

新民教育

本报科教卫新闻部主编 | 第 378 期 | 2015 年 2 月 11 日 星期三 责编:王蕾 视觉:竹建英 编辑邮箱:wangl@xmwb.com.cn

寒假天天见 家长孩子天天“吵”？

心理专家教父母读懂自己的孩子的要点

寒假里，孩子们离开了学校和幼儿园，与家长的“零距离”接触变得全天候了。即使在春节里的走亲访友，孩子们大多十分反感当着别人的面数落自己，而家长们也担心孩子在外人面前不给自己挣足面子。父子间、母女间的“隔阂”源于哪里呢？华东师范大学心理咨询中心特聘高级咨询师，上海心理学会基础教育专委会秘书长陈默在接受记者采访时说，这皆因家长们对自己的孩子还没有真正了解，没有认识到自己孩子的真实心理特征。

问：您觉得当今的城市孩子对父母到底是一种什么样的情感呢？
答：家长们要意识到，当今的孩子背负着沉重的情感负担。一个四岁的孩子跟奶奶说，奶奶，我长大后赚钱给你用，是因为他觉得奶奶对他太好了。可是等到十几岁他就搞清楚了，他报不了这个恩，因为这些人又不会要他的钱来回报，他们要的是孩子去读名牌大学。有一个妈妈，她培育的儿子读了博士后来还做了外交官，谁都羡慕这个妈妈，可是这个妈妈天天在吃抗抑郁症的药；还有一个妈妈，她的儿子只不过是普通工人，但是她天天乐呵呵地搓麻将。所以，幸福不是别人能给的，而是自己的主观体验。家长们要

告诉孩子不要背这个包袱，轻装往前走，这才是给孩子正能量。
问：为什么孩子会特别反感家长总是盯着他们学习呢？
答：这是因为当今都市孩子现实感非常弱。他们从小到大大切现实事务都被替代了，只知道好好学习。孩子在现代化的电脑世界里生活，现实感很弱。他们在虚拟的世界体会到真实感，在真实的世界里有虚拟感，这就是他们的特征。有几个四、五岁的孩子在一间没有大人的房间里，本来以为这个房间一定翻天了，地上都是水，弄得一塌糊涂。但现实是，这个房间门一打开，鸦雀无声，每个小孩都很安静，比老人院还宁静。这就是我们的孩子。

问：现在的孩子好像越来越有个性了，这也导致家长的教育往往抓不到点子上。这怎么办呢？
答：当今的孩子对个性化生活要求非常高。我们小时候被教育成“你是大海里的一滴水，你是沙漠里的一粒沙”，现在的孩子是“我来过了，雁过留声，你们怎么可以不知道我来过？”他必须要展现个性。那么我们的教育允许吗？有让他展现个性的平台了吗？孩子为什么逆反？逆反是因为你不允许他长大。家长们要注意，我们培养孩子健康是很要紧的，所以要充分满足他的个性展现，我们的学校德育活动要有这样的意识。
问：如何让孩子真正快乐成长？
答：一句话，不能让当今的孩子

活在“第三只笼子”里。孩子来到这个世界上，家长对他太好了，孩子们如同老鼠在第三只笼子。每个家庭都渴望自己的孩子是成功者，嘴巴不说，心里是这样想的。家长们见到孩子回家第一句话问的是，“宝宝，你今天得几个五角星啊？”“一个。”“小明得了几个啊？”“两个。”“你明天要超过他，要得三个。”我想问家长们，你跟儿子下棋他会输吗？他肯输吗？十个有九个孩子是不肯输的，有的孩子还会拿象棋砸妈妈的头，他输了就急。怎么会这样呢？你想要让他成功，却不让他有成功的品质，你一开始就不培养这种品质，他不就是第三只笼子里的老鼠吗？
本报记者 王蔚

萌宝派亲子总动员，宝宝玩好更要吃好——巧手妈妈教你做出美味辅食



使用拍照签到模式在全新的 LED 自动签到台签到；在多媒体游戏区内玩踩地鼠、投影足球等多项互动体感游戏；夺人眼球的儿童快闪表演掀起全场高潮……日前，“萌宝派·亲子总动员”大型亲子主题活动在上海黄浦体育馆盛大举行。科技育儿为 500 余组 0-3 岁宝宝家庭带来了新体验，打造出一场精彩纷呈的亲子同乐会。
多媒体游戏、体感摄影、3D 奇幻体验、空中航拍等等，本次活动让宝宝们在轻松愉快的游戏中提升肢体技能和体能水平，爸爸妈妈们也有不小的收获。通过“萌宝派”社区互动软件，妈妈们的育儿难题可以在线得到解答和指点，现场的育儿沙龙成为父母们交流育儿心得的所在。新浪人气美食博主——薄灰现场手把手教妈妈们制作多款宝宝爱吃的健康营养小点，同时传授的宝宝辅食制作秘诀也让父母们获益良多。
陈杨

