

2019年8月31日 星期六

故事回放 “拉锯”半个月 孩子哭闹家长崩溃

资深儿童心理医生崔永华先来给大家分享一个案例,看看这里是否也能找到你的影子。

尧尧今年3岁了,进入离家不远的一家幼儿园。尽管此前家人也做了不少思想工作,孩子也总是表示,“尧尧要上幼儿园。”但是,第一天入园,当尧尧看见大人站在门外挥手告别,表情马上变了。老师示意家长赶紧离开,家长看着孩子可怜巴巴的样子实在不忍。第二天,面对哭闹的尧尧,奶奶只好哄着说,“好吧,好吧,今天不去了。”结果,一下就三天没去幼儿园。妈妈送孩子上幼儿园情况和奶奶的差不多,尧尧在大门口抓着妈妈的手不放,闹腾了半个小时,妈妈看得心疼,于是又将孩子带回了家。

这样送一天不送一天的,大半个月过去,其他孩子都已经适应了幼儿园的生活,而尧尧拒绝上幼儿园的情况却愈演愈烈。每天一想起孩子上幼儿园的事情,一家人就特别头疼,一方面认为老人说的“明年再送”太纵容孩子,但面对尧尧的哭闹又一点辙儿没有。

对号入座 看看你家娃为啥对幼儿园说不

为什么开学快一个月了,仍然有这些孩子难以安抚?崔永华主任解密了,孩子抵触幼儿园的四大原因:

第一,孩子在家里被“过多地保护”。这种结果导致孩子自理能力差,上幼儿园要自己吃饭、上厕所等,会承受一些小挫折。

第二,家长送孩子时态度不坚决。看到孩子哭,自己在旁边心疼得掉眼泪,还有的看孩子哭闹得太严重,就将孩子带回家。其实,家长这些态度反而强化了孩子的不良行为,于是变得一天比一天困难。

第三,有的家长送孩子时又太过强硬。孩子刚一撇嘴就厉声呵斥,压抑孩子的恐惧,在幼儿园过得诚惶诚恐,很难开心起来。

第四,家长们许多不经意的言行加重了孩子的焦虑。有的家长安抚孩子时说,“你再哭,我就不来接你了!”有的家长在节假日时会说,“你再不听话我就把你送幼儿园去!”等等,这无形中把上幼儿园当成了不听话的惩罚手段,孩子怎么会愿意上幼儿园呢。

扒着大门不肯撒手的宝宝,使浑身解数几近崩溃的父母、哭声一片的新生教室……9月如期而至,“史诗级灾难片”——《幼儿园开学了》全国热映中。

做了那么多的思想工作,为啥我的娃一进幼儿园的门就开始哭?很多家长担心孩子不能顺利入园并适应幼儿园的生活。的确,入园第一天,孩子的整个生活就发生了巨大的变化。对于一个陌生环境,孩子会产生本能的不安全感。能否顺利地度过这一转折期,将会对其身体和心理的健康产生重要影响。

那么,你知道孩子为什么不愿意去幼儿园吗?如果遇到孩子害怕上幼儿园的情况,该怎么办呢?北京青年报记者采访了北京儿童医院精神心理科主任崔永华、北京回龙观医院儿童病房多位专家,给家长们送上一份“入园须知”。

专家告诉你:

娃为啥不想去幼儿园



专家分析 人生的第一次分离 孩子难免焦虑

崔永华主任介绍,上幼儿园可以说是人生的第一次分离。孩子离开安全、以他为中心的家庭,进入一个全新的“儿童小社会”,这件事情对大多数3岁的孩子来说都是需要时间适应的。在开始幼儿园生活的短短几天里,他们要经历许多以前没有过的体验,像“妈妈真的会来接我吗”“这里会不会有坏蛋把我抓走”等。

这些因为分离而带来的恐惧引发孩子的焦虑,根据孩子不同的气质特点,又会有各自不同的表现。既有大哭大闹的,也有沉默不开心的,还有缠着老师不放的。不过,如果孩子足够的时间,以及恰当的关怀,大部分孩子可以用不到一周的时间适应幼儿园生活。

试试这几招 帮孩子融入“小社会”

