

家庭教育·咨询互动类栏目

辣妈研习院

王建平博士家庭教育
心理咨询师

编者按

相信对于每一位妈妈来说，有了孩子之后的日子，总是一半甜蜜、一半烦恼。甜蜜于孩子成长每一天所带来的欣喜，烦恼于孩子成长路上层出不穷的难题。今日女报“辣妈联萌”版特开辟《辣妈研习院》栏目。邀请资深亲子专家来为爸爸妈妈们解答育儿中的烦恼和难题。



欢迎关注凤凰网辣妈联萌微信公众号（ID 搜索 fengonemama 或扫描上面二维码），给我们留言、投稿和交流，让我们一起在育儿的路上升级打怪……

打架、纹身、成绩差，单亲妈妈如何拯救叛逆儿子



倾诉：刚子妈妈

老师好，我是一名单亲妈妈，独自带着儿子生活了11年。在儿子成长过程中，我们遇到各种各样的问题，现在儿子刚子进入了青春期，越来越叛逆，让在生活和工作的我心力交瘁。

我一直把整颗心都倾注在刚子身上。学习、生活上的需求都尽量满足他，就是怕他认为自己得到的爱不完整。但没想到，我所有的付出都变成了笑话。刚子不但学习成绩差，还爱打架、纹身，所有老师一提到他都摇头叹气。

我不信任孩子，他也不理解我，我们之间的沟通一直有障碍。他动不动就用嘶吼的方式回应我。我打也打了，骂也骂了，也想着改变自己和儿子交流的方式，希望以温暖和爱来唤醒他，他当时会对我态度好点，过后又回到老样子。最近，我阻止他玩手机，他就威胁我要离家出走，他还小，我该怎么办？



抓住关键5点，平稳度过叛逆期

单亲妈妈带着一个儿子生活的家庭，都有很多辛酸故事，我能体会到这位母亲心中的煎熬。一方面，她觉得没有给儿子一个完整的家，儿子得不到完整的爱。因为愧疚，很多时候就会什么事情都想顺着儿子，从物质方面给予孩子弥补。另一方面，她望子成龙，希望孩子各方面都出色。在这样一种矛盾的心情下，母亲其实过得非常辛苦。那么，对于单亲家庭的孩子，如何管教才能让他更好的成长呢？我有五个小建议：

首先，母亲在儿子面前可以稍微的示弱，把信任交给儿子，让他觉得他是家里的小男子汉，妈妈需要他的保护。比如说，当儿子外出的时候，你不要直接讲不准他出去或怎样。你只要告诉他，妈妈一个人在家很寂寞，希望崽崽早点回来，或者说，妈妈一个人在家很害怕。这样，儿子从小就会萌生一种责任心，觉得我要保护好妈妈。所以，聪明的妈妈，尤其是单亲家庭的妈妈要懂得把信任交给儿子，要懂得在儿子面前示弱。

第二，千万不要直接反驳孩子的观点或决定，尤其不要直接说“你做的不对”“你做错了”等等。对于一件事情的看法或者需要做决定的事情，母亲可以先和孩子一起商量分析，最后母子俩一起拿主意。妈妈要注意，千万不要在孩子面前说他喜欢的同学或朋友的坏话，这样特别容易激发母亲和儿子之间的矛盾。

第三，青春叛逆期的孩子，他的独立性和自尊心都是特别强的，他也特别希望能够得到大家的关注和认可。那么，



亲子专家：王建平博士

孩子感兴趣的事情，妈妈一定要及时了解，如果可以，就让自己跟儿子共同进步。有时间多看看儿子喜欢看的课外书，多跟小孩聊他感兴趣的话题，这样更容易拉近你们之间的心理距离。

再有一点，青春期的男孩子，父亲的陪伴非常重要。妈妈可以找亲朋好友里，儿子比较崇拜或者喜欢的男性来和他相处，如果孩子的父亲方便的话，也建议让他尽可能抽出时间来多陪陪孩子。

最后一点，当母子之间关系紧张时，也可以换一个环境去沟通。比如，一起旅行，一起去游泳、爬山等等。在大自然中，人的心情比较容易放松，会更有助打开彼此的心扉。所以，如果刚子妈妈能够放下这份焦虑，学会跟孩子智慧地相处，并坚持下去的话，我相信，情况一定会越来越好的。

亲子宝典

孩子发烧，如何让TA舒服些

文 / 杨晓慧（湖南省儿童医院呼吸一科护士）

孩子常发烧，这是成长过程中的正常现象。那么，孩子发烧，该吃什么药呢？如果要吃药，不妨给孩子吃一点头孢或者布洛芬，先把温度降下来。但是布洛芬只适合6个月以上的孩子，而头孢则要等孩子2岁以后。怎样让孩子发烧时舒服一点？1. 给孩子洗15分钟的澡让孩子

降温，但要时刻注意水温不要太低，如果太低的话就会让孩子发烧加剧。2. 让孩子穿少一点。睡时给他们盖一层被单而不是薄毯。3. 让孩子多喝一点母乳或者奶粉。如果孩子已断奶了，让他们多喝水就行，不要让他们喝可口可乐或者带有咖啡因的饮料，不然易脱水。

