

孩子吃饭慢? 做作业磨磨蹭蹭? 练钢琴半途而废?

# “一年级”来了,还是一年级的问题来了?



## 吃饭

**难题 1:**  
在校时很乖,在家很不乖?

“我的孩子现在最大的问题就是吃饭。每次家里人一起吃饭,孩子总是喜欢满嘴‘跑火车’,餐桌上都是他的声音。”一位爸爸挺无奈,他说自己是位老师,比较注重生活习惯。古人言“食不言寝不语”,孩子总这样,给人的感觉是比较失态。有时多说他两句“好好吃饭”,他反而话更多了。这还会造成一个不好的影响:吃饭慢了,耽搁了学习时间。

这位爸爸向老师打听了孩子在校的吃饭情况,得知孩子表现很乖时,他更犯糊涂了:“为什么孩子在学校和家里反差那么大?”

### 对策

其实不光是吃饭问题,在很多问题上,孩子在学校和在家的表现反差都很大。因为家长只给目标“你要好好吃饭”、“努力读书”,但对孩子来说需要的是方法。比如在校吃饭,学校会给出一定的吃饭时间,要求不能大声讲话,表现好的学生会有奖励等。学生有规则可循,要做好就不难了。在家,孩子的行为自然没有在校那么紧绷,会松散一些。但要做好,方法很重要。比如吃饭讲话问题,家长可以和孩子做做“游戏竞赛”,看谁吃得又快又好,表现好的一方有奖励,孩子为了奖励自然会努力表现。

文/王洁

转眼,去年9月入学的一年级学生,进小学已半年多。孩子们不少学习生活上的问题也暴露出来。日前,杭州育才京杭小学针对一年级学生的部分家长开了一次圆桌会议。家长把半年来孩子在学习生活上的困惑说出来,各科老师坐在一起探讨解决。其实,这些问题都是共性的。来看看你的孩子是否也碰到了?

## 兴趣班

**难题 2**

很多家长会让孩子学一门乐器,培养艺术素养,有学钢琴、葫芦丝、古筝、架子鼓等乐器的,种类不少。但学着学着,问题出来了。

“我也是开明的家长,孩子学钢琴前,我征求过他的意见,确定是他喜欢才报的。但现在不到一年,孩子就厌倦了。”一位妈妈说,引来很多家长的共鸣。“放弃吧,太可惜了;逼着孩子学吧,孩子逆反心理越来越强烈,我们不知该怎么办。”

### 对策

一位老师说,给孩子培养一样爱好,过程很枯燥:“以前我的孩子也练乐器,有时我会在边上说,好像还差那么一点,再来一遍吧。”用这样的口吻跟孩子说,孩子自然越来越厌恶。其实,练习过程中,孩子需要更多的展示机会和鼓励。比如时不时地在家庭聚会上让孩子露一手,或者是利用微信,把孩子的表演视频发送给朋友圈上。即便表演并不完美,但也没关系,重要的是让孩子在展示中收获自信,给自己“我很棒”的积极心理暗示。这种自我认同,能支撑孩子把爱好坚持下去。



## 耐挫力

**难题 3:**

“我对女儿的学习一点也不担心,问题是她小小年纪却是个完美主义者,太要强,这让我很焦虑。”一位妈妈说,平常对孩子的要求并不高,但女儿对自己的期望却很高。比如跟爸爸下一盘棋输了,她情绪就会失控。如果小测试没全对,她一样会很失落。一次列队中女儿被老师说了两句,她就接受不了。

### 对策

对自己期望高是好事,但没有一颗强大的心,以后面对同样的挫折,她可能会比其他孩子受到的打击更大。现阶段最重要的是,锻炼孩子控制情绪的能力。平常家长可以时不时地提醒孩子,允许她在学习生活中犯一些错误,犯错是没关系的。还可以跟孩子一起定个规则,比如一个月给孩子4张“情绪卡”,每次发作了就使用1张。如果这个月情绪控制得好,“情绪卡”没使用,孩子将获得一份小礼物。

## 注意力

**难题 4:**

“我的孩子最大的问题是注意力不集中。”一位爸爸说,他平时观察孩子写作业,没写几分钟,孩子就开始“磨洋工”——玩橡皮,动尺子。孩子才上一年级,但放学回家一点点作业有时要磨蹭到晚上9点才做完。老师说孩子课上也有不专心听讲,做小动作的坏毛病。

### 对策

孩子注意力不集中,这是习惯问题,要养成一个好习惯,需要长时间的坚持。针对低龄孩子介绍一个方法:家长跟孩子一起阅读。可以是家长在边上听,孩子读,一定要读出声音来;也可以是家长读,孩子听,但读完后家长要提一两个与书本内容有关的问题,让孩子回答。其实,孩子读书以及倾听的过程,就是培养注意力的过程。坚持一段时间后,孩子的注意力会有提升。

## 新生儿胎脂不宜过早清除

湖南省儿童医院新生儿三科 肖礼花

每一个新生命的诞生都是一个天使的到来,集万千宠爱于一身。刚出生的新生儿皮肤上有一层白色的油状物,医学上称为“胎脂”,很多初为新爸,新妈认为胎脂是从宫内羊水中带来的,粘在皮肤上不干净,常常会擦净,否则宝宝会不舒服。但是,这个观点是错误的。

胎脂对新生儿有许多好处,不需要把它擦净。胎脂作为一层保护膜覆盖在胎儿体表,就像给胎儿穿上了一层衣服,保护胎儿皮肤不受羊水浸润,起到保护皮肤的作用。出生后环境的温度较低,新生儿身体的热量会向四周散发,使体温降低。这一层薄薄的胎脂能减少身体热量的散发,维持新生儿体温的恒定,还能起到减少皮肤感染的作用。

新生儿胎脂一般于出生8小时后逐渐被皮肤吸收,不需要特殊清除。48小时后多数新生儿只有耳后、颈部、腋下、肘部、大腿根部等皱褶处残余少量胎脂,可以以抚触方式代替纱布擦拭,这样能有效去除剩余的胎脂,达到清洁皮肤的目的,同时也可以避免新生儿皮肤擦伤。此外,抚触能促进新生儿发育,提高免疫力,增进亲子感情。

## 为全家人定制一个欢乐的假日

4月天气舒适,既不会太凉也没有夏天的燥热,正是周末出游踏青、享受春光的好时节。当然,这大好的春光一定要和家人一同度过才是最好。全家总动员,除了可以享受美好的春光和欢乐的假期外,还能让一家人有更多的相处时间,弥补广大上班族陪伴孩子时间少的遗憾。既然是全家总动员,那么吃得开心、住得舒心,才能玩的开心!

长沙现代凯莱大酒店“888 欢乐家庭假日计划”,给你超值享受:温馨舒适的客房,超豪华的海鲜自助餐,还有专为小朋友设计的寓教于乐的西点DIY烹饪课程……欢乐假日,一起全家总动员吧!

### 欢乐家庭假日计划:

仅需888元,即可享受高级客房一房晚,并可尊享:

1. 含三人同行自助早餐;
2. 含三人自助午餐/晚餐任选其一;
3. 寓教于乐的西点DIY烹饪课堂(4月);
4. 免费加床服务;
5. 如需升级至更高一级房型,仅需按前台最优散客价补齐房费差价。



**活动时间:** 2016年4月-6月逢周末(周五-周日)法定节假日(五一、端午)

**预订请拨:** 0731-88708888 转 6822

### 长沙现代凯莱大酒店

湖南省长沙市芙蓉南路128号现代广场(省工商局旁)