

父母课堂



别再向孩子唠叨

“养你不容易”

不要再给孩子唠叨“养你多么不容易”了,这样只会增加孩子的匮乏感和愧疚感,对孩子的成长弊远大于利。

很多已经当了爸爸妈妈的人或许还记得在很早以前,自己想要买一个价格不菲的玩具时,爸爸妈妈就开始喋喋不休:“挣钱不容易,这可都是爸爸妈妈用汗水挣来的……”“我们养你有多么不容易你知道吗……”

小时候有过类似经历的宝爸宝妈们可能已经在自己的孩子身上“故技重施”了。停止吧,不要再给孩子唠叨“养你多么不容易”了,这样只会增加孩子的匮乏感和愧疚感,造成孩子对金钱的感受是沉重负面的,对孩子的成长弊大于利。

让孩子轻松愉快生活

生活质量并非由物质决定,而是由心灵决定。即使家庭物质贫乏,也不要对孩子传递生活艰辛、金钱来之不易的沉重教育。保持生活的美感,时不时给孩子带回一些美好小玩意,让孩

子的内心感受是富足而流动的,这样才会使他们精神愉悦,并且让他们体验到不管物质生活怎么样,内心总是轻松而美好的,并且有一天他们可以凭借自己的能力获得更好的物质生活。

内心的匮乏感不容易转变

不是物质的贫富,而是父母对金钱的态度决定孩子未来能否感觉丰盛。很多家长给孩子花钱的同时,反复强调金钱来之不易,这让从内心深处感受到父母的匮乏。

精神分析心理学有这样的观点:童年亲子关系会内化成孩子的内在关系模式,从而决定孩子一生的性格命运。通俗点讲,父母好比孩子的程序员,童年时父母给孩子潜意识写入的是匮乏与沉重,那孩子将来就会用匮乏和沉重的模式来生活。例如不相信自己能得上好工作的,总是找吃力不赚钱的活,即使赚到钱也无法轻松享受,一给自己花钱就觉得愧疚。与此同时,容易过度囤积不必要的东西,造成浪费。

一位妈妈观察发现,给女儿买的玩具或手工材料,若教育她说一定要爱惜,不要弄坏或浪费,这些玩具或材料就被女儿闲置,时间长了不是放坏了就是找

不到了,完全违背当初买它们的初衷。还有妈妈反馈说,给儿子买了颜料和画笔,教育儿子不要浪费颜料,结果儿子只用画画画画,不用颜料。

这是为什么呢?孩子对父母传递的信息非常敏感,父母传递的是制约和沉重感,孩子一碰到这个东西就能感受到,所以宁愿不碰。孩子不会用头脑自欺欺人,无论大人认为多正确,孩子直接从情绪层面感受大人传递的是正能量还是负能量。如果父母持续不断以正确为理由强加各种负面信息,孩子最终会变得如大人一般,活得沉重压抑。

身穷穷一时,心穷穷三代,心穷之人一旦拥有权力,便容易穷奢极欲,这常常成为人们“思想走偏”的原因之一。所以爸爸妈妈们,别不停地给孩子灌输“养孩子多不容易”“挣钱多辛苦”的观念了。

孕产健康

生完孩子为啥肚子“回不去”

有很多生完宝宝的妈妈,都在为一件事苦恼,那就是肚子大得跟没生一样,这是为什么?该如何锻炼?

这是不少产妇“卸货”后都有的疑问。想恢复好身材,先得明白产后“妈咪肚”是怎么来的。除了孕产期脂肪堆积、产后子宫未复位等因素,产后腹直肌分离才是最大问题。怀孕后,女性体内激素变化,使腹部结缔组织更有弹性、更松弛,以利于胎儿发育及分娩。随着胎儿逐渐生长,孕妇腹壁所承受的压力相应变大,腹直肌间距增大,中央腹白线拉伸变薄,从而产生腹直肌分离。

产妇可通过指测法自测腹直肌是否分离。方法是:先仰卧,弯曲双膝,再用一只手的手指垂直下压脐部稍上的部位,将头和肩缓慢抬高床面或地面,然后收紧腹直肌,可以看看有无空隙。通过空隙可以容纳几根手指粗略判断腹直肌分离程

度,如果达到2指以上,即存在腹直肌分离。

想解决腹直肌分离导致的大肚腩,产妇可在产后一周开始做一些练习:

腹式呼吸训练。产妇可尝试多种形式的呼吸训练,如重复发“丝丝”或“哈哈”等音,以激活腹部肌肉,每天练习多次。



腹直肌按摩训练。一只手平放在肚子上胸骨下的位置,起固定作用,按摩的手保持手指并拢,放在离腹部中线7-8厘米处,从上向下轻轻按压皮肤,一直移动到裤腰线位置。双侧交替进行,按压力度以腹部感觉微微发热、不产生疼痛为宜,双侧交替,每天按摩8-10次。

运动过程中不要屏气,若没有产后康复医生、物理治疗师的专业评估和指导,不建议做卷腹和躯干扭转训练。

育儿百宝箱

心脏不好体重超标
六类孩子最易中暑

孩子体温调节功能差,皮下脂肪比较多,对散热不利。有几类孩子更易中暑,家长们要提高警惕:

超重、肥胖的孩子。这类孩子体内含水量较少,心血管系统负荷重,容易中暑。

患有急性病如发热、胃肠炎等,易中暑。因为细菌或病毒性感染可使人体产生内源性致热原,让机体产热加速。炎症还会使血管痉挛收缩,不利于散热。

有心脏病等慢性疾病的孩子。炎热天气会使心血管病患者的负荷加重,尤其是心脏功能不全的,他们体内的热量不能及时散发而积蓄,容易中暑。

营养不良的孩子。这类孩子容易脱水,使血压下降,水盐代谢紊乱,出现中暑。

有脑功能障碍的孩子。这类孩子下丘脑体温调节中枢不能及时调整体温,容易中暑。

长期服用抗组胺药、利尿药等的孩子。服用这些药物会影响人体机体体温调节能

力,孩子也易中暑。

如果孩子在高温环境或在烈日下暴晒后,出现突然体温升高、大汗或无汗、皮肤干热、失水、烦躁、嗜睡、肌肉抽搐或意识丧失的情况,就有可能中暑。这时,要迅速离开高温环境,选择阴凉通风的地方休息,多喝含盐分的水。如果出现虚脱,应立即平卧,并迅速将中暑者送至医院,同时采取综合措施进行救治。

对于容易中暑的孩子,预防更重要。首先,别让孩子在烈日下长时间玩耍,防止烈日直接暴晒头部,要及时服用含盐开水、冷绿豆汤等。其次,高温、高湿季节,室内应设法保持阴凉、通风。再次,注意饮食营养,补充水分。最后,要合理安排生活,中午多休息。

