



给宝宝传递正能量 家长常做这四件小事

养育孩子,不仅在于把他健康平安地养大,更要为他建立一个健全的人格和积极向上的人生态度。父母传递给孩子的是正能量还是负能量,直接影响孩子将来的思维方式和处事方法。国外心理学家通过大量研究发现,家长常做4件小事,就能传递出满满的正能量。

第一件事:多跟孩子一块吃饭

美国密歇根大学研究发现,经常和家人共餐的孩子在学习表现、生活习惯等方面优于其他孩子,他们还能掌握更多词汇量、更注重健康饮食,有更强的自尊心和更好的社交礼仪。家长不管有多忙,每天都要与孩子一起吃顿饭,哪怕是一顿

简短的早餐。周末安排家庭聚餐,一家人都要参与进来,让孩子做些力所能及的事。聚餐时不要看电视,也最好不要接电话,不要谈学习之类的“沉重话题”,只谈轻松的话题。家长可以鼓励孩子尝试不同的食物,但不要强迫。

第二件事:常聊聊家人的故事

美国心理学家杜克博士招募了来自48个家庭的孩子,询问了一些问题:“你知道爷爷在哪里长大吗?你知道爸爸妈妈在哪里认识吗?”随后的心理测试发现,对自己的家事了解得越多,孩子的自尊心越强,而且更善于缓解压力,更能掌控好自

己的生活。古代家庭的宗祠、家谱其实就起到了类似作用。建议家长多跟孩子聊聊家里的事情,让他们了解并认同自己的家庭。但要避免说教,少提“想当年”。此外,不管对长辈有什么意见,都不要在孩子面前表达。

第三件事:经常接老人来家里住

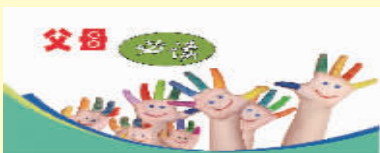
美国研究发现,经常和祖父母在一起的孩子更有同情心,懂得体谅父母,善于和他人合作,社交能力更强。尽管“隔代教育”非议不断,但与祖辈的相处仍然能给孩子的心理成长带来“必需营养”。老人经历的故事底蕴悠长,能给孩子展示一个

完全不同的世界;老人相对脆弱,孩子在搀扶奶奶、帮爷爷倒水的过程中,能学会换位思考。与父母居住的地方有个“一碗汤的距离”原则,但与老人距离较远的也不必忧虑,经常接老人来家住上一段时间,孩子也能受益匪浅。

第四件事:不要总在孩子面前展示压力

美国家庭与工作关系研究所负责人埃伦·加林斯基曾对1000个家庭进行了调查。当询问孩子“最想帮父母实现的愿望是什么”时,她得到的回答是,“希望他们不要那么累”。研究表明,父母的压力会削弱孩子的神经系统和免疫功能,增加肥胖、蛀牙、糖尿病、过敏和精神疾病风险。加林斯基说,人们很难做到同时对工作和生活给予足够关注,但只要别把工作压力带回家,孩子就能根据父母的

忙闲自行调整生活。父母可以通过一些小妙招减轻压力:把每日计划列一张清单,下班前写好次日工作计划,听听古典音乐、喝杯咖啡、一家人出去走走等。(据《生命时报》)



爱子七不责,你知道几个?

在家规、家训如此严格的古代,睿智的家长们在处理对孩子犯错的时候,依然能够持守“七不责”。这种家庭教育的智慧,并不是对孩子犯错的纵容,而恰恰是符合孩子健康成长的规律;这种宽容但不纵容,对孩子来说,如春风化雨,润物细无声。

对众不责

在大庭广众之下,不要责备孩子,要在众人面前给孩子以尊严。很多父母喜欢在大庭广众之下责备孩子,这样会让孩子失去尊严,而没有什么比一个人失去自尊更可怕。

愧悔不责

如果孩子已经为自己的过失感到惭愧后悔了,大人就不要责备孩子了。古语有云“得饶人处且饶人”,孩子已经在为自己的过失而惭愧悔恨的时候,我们就不要“得理不饶人”的喋喋不休,这样只会适得其反。

暮夜不责

晚上睡觉前不要责备孩子。此时责备他,孩子带着沮丧失落的情绪上床,要么夜不成寐,要么噩梦连连。今天的错误,不要让孩子再背负沉重的心理压力,这样会对明天有所影响。而让明天为今天的过失买单,估计是最愚蠢的做法。

饮食不责

正吃饭的时候不要责备孩子。这个时候责备孩子,很容易导致孩子脾胃虚弱。心理学家的研究证实了,人的消化系统和情绪有很大的关系,情绪的好坏和消化的好坏是成正比的。所以,吃饭的时候不要责备孩子。

欢庆不责

孩子特别高兴的时候不要责备他。人高兴时,经脉处于畅通的状态,如果孩子忽然被责备,经脉就会立马憋住,对孩子的身体伤害很大。

悲忧不责

孩子哭的时候不要责备他。哭本身就是情绪的一种宣泄,不妨让孩子痛痛快快地哭出来,家长们大可不必再去对孩子的情绪雪上加霜。

疾病不责

孩子生病的时候不要责备他。生病是人体最脆弱的时候,孩子更需要父母的关爱和温暖,这比任何药物都有疗效。

(据搜狐网)



如何教育孩子 讲究个人卫生?



每一个家长,对孩子应该从小开始培养他们讲究个人卫生的良好习惯。

讲究个人卫生,首先要讲究皮肤的清洁卫生。皮肤具有保护机体、调节体温、感受刺激和排泄废物的功能,人体中的水分、无机盐以及代谢产物,除了一部分从尿排出体外,另一部分则通过皮肤以汗液方式排出体外。如果这些排出的物质在皮肤表面聚集过多而堵塞了毛孔,汗液不能顺利排出,就会影响身体健康。1岁~3岁的小儿,要每天按时洗脸,饭后便要洗手,晚上洗脚,女孩还要洗外阴部。夏季每天洗澡一次,冬季每周洗澡、洗头一次。洗头和洗澡时,要注意别让水流进孩子的耳朵和眼睛里,对不爱洗澡的孩子,可在澡盆里放些能漂浮的玩具,引起他的兴趣。

要让孩子经常注意手和脸的干净,吃饭时嘴边的饭粒和菜汤,平时的鼻涕,都要随时擦净。1岁半以后,可随时提醒孩子自己擦掉脏物,孩子擦不干净时,家长才去帮忙。手脸要随时洗,培养孩子主动洗手的习惯。洗手最好用温水,一定要用肥皂。据实验证明,用肥皂洗手,杀菌的效果比单用水洗高7倍~8倍,可使手上的细菌除去90%左右。指甲里最容易隐藏病菌,故要经常修剪指甲。为了搞好个人卫生,要求孩子衣服整洁,特别是内衣、内裤要经常洗换,要给孩子准备几块手帕,并且要鼓励孩子学会洗刷一类的劳动,如洗小手帕、洗袜子,逐渐学会洗背心、小内裤等。这对孩子长大成人后,勤于、善于自理个人的卫生具有重要的作用。(据育儿网)