小青蛙菠菜蛋饼

- 材料：面粉 70 克、鸡蛋 1 个、菠菜汁 80 克、鹌鹑蛋 2 个、胡萝卜 1 小段、青菜叶一片
调料：植物油 1 汤匙、盐少许
做法：
1. 准备所需材料。
2. 将菠菜洗净，加清水用搅拌机搅打成菠菜汁。不需要过滤，取 80 克菠菜原汁加入到面粉中，再磕入 1 个鸡蛋。
3. 加少许盐拌匀成面糊。
4. 平底锅加油烧热，放入菠菜面糊煎成小圆饼。
5. 煎好的菠菜饼摆放在盘中，将煮熟的鹌鹑蛋切片用作小青蛙眼睛。
6. 再用海苔剪出青蛙的鼻孔和嘴巴，胡萝卜切片摆放成青蛙的笑脸。
7. 最后将青菜剪成小荷叶，胡萝卜煎成水滴状，摆放成荷花，海苔剪成小蝌蚪状，摆放好即可。



小兔胡萝卜南瓜泥

- 材料：胡萝卜半个、南瓜 1 小块、鹌鹑蛋 4 个、青菜 1 片
做法：
1. 将胡萝卜和南瓜切片后放入蒸锅里蒸至熟软。
2. 用搅拌机搅打成泥状。
3. 再用勺子摆成胡萝卜形状，插 2 片青菜叶子当做胡萝卜叶。
4. 鹌鹑蛋切去尾端，切成兔子耳朵形状。
5. 在鹌鹑蛋前端轻轻划一刀。
6. 插上耳朵，再用胡萝卜碎末点缀上眼睛，小兔子就做好了。
7. 用青菜剪出草地和树，摆放起来即可。
8. 如果有模具，也可以用模具将胡萝卜片切成小兔子耳朵。
9. 橘色耳朵的小兔子就做好啦。



菜谱和图片由薄灰提供



先打造一个安全的家

家对于孩子来说真的百分百安全吗？全球儿童安全组织中国区首席代表崔民彦在她近日出版的新书《宝宝安全最重要》里说，并不一定！据调查结果显示，近 50% 的儿童伤害是发生在家中，其中，1 岁至 4 岁年龄组的儿童，在家里发生伤害的比例比其他年龄组的儿童更多。
0 到 3 岁的孩子，尤其是 1 岁以内的孩子，大多数时间是在宝宝房中度过的。但是，一定要注意，可爱的家具和漂亮的装饰都有可能成为安全隐患。
■ 儿童房的墙面涂料一要选择通过安全认证的可靠无毒材料。
■ 尽量选用淡色装饰墙壁，也不要再在墙面上挂镜子，防止镜子掉落砸到宝宝。
■ 婴幼儿房的窗户需要特别检查开启方式、窗玻璃的强度等。“开启宽度要小于 10 厘米，防止幼儿爬窗坠落，或者装上窗栏，窗栏的间隔要在 8 到 9 厘米之间。窗的插销或开启把手，需要有一定的强度，只有成人之力才能打开。百叶窗的拉线要设置好高度，避免幼儿抓拉，引发窒息等紧急事件。”
■ 挑选婴儿床要检查床垫、床栅栏、床头板、侧面可卸围栏、螺丝螺母等五部分。“主要是检查各部位是否容易松动，床栅栏的缝隙要至少小于 6 厘米。宝宝的小床边要画出一个安全区域，周围没有电线和插座，地面上不摆放任何物品，以

免他落床后发生刺伤、烫伤事故。”
■ 不建议在婴儿床上添加旋转的玩具、响铃，以及其他可以吸引婴儿的用具。“如果一定要放置，那么等到宝宝能够自己站起身，或用手脚钩动这些物品时，就及时把它们撤掉。否则，宝宝用手拉扯，有可能引起误服，玩具的拉绳也可能引发绕颈窒息的事件。”
■ 许多宝宝喜欢去厨房，因为不仅可以找到好吃的，更能找到好玩的东西。要降低发生在厨房的烫伤、割伤等事件，大人不要抱着宝宝进厨房做事，孩子也不要独自留在厨房。
■ 教宝宝理解一些有关警告的词语，包括烫、火、痛等，教学的时候配合小实验，比如，让宝宝用手背感觉滚烫的杯子外壁；在厨房的器具上贴上警示标签，并让宝宝认识警示标签和警示词的关系，反复复习加深印象。在炉灶前，需要确定一个危险区域，告诉宝宝一旦踏入就有危险可能会发生。
■ 在洗手间里面要放置防滑垫，在浴缸墙面上加装扶手。“特别要注意将水龙头搁置在冷水状态，以免宝宝好奇开启热水而被烫伤。”
洗衣机、便桶都存在安全风险，不适用时需要拔掉电源插头，或装上马桶锁等。崔民彦提醒说，大人刚使用完的电吹风、剃须刀、电动牙刷都要及时收好，以免给宝宝造成伤害。
本报记者 马丹