高烧必须看医生后再处理

文 / 尹一伟（湖南省儿童医院放射科）

孩子发烧高烧，很多家长第一时间就就医。这主要是因为很多家长在用药方面比较谨慎，担心使用药物会掩盖病情和症状，影响医生的诊断，所以即使孩子已经发烧到39度以上，这类家长也要赶往医院请医生做出诊断之后再进行处理。实际上，如果孩子高热，不能及

时处理，有极大的可能会诱发孩子高热惊厥，甚至导致孩子晕厥。在孩子高热情况下，家长应该给孩子及时服用退烧药，这种行为并不会影响医生对于病情的判断，所以在未就医前，家长要积极帮孩子降温。当然，家长须全面了解孩子高烧时的正确处理方法。

发烧后心脏不适需警惕心肌炎

文 / 王祥（湖南省儿童医院心血管内科主治医师）

当孩子发生感冒，出现发烧、全身乏力、肌肉酸痛、恶心呕吐等病毒感染症状时，要特别注意的是，这些症状出现或好转后几周内，若有心悸、胸痛、活动后呼吸困难、晕厥等状况发生，那就可能是心肌炎。心肌炎的根源是病毒，其中以柯萨奇病毒、孤儿病毒、脊髓灰

质炎病毒、流感病毒等最常见。当这些病毒感染人体，又没被及时消灭，就进入了血液循环，对心脏直接产生毒性作用。虽病毒直接作用大多并不强烈，但有些病毒感染可引起人体免疫系统紊乱，产生持续攻击自身心脏的免疫细胞，使心脏持续受到损害，引起严重后果。

肾病综合征患儿能不能吃盐

文 / 余银（湖南省儿童医院肾脏风湿科）

肾病综合征患儿初期多有高度水肿，低盐饮食可减轻水肿。因此有家长认为，得了肾病就不能吃盐，无盐饮食有利于康复，让孩子长期不吃盐。殊不知长期不吃盐孩子会缺钠，导致低钠血症，影响儿童生长发育，不利于康复。专家认为，患儿在严重水肿、高血

压时要限盐，即低盐饮食，每天入盐3g/kg.d，但水肿消退、血压稳定后可以不用限盐，恢复正常饮食。注意，限盐并不等于不吃盐。所以民间传说，让肾病孩子不吃盐可治愈疾病是不科学的。长期忌盐对肾脏有害无益，且会加重肾病综合征的症状。

孩子这样吃药是误区

文 / 杨舟（湖南省儿童医院心血管内科）

不少家长对于儿童用药不慎重，有的最终导致儿童出现发育异常甚至造成残疾。那么，孩子在用药时有哪些误区呢？首先是滥用预防。不少家长见孩子像是要生病了，就会提前用板蓝根或维生素，甚至抗生素等药物，即便板蓝根是中药，是药三分毒，对孩子肾脏都是负担。如果用消炎药或

抗生素等，更会造成孩子身体生态失衡，从而降低孩子抵抗力；其次是糖水用药。药物苦涩，家长用糖水给孩子送药。但红糖水的钙、铁等元素会与药物中的蛋白质发生反应，会降低药效。不仅如此，果汁、豆浆、牛奶等都不适合用来送药，最好用清水送药效果最好。

护理肚脐重要三步

文 / 文丽丽（湖南省儿童医院新生儿二科）

在脐带未脱落前，家长一定要注意保持肚脐处的干燥与清洁，及时给宝宝肚脐处消毒，这样可减少细菌滋生。为降低宝宝肚脐处感染风险，要避免让肚脐沾水。宝宝使用的尿布不可盖过肚脐，以防沾染尿液。给肚脐处消毒前，父母须先洗手后轻提起脐带结扎线，如果脐带已脱落，用手指

将脐部微微撑开即可。再用医用棉签蘸取75%的消毒酒精，由中心向四周呈螺旋状擦拭，同时旋转棉棒。每日消毒护理脐根1至2次，保持肚脐部清洁，直至脐带脱落。脐带脱落前洗澡要把脐部保护起来，保持干燥，如果脐部沾了水，要先用棉棒把水沾干，再用蘸酒精的棉棒消毒。

孩子尿床，惩罚要不得

文 / 黄丹（湖南省儿童医院肾脏风湿科）

孩子尿床其实并不是很严重的事。但如果因为孩子晚上尿床被父母惩罚，会让孩子更抑郁，孩子的生活质量也会下降。一般，孩子的尿床常发生在孩子处于深度睡眠时，膀胱给予了“我要上厕所的”信号而大脑没法及时协调身体的需求而出现。等孩子的大脑可以很好

协调身体需求，孩子即便是在深度睡眠也会有强烈的意识让自己不尿床。那么，有什么预防孩子尿床的方法？一是临睡前不要给孩子吃如碳酸饮料、柑橘、甜瓜等刺激膀胱的食物，二是尽量避免孩子便秘的情况出现，因为便秘也会给膀胱带来压力。