前运动,游过子宫颈、子宫和输卵管,而能向前运动的精子占精液中精子总数的百分率就是精子活力。通常情况下,男性的精子活力至少达到40%才有生育能力。研究人员收集了帕尔马大学医院生殖中心5188名男性的数据,发现精子活力夏季最高,冬季最低。研究对象中,精子活力高于40%的人数比例夏季达到65.3%,冬季降至50%。不过,冬季精子数量最多。研究人员在由《国际时间生物学》刊载的报告中写道,精子活力的这种波动可能源于季节变化造成激素水平波动。

小宝宝过早使用大奶瓶容易发胖

据新华社电美国《儿科》杂志网站新刊登的一项研究显示,从出生开始就经常使用大奶瓶吃奶粉的小宝宝会比使用小奶瓶吃奶粉的宝宝增重更多,长大后也有发胖的风险。

美国北卡罗来纳大学查珀尔希尔分校的研究人员追踪了386名吃奶粉的宝宝,最终收集到了298名宝宝的数据,其中44%的宝宝一直使用容量

约为180毫升以上的大奶瓶。研究人员分别在这些宝宝两个月大和半岁时,对他们体重的增长情况进行了分析。

分析结果显示,所有宝宝在出生时的平均体重为3.2公斤,两个月时的平均体重为5.3公斤,半岁时的平均体重为8公斤。而使用大奶瓶的宝宝在两个月时的平均体重为5.4公斤,半岁时的平均体重为8.2公斤。

领导研究的查尔斯·伍德指出,每个孩子个体情况不同,但一般来讲,两个月大的宝宝用4盎司的大奶瓶比较适合。和吃母乳的宝宝相比,经常使用大奶瓶吃奶粉的宝宝很容易吃过量,特别是当喂养者强制其将瓶中的奶吃完时。时间一长,就会导致宝宝体重过多增加,甚至增加长大后摄入更多食物导致发胖的风险。

宝宝夏季钙流失 妈妈需警惕

夏季到来,宝宝身上的汗水也伴随着炎热的天气多起来,有关于“钙”是否会随着汗液流失的问题也常常困扰着妈妈们。据相关研究显示:每1000毫升汗液中含钙元素的量仅为1毫克,夏季通常每天由汗液中丢失钙的量仅为15毫克,因此钙会随着汗液大量流失的说法并不准确。

不过比起其他季节,夏季的确是容易出现钙流失的季节,孩子体

内的钙质会通过其他多种方式流失。儿童保健专家称,夏季宝宝胃肠蠕动变缓、食欲不振、饮用碳酸饮料增多、日晒时间减少等因素都会影响宝宝的钙吸收。

所以为了尽可能地满足宝宝营养需求,日常饮食宜选择含钙丰富的、流质或半流质且较为清淡的食物,如奶制品、豆类食品等。除食物补钙外,家长也可通过钙剂给宝宝补钙。

根据中国营养学会推荐的每日标准:0~10岁每日应摄入300至800毫克钙。成人和儿童在补充钙剂时也应有所区分。运动也可以促进或改善骨骼的新陈代谢,利于血液中的钙离子沉积到骨骼上,从而促进钙的吸收。因此尽管在夏季宝宝流汗比较多,家长们仍需要让宝宝适当地活动,综合改善宝宝夏季钙质流失的情况。

长期在托儿所的孩子脾气会更加暴躁?

有家长认为,托儿所会对缺乏父母关怀的孩子存在潜在伤害,所以,需要工作的父母经常不愿意把孩子送去托儿所。他们担心进入托儿所的小孩子成长到两岁时,会比其他小孩子更易怒。

但据来自挪威的最新研究成果显示,小孩在托儿所中待的时间长短并不会让他们变得更暴躁。

研究人员认为,通过各种研究均显示托儿所与侵略性性格无关,如果长期没有父母的关怀,确实会导致小孩有较高水平的侵略性,但是不论小孩子是否曾在托儿所中待过,这些性格差异随着年龄的增长都会渐渐消失。波士顿学院教育学院的心理学家表示,从社会的角度来看这份研究成果很重要,它可以减轻家长这方面的担忧。

你允许孩子“虚度光阴”吗?

在现代社会,孩子们的日常生活被安排得满满当当,已经是大人们习以为常的事,甚至一天不安排自己孩子的活动,眼看自己的孩子“虚度光阴”,父母们简直会受不了。孩子“虚度光阴”是一种罪恶吗?

允许孩子无所事事

英国心理专家指出,对孩子们来说,“虚度光阴”也是一种能量储备,反而是大人对孩子的过多安排会扼杀孩子的独立性和创造力。

0岁—3岁婴幼儿的活动,是父母安排期。英国格拉斯哥大学社会心理学家表示,“孩子天生具有游戏和探索的天性,在3岁之前,这种行为一般在父母的指导下进行,以

便帮助孩子发掘兴趣,帮助他们学习语言。”

3岁以后,是孩子的自主期。父母不能当“卫星定位”。3岁以后,孩子就会开始对社会活动感兴趣。在正常情况下,如果孩子们发现他们感兴趣的事情,或希望融入孩子间的社交活动,他们就不会感到无聊,除非他们发现没有玩伴或活动的限制太多。

5岁—6岁,是孩子们自主社交的关键时期。在这个年龄阶段,孩子们不喜欢过多和父母或兄弟姐妹们待在一起,而更喜欢和其他同龄的孩子玩耍。奥唐纳说,这时候,那些喜欢分秒看着自己孩子的父母要注意了,不能充当“卫星定位”,时刻监控孩子。

“无聊”有助储存能量

爱哲希尔大学资深心理学讲师理查德·拉里指出,对孩子们来说,“虚度光阴”是一种能量储备,反而是大人对孩子的过多安排,会扼杀孩子的独立性和创造力。一定时间的“逃离”和创造力,对孩子们的成长至关重要,父母应该允许孩子有无聊的时候。

拉里建议,父母不要每时每刻照看自己的孩子,而要留给他们独处的时间,以及自娱自乐的自由。

对现代英国青少年的研究发现,过去几十年来父母过多安排孩子活动的教育模式,



图 TP

已经令英国青少年养成了需要别人领导和不会自己作决定的性格。专家发现,15岁以下的青少年普遍没有自信,无论参加什么社会活动,他们都希望有一个“带头人”,直到17岁或以上,一些年轻人才拥有自主作决定的能力。