

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？



难题1：吃饭

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。”一位妈妈一说，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在朋友圈上。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，那么吃得欢心、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烹饪课堂……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）