北京回龙观医院儿童病房的专家介绍,为了帮助孩子顺利适应上幼儿园,家庭和幼儿园要配合工作。最好采取渐进入园的方式,帮助孩子逐渐适应新环境。家长可以亲自带孩子认识并熟悉环境,安排作息时间,理解、关心并鼓励孩子。

此外,为了能让孩子更快地融入幼儿园这个“小社会”,崔永华主任和北京回龙观医院儿童病房专家们还为家长们提供了一些小方法。

1.要激发孩子想上幼儿园的兴趣。爸爸妈妈在孩子入园前应做些准备工作来缓解孩子的“分离焦虑”。告诉孩子到幼儿园后会有哪些有趣好玩的事,引起孩子的好奇与兴趣。

2.改变自己对待孩子入园问题的态度。最好在开始的一段时间固定家长接送,坚持按时入园,让孩子形成习惯。晚上回家时,鼓励孩子说出幼儿园里发生的开心的事情,做个好的“倾听者”。

3.不要欺骗孩子。在幼儿园与孩子分离时不要说你

会在楼下等他之类的话,要直截了当地告诉他:“爸爸妈妈很爱你,送你上幼儿园不是因为不要你了,而是你长大了,应该和更多的小朋友一起玩。”

4.分开的时候要果断。每天送孩子去幼儿园前就应该和他说好,送到幼儿园后爸爸妈妈就会离开。不要让孩子感觉到家长的不舍,否则,他就更想用哭闹来留住你。

5.不要拿老师来吓唬他。孩子不听话的时候,千万不要拿老师来吓唬他,这会给孩子不好的暗示,更加不喜欢去幼儿园。

6.还要注意纠正孩子的不良习惯,培养他们的自理能力,做到家园教育统一。如果孩子有特别喜欢的娃娃或小物件,可以作为一种“过渡性客体”,让孩子把它带到幼儿园里,告诉孩子爸爸妈妈不在的时候,让他来陪伴宝宝。

7.当然,还有少数孩子经过上述处理仍然恐惧上幼儿园,这时需要带孩子看儿童心理医生,寻找有无其他特殊原因,进行相应的心理行为治疗。

对症下药 陪娃写作业不该是“车祸现场”

陪孩子写作业兜里得揣着速效救心丸,给孩子辅导功课最后变成“车祸现场”……说到让父母头疼的话题,肯定少不了孩子的作业。很多孩子在写作业的时候总是走神,发呆,注意力不集中,写了很久都没有写几个字,甚至有些孩子还骗父母说自己作业写完了,结果早上却被老师叫到学校,类似这样的事例不在少数。

前不久就有这样一件事上了新闻:南京有市民报警称一个弱小无助的小男孩独坐街头,民警上前询问是不是被爸妈骂了,男孩当即委屈大哭:“是我姐姐!我作业没完成,姐姐仗着我学习好,就罚我抄两千遍古诗!”原来,小男孩10岁,而其姐姐已是一名大学生,在外地上大学,恰逢暑假回家,就把弟弟的学习管了起来,比较严厉。

听到民警说要带他回家,小男孩情绪激动,很是抗拒:“没有用,回家写不完还要翻倍罚!”最终,民警联系到男孩姐姐,劝说其要注意方式方法,让她亲自过来把弟弟接回了家。

看到这儿,大家应该也觉得这个姐姐是一个很严厉的人吧,可是为什么现如今很多孩子写作业的时候大都会有拖沓的现象?大家一起来看看吧。

症状1 条理性差,学习无方法

把脉:这类孩子在写作业时一般都弄不清有什么作业,要么文具准备不齐全,要么就是对各科作业的先后顺序没有条理,不知道回家后该如何下手,先做哪一个,学习也没有什么方法,死记硬背,也不见起色。

症状2 追求完美“橡皮综合征”

把脉:这类孩子写作业总喜欢用橡皮擦,特别喜欢追求完美,并且离不开橡皮,不对了马上就擦掉了重写,来来回回改很多次,觉得不对还要再擦,有时候



手,先做哪一个,学习也没有什么方法,死记硬背,也不见起色。

药方:对这样的孩子,家长不要过于殷勤,事事都帮助孩子去做,而是在平时就应该注意培养孩子动手安排事务的能力,让孩子慢慢学会规划和条理,要让孩子明白自己的事情自己做。

