

## 编者按



生活中，你和孩子斗智斗勇过吗？家长绞尽脑汁想让孩子听话、懂事，希望他成为自己心目中“完美”的孩子，但有的时候并不如愿。父母之爱子，则为之计深远。为什么我们很爱孩子，孩子却离我们越来越远？

今日女报/凤凰网全媒体专栏《辣妈研习院》全新升级。每周一期，聚焦网络热点亲子教育话题，特邀亲子专家细致剖析孩子的成长问题，缓解育儿焦虑，助你用智慧和爱陪伴孩子成长。

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



亲子专家 王建平博士

# 小时候没有安全感的那一刻 #

把吓唬当育儿方法，对孩子伤害有多大？

近日，网络上最热的新闻是电影《亲爱的》中父亲原型孙海洋终于找到了自己的儿子孙卓。孙海洋认亲的直播现场视频被广泛传播后，当所有人都在关注这个寻亲成功的家庭时，却鲜少有人知道背后其实还有另一个被拐孩子——符建涛的功劳。是符建涛提供了关键线索，才有了孙卓的回家。

符建涛4岁被拐，他后来在采访时说，自己之所以乖乖地跟着人贩子走，是因为小时候妈妈跟他说“再不听话就不要你了”。他信以为真，以为是父母把他“卖掉了”，真是令人唏嘘！

“再不听话，妈妈就不要你了”这样吓唬式的话，想必很多家长都假意对孩子说过，但是，把吓唬当教育方式对孩子的伤害有多大，你知道吗？

## 吓唬式育儿，是比体罚更冰冷的惩罚

《生命时报》曾发布过一项题为“你最讨厌的逗小孩方式”的网络调查，有近千名网友参与投票、评论。其中“妈妈不要你了”占19.3%，排名第一。与此类似还有：“妈妈不喜欢你了，要给你生个弟弟/妹妹”“你再不听话，就把你送警察局”“晚上不早睡，小心大灰狼来把你吃掉”……对绝大部分年幼的孩子来说，这些话具有绝对的“震慑力”，父母一旦使出，大部分孩子乖乖就范。也因此，这种“有效”手段被许多家长当成了治孩子的“必杀技”，也是大人们常拿来逗小孩的玩笑话。

然而，家长们有没有想过这种吓唬，在孩子妥协背后，他承受了什么？很多父母可能会说“我就是开玩笑的”“只是吓唬吓唬孩子”“孩子这么小，不会多想的”……实际上，家长吓唬孩子换来的听话，很大程度上是让孩子陷入了自我挣扎的恐惧当中，被拐孩子符建涛就是活生生的案例。《无条件养育》的作者艾尔菲·科恩称这种做法叫“爱的撤回”，这种暂时的情感抛弃，不是体罚，是比体罚更冰冷的惩罚。

心理学研究表明，2岁以后的孩子，开始对想象出来的东西感到恐惧，他们不能分别现实和想象，这些恐惧在4岁时到达顶峰并且维持高峰直到6岁才会

开始下降。孩子本身便处于容易恐惧不安的年龄，若家长还进一步地吓唬孩子，会使孩子产生更多的负面情绪。

这种做法会带来什么样的危害呢？当他遇到危险时不会正确地求救。比如，我们经常的新闻上看到，一些孩子在外面迷路了却不敢向警察求救，因为妈妈吓唬过他“让警察叔叔把你抓走”。

缺乏安全感，长大后对父母不信任。心理学家托马斯戈登曾表示：如果家长持续用权力控制幼童，会造成一个难以改变的后果。即家长永远不知道应该如何正确影响孩子。家长吓唬孩子，孩子妥协按照父母的意愿行动，但内心与父母会日益产生裂痕，随着孩子渐渐地长大，他的思维能力和辨别事物的能力会增强。他开始知道，大人当初是在欺骗我，吓唬我。“我不怕你的吓唬”的想法会在孩子心里逐渐发展，严重还会造成扭曲、变异。最终，吓唬的矛头便转向了家长本身。一句无意的“走了不要回来！”，孩子真的有可能头也不回地离开。还可能导致人际关系紧张。他对周围的环境没安全感，因此很害怕去跟别人交流、玩耍，进而人际关系就非常紧张，孩子的整个社交都成问题。所以，别再吓唬自己的孩子了，教育孩子有更好的方法，而不是一味地靠吓唬他。

## ■ 亲子宝典

## 不能用于冲奶粉的五种水

文/潘韵

(湖南省儿童医院规划财务部)

1. 反复煮沸的水。这种水在水分蒸发时会产生较高的硝酸盐及亚硝酸盐，这两种物质是对身体有害的，即使是成人也要避免饮用，更不适合给宝宝冲奶粉。2. 过滤器净化的水。家中的过滤器往往不能定期被清洗以及检测，里面容易产生大量细菌，因此也不要用来给宝宝冲奶粉。3. 矿泉水。天然的矿泉水中含有的钠及其他矿物质，或者是后天添加进去的钠及其他矿物质，都会对宝宝的肾脏产生负担，因此不宜作为冲奶粉的水源。4. 放置过久的水。如果水被长期放置，里面的硝酸盐会向亚硝酸盐转化，因此保温壶中超过12—24小时的水，就不应该用来给宝宝冲奶粉了。5. 硬水软化器处理过的水。有些家庭家用硬水软化器，原理是通过用钠来置换去除水中的钙、镁等离子，这会导致水中钠过量，会对宝宝肾脏造成负担。

## 儿童烧烫伤急救很重要

文/向艳华

(湖南省儿童医院重症监护室)

儿童烧烫伤的早期急救很重要。家长应保持镇定，烧烫伤后立即起水泡并明显感觉疼痛，属于浅度烧烫伤，马上取冷水或冰水浸泡或冲洗患处半个小时到一个小时，感觉到不很疼了再把衣物慢慢脱