如果父母都帮孩子做了,那就没有任何意义了,但是可以适当指导孩子做事的顺序和条理。

本子都快被擦出洞了,这就是典型的“橡皮综合征”。

药方:对于这类现象,心理学上称之为“橡皮综合征”。原因是孩子心情焦虑,怕出错,所以总是喜欢用橡皮。这时候父母不要过多指责,也不要特意去纠正,可以采取奖励惩罚制度。

比如孩子的作业本很整洁,一次性就能写好字,就有一定奖励,但是如果孩子离不开橡皮,家长就要采取惩罚,比如没收橡皮,经过一段时间,孩子依恋橡皮的坏习惯就会逐渐得到纠正。

症状3 学习基础差,学习没有兴趣

把脉:这类孩子学习基础差,作业不会做,对作业和学习完全没有兴趣。

药方:家长可以尝试让孩子感受到学习的乐趣,孩子都喜欢有趣的事物,而对于枯燥乏味的事,则是能拖则拖。所以,对于不喜欢写作业的孩子,父母要尽量调动孩子写作业的兴趣,可以通过游戏或者竞赛的方式来安排作业。

比如谁正确率高,谁的作业写得更快、更整齐,谁就可以有一个愿望。

症状4 被逼无奈,故意磨蹭

把脉:这类孩子通常写完了老师的作业,还要写妈妈布置的作业,写完妈妈布置的作业,爸爸的作业又来了,总之就是没有玩的时间。被逼无奈之下,只好故意磨蹭。

孩子的幼儿园 你选对了吗?

合适的幼儿园可以减少孩子入学后的适应性困难,可以促进孩子的社会和心理技能。如何选择呢?北京回龙观医院儿童病房专家提醒家长们注意以下三个关键点:

1.尽量不要选全托幼儿园。幼儿处于感情发展的关键期,如果此时送进幼儿园全托,孩子长期缺乏与亲人亲密的接触,会失去安全感、信任感。

2.不要为了好学校而舍近求远。这样做将带来接送孩子的难题,也会使得孩子在今后的生活中不得不早起,这对他的健康有负面影响。

3.尽量不要进比孩子实际年龄高一级的班级。正常的孩子智力年龄随生理年龄同步增长,一个聪明的3岁孩子进入4岁年龄段的班级,他的能力显得平平,还可能事事不如别人,这对孩子自信心、好胜心的培养十分不利。而且,当孩子大班毕业该进小学时,由于年龄的问题无法入学。孩子将面临“留级”的打击。

文/本报记者 李洁

药方:家长一定要给孩子留下自由支配的时间,不要把孩子所有的空间都占用了,如果作业写完了,那么余下的时间就必须由孩子自己支配,让孩子做自己喜欢的事情,这样孩子就不会故意磨蹭,害怕这个害怕那个。

症状5 时间观念差,不会管理时间

把脉:这类孩子通常没有时间观念,不知道什么时间该干什么事,吃完饭就坐在那儿看电视,要不然就去玩,不知道作业写多长时间,也不知道该玩多长时间,不会管理时间。

药方:如果家长总是替孩子安排好了时间,那孩子就更不会安排时间了,也就很难有时间观念,因此,家长一定不要过多干涉孩子的时间,让孩子自己安排自己的时间。

症状6 注意力不集中,无关动作多

把脉:这类孩子做作业特别爱走神,有时候写一个字走神5分钟,也不知道他在想什么。除此以外,有些孩子由于年龄较小,如果连续做作业超过20分钟,就很容易走神。

药方:家长可以为孩子提供安静、整洁的学习环境,书桌上尽量不要放分散孩子注意力的东西。除此以外,还可以和孩子做一些加强注意力的游戏,可以提高注意力。

文/鲍秀兰(北京协和医院)

游戏时间 一起来组盆盆乐队

适合年龄:3~4岁

游戏目的:能正确地听指令做敲击动作。乐意收集能发声的盆盆,做打击体验。愿意配合熟悉喜欢的旋律做出打击节奏。

具体玩法:

这个年龄段的孩子总是对收纳筐和各种容器特别感兴趣。首先,我们把收集来的盆盆按照大小排队。面前放小的,两边放大的,比如按从左到右的顺序分别是洗手盆、小水杯、纸巾盒、水果碗和洗衣盆。这样摆好后,爸爸妈妈要找到合适的两根小木棒,筷子也可以。宝宝坐在一堆盆盆中间,先自己敲敲看,听听每种盆盆发出的声音一样不一样。

接下来,爸爸妈妈可以随机喊出盆盆的名字,宝宝则需要根据名称正确

敲打盆盆。

小水杯、纸巾盒、水果碗、洗手盆、洗衣盆(三小两大)你敲对了吗?如果对了,这次敲三个小盆盆的时候要慢一点,敲两个大盆盆的时候要快一点。

等宝贝熟悉了这个节奏,家长可以任意放一段孩子喜欢的2/4拍小乐曲,节奏稍缓,让孩子能跟得上,让宝宝秒变小乐手。

注意事项:家长可以任由孩子自己寻找盆盆,哪怕这个盆盆发出的声音并不响亮,也需要孩子自己试了以后进行淘汰。

节奏型可任意变换,敲击盆盆的顺序也可任意变换,但切记都是在孩子熟悉了前一个节奏型之后。

文/宋琦(东城区卫生局第一幼儿园)

越来越多的新手爸妈认识到保护宝宝乳牙的重要性,在刷牙这件事上更是不敢怠慢。电动牙刷、宝宝漱口水、可吞咽牙膏……真正做到武装到“牙齿”。不过,你给宝宝准备的刷牙装备真的选对了吗?到底应该如何帮宝宝刷牙呢?北京青年报记者日前采访了北京市疾控中心健康教育所,给新手爸妈带来专业建议。

早晚都要刷牙。刷牙最好早晚各一次,尤其晚上临睡前更重要。睡前刷牙后不再进食。鼓励幼儿自己动手刷牙,如幼儿不能彻底清洁牙齿,家长可给予帮助。

现在跟大家说一说正确刷牙的“姿势”。牙刷要与牙齿及牙龈成45度角,上牙从上往下刷,下牙从下往上刷,内外都要刷干净,每次刷牙最少要刷2~3分钟。同时,可以发挥家长的模范带头作用。家长在刷牙的时候,可以经常面对着宝宝,教会他如何具体操作。

饭后漱口同样很重要。除了用餐后要漱口,喝完饮料或吃过糖果后,也应以

含氟牙膏、小头牙刷 宝宝的刷牙装备 你选对了吗?



清水漱口。

牙具的选择及使用。选用刷头较小、刷毛较软,并且刷毛端经过磨制处理的儿童牙刷,如果牙刷出现磨损或者掉毛等现象,要及时更换。牙膏选择儿童专用的含氟牙膏。每次刷牙使用豌豆粒大小的牙膏即可。

纠正不良口腔习惯。家长要及时帮助孩子改掉不利于口腔健康的习惯,如吮吸手指、咬铅笔头等异物、口呼吸等,必要时

可寻求专业帮助。

定期口腔检查。学龄前儿童,每半年接受一次口腔检查。易患龋齿的儿童应根据需要缩短检查间隔。一旦发现牙齿出现乳牙滞留、龋齿、牙龈炎、牙齿外伤等问题,应及时就医。蛀牙坏牙,应及时予以修补拔除。

除了注意口腔护理,保持健康的饮食对宝宝的口腔健康同样重要。包括平时少吃糖果,特别是临睡前不要吃糖。养成喝白开水的习惯,尽量不喝碳酸饮料。多吃有益于牙齿、能够增强咀嚼功能的食物,如水果、蔬菜等富含纤维的食物等等。

文/本报记者 李洁



小宝贝的心思猜不透?“熊孩子”难养搞不定?亲子育儿有感想?关注孩子成长的家长们有“组织”啦!欢迎爸爸妈妈入群讨论,提出育儿困惑,分享带娃经验。赶快扫描二维码加入吧。



下载北京头条App
让现在告诉未来

主编/陈新 编辑/李洁 美编/尹莉 黄校/董一凡