掉，用干净的布覆盖创面，包扎后再送往医院。早期的冷水处理对创面的愈合有很大的好处，第一能减轻疼痛；第二可以减轻水肿、余热造成的深部组织损伤；第三可减少创面的毒性物质。如果烧烫伤面积大，程度比较深，用冷水处理可能会加重全身反应，应该立即送医院抢救。如果烧烫伤部位在颜面、头颈部、会阴部等，除用冷水紧急处理外，还可以给伤者喝些淡盐水，补充血容量，减轻休克程度。千万不要给伤处涂抹酱油、醋、碱、牙膏或紫药水之类的东西，这样不但不能减轻伤情，而且会继续刺激创面，加深受伤程度。

## 带你了解儿童近视

文/肖慧(湖南省儿童医院眼科)

儿童近视是屈光不正的一种，和成人近视的特点有所不同。近视是指眼睛在不用调节的情况下，五米远的平等光线经屈光系统屈折后，聚集在视网膜前，在视网膜上不能形成清晰的物像。因此，近视眼患者看清远方的物体，需要缩短与物体之间的距离，比如将物体移近，移动身体，或者配戴凹透镜。小儿近视指发病为儿童时期，存在调节异常，进展性，易受多因素干扰的特点。按近视程度可分为轻度近视、中度近视、重度近视；按近视发生改变的解剖学可分为轴性近视和屈率性近视；按发病病程可分为初发性近视、进展期近视、恶性近

视；按遗传相关性可分为遗传性近视和非遗传性近视；按近视类别可分为单纯性近视、近视散光、复性近视散光；按调节因素分为真性近视和假性近视。

## 警惕青少年患上颈椎病

文/谢桂芝(湖南省儿童医院骨科)

小朋友因为长时间低头写作业、学习，或长时间地使用电脑，头颈长期处于前屈位置，没有得到适当的休息调整，久而久之，颈腰部肌肉、韧带舒缩功能就会逐渐减弱，脊柱的功能也会减弱。影响了椎间盘纤维环适当的营养，使纤维化或断裂，导致腰椎间盘突出。在学习时长期坐姿不正确，桌椅高低程度搭配不合理，椅子高、桌子低，经常低头弯腰的程度加大，使青少年的颈椎和脊柱承受的负荷相应加大，就更容易引起颈椎和腰椎的病变。所以，家长要从小培养孩子正确的坐姿，特别是在写作业时，尽量要求孩子保持正确的姿势写字。玩电脑游戏时不能超过一小时，学习一小时后起身适当活动全身的筋骨，不能长时间低头伏案写字，平时加强身体的锻炼，这样就能有效预防青少年颈椎病和腰椎间盘突出的发生。

## 小儿吸入麻醉后的护理

文/阳巧云

(湖南省儿童医院麻醉手术科)

由于小儿特殊的生理特点，故

今天带你了解小儿吸入麻醉后如何护理，小儿吸入麻醉术后两小时内发生的恶心、呕吐与吸入麻醉药的剂量、手术时间及手术类型相关。因此，除进行常规生命体征检测、吸氧外，还需将患儿置于头高侧卧位，并准备好吸引器、吸痰管等急救设备和器材，以备不时之需。在病房内时，会监测患儿术后6小时内的全身情况。当患儿生命体征较低时监护设备报警，需要家长给予更多关注。家长还应密切观察患儿术后是否发生呼吸困难，有无呼吸道梗阻，有无创口疼痛等表现。如果有以上不适症状，应及时报告主管医生，医护人员可及时针对以上症状进行相应处理。另外，做好患儿的心理护理也十分重要，需要麻醉医生和手术医生在术前取得患儿和家长的理理解、支持及配合。

## 儿童皮肤瘙痒应该如何预防

文/卞宁

(湖南省儿童医院皮肤科)

首先，要注意增强体质，适当运动。早晚穿脱衣服前后做些全身按摩，以促进皮肤微循环，减轻皮肤干燥程度。其次，衣服要穿天然织物，贴身内衣最好选用柔软棉丝织品，增加透气性，与皮肤接触后不会引起过敏。第三，平时营养均衡，不要忌口，在瘙痒症发作的时候，则要戒酒、尽量少食辛辣刺激性食物，如辣椒以及牛、羊、狗、鹅肉等。第四，

保持清洁的生活环境，减少屋尘、螨虫、动物毛、花粉、真菌等变应原的刺激。第五，洗澡不要太勤，以温水浴代替热水澡，三五天洗一次即可。第六，多喝水，增加体内水分含量，同时在屋内摆放加湿器。第七，患上瘙痒症以后，要避免用力搔抓和摩擦，应在医生指导下尽量使用外用免疫调节剂。

## 儿童咽炎怎么办

文/谷利凤

(湖南省儿童医院呼吸内科)

说起咽炎，大多数都认为这是成人才会患的一种疾病，其实孩子患上咽炎的几率也非常大，而且一旦患上咽炎就会影响孩子的饮食和睡眠。那么，儿童患咽炎该怎么办？1. 孩子们在患上咽炎后，嗓子就会出现嘶哑、干咳等众多的症状，如果病情比较严重的话还会不停地咳嗽，在这个时候要及时的去医院看医生，在医生的指导下使用药物，消除炎症。2. 在平时生活中，室内温度要适当，不能过热，也不能过冷，且要保持室内空气流通，在平时多给孩子喝水。根据天气的变化给孩子加减衣服。3. 在饮食上家长们要注意，应多给孩子吃清淡的东西或流食。可以在平时给孩子用梨熬一些汤，这样能够缓解因咳嗽引起的咽炎。孩子们在出现咽炎后，要及时治疗。