



官方微信公众号

亲子话题

# 你会“夸”孩子吗？

“你真棒！”“你真聪明！”“你好厉害！”在生活中，你是不是常这样夸自家的娃？

其实，夸孩子是一种鼓励，能给他们带来自信，但有时也是一种伤害，误导他们骄傲自大。

“适当夸奖、赞美有利于培养儿童良好的行为习惯和道德品质。”心理专家认为，但是，家长在夸奖孩子的时候，也需要注意方式和方法。



## 家长 “不知道该如何夸孩子了”

对比老一代的父母，现在“80后”和“90后”的家长更愿意在教育孩子上下足功夫。这些年轻的家长认为，夸奖孩子，会帮助孩子变得更加自信。

“在幼儿园里，孩子如果做得好，老师会奖励她一朵小红花。”宝妈张女士说，每次女儿放学回来，看

到小红花，她就会表扬孩子：“你真棒！”说多了，不仅自己烦，孩子也会烦。”张女士很苦恼，“我现在都不知道怎么夸孩子了。”

宝爸李先生认为，常常夸奖孩子，当然挺好的。但是，又怕对孩子不好，产生副作用，“就怕他骄傲自大”。

对此，宝妈潘女士也深有同感。“孩子现在已经在读大班了。从小到大，我们经常夸孩子，但也发现一些问题。就是孩子十分在意别人的夸奖，挫折忍受力很低，稍微遇到一点不顺心的事，就会乱发脾气或号啕大哭。”

## 专家 夸奖应当讲究方式方法

“适当夸奖、赞美有利于培养儿童良好的行为习惯和道德品质。”晋江市教师进修学校心理健康教研员庄娥霞介绍，儿童道德品质形成的最初阶段，是非观念模糊、自制能力差。因此，成人的引导、奖励与夸奖、赞美至关重要。

“父母都会夸孩子，但是，夸并不是随便夸，也要讲究方式和方法。”庄娥霞介绍。

那么，该如何夸孩子呢？庄娥霞给出一些建议。首先，真心夸奖孩子。作为孩子，当然想得到家长的夸奖。但是，有的家长在夸奖孩子的时候，带着某些目的，甚至敷衍、糊弄孩子。“在夸奖孩子的时候，家长一定要真心。这样，才会起到

正向鼓励的作用，充分调动孩子的积极性。”

其次，夸奖过程而非结果。“孩子有好的表现，家长应该夸奖，但是，我们更应该对孩子在这个过程中付出的专心与毅力表示赞赏。”庄娥霞认为，有时候，夸奖过程比夸奖结果更重要。

再次，适当给予物质奖励。除了口头奖励外，适当的物质奖励，也是鼓励孩子的一种有效手段。“物质奖励要掌握一定的度，既要及时，又要适当。”

最后，善于发现闪光点。每个孩子身上都有自己独特的闪光点。家长要善于发现闪光点，通过鼓励和赞美，让它成为孩子进步的启动点。

亲子健康

## 婴儿“厌食症”怎么办？请收好这份指南

春季是小孩长身体的季节，可是有一些小朋友食量减少甚至厌食，影响身心健康。这不，来自晋江市青阳的张女士发现，最近儿子食欲下降，对主食没什么兴趣，喂一顿饭要花很多时间。晋江市妇幼保健院儿童保健科医生蔡雪晶表示，在排除疾病之外，有发现宝宝食欲减退，在日常饮食中，要注意合理喂养，同时要让他养成良好的吃饭习惯等，若还是不能解决，就要到医院就诊。

### 喂养不当易造成“厌食症”

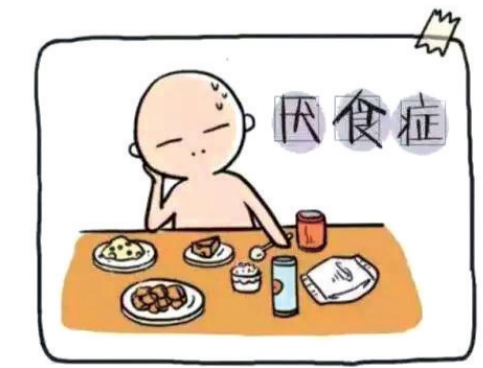
“一般来说，出生时的胃可能只有樱桃大小，随着奶量增加，胃逐渐扩张，胃容量随之增加；而‘常年’吃不饱的宝贝胃容量增加缓慢，食欲肯定会受影响。”蔡雪晶说，纯母乳喂养在母乳不足的时候，在加强妈妈营养“催奶”的同时，如果有需要加配方奶要及时添加，否则宝宝吃不饱，胃容量增加缓慢会影响食欲。在门诊经常听到很多家长说，宝宝不吃，经询问，发现进食量确实少，这大部分是因为喂养不当造成的。

另外，宝宝吃奶费力也会影响食欲。正常情况下，宝宝吃一顿奶只需要10-20分钟就饱了，然后再美美地睡一觉；吃奶费力的宝宝一顿奶要花更多时间还常常吃不饱，累得困得睡过去了，但是“饥肠辘辘”的胃又会提醒宝宝没有吃饱，于是睡不好又想睡，吃又吃不饱又想睡，周而复始，这类宝宝长得不好而且非常爱哭。所以，奶头条件不好或者宝宝吸吮力太弱的时候可以把母乳吸出来喂，不要一味坚持亲喂，虽然亲喂最天然最好，但是也要看情况而定。

### 吃饭要养成良好的规则

吃是一个人天生具备的能力，每个人每个餐点食量都不同，宝宝会根据自己的需要和对食物的喜好决定每顿吃多少，宝宝不饿，食物不好吃或者肠胃不舒服都会影响宝宝的食欲。蔡雪晶说，如果肠胃不适，被强迫吃后，宝宝还可能会出现呕吐、腹泻；没有肠胃不适的宝宝，如果被强迫吃，久而久之，宝宝真的可能会变成厌食厌食，所以，宝宝吃饭的时候气氛要轻松愉快，食量由宝宝自己决定，千万不要强迫他。

此外，吃饭要设定规则，如开始吃辅食能坐的宝宝，吃饭时要在自己的餐椅餐桌上完成，同时吃饭时不宜玩玩具看电视，应让他专心吃饭。蔡雪晶特别提醒，对于食欲不好、食量很小，特别是生长不良的宝宝，大人在餐间很容易给宝宝吃些零食，总觉得能吃点算一点，其实这是不对的。因为餐间喂了零食后，宝宝又丧失了产生足够饥饿感的机会，到饭点的时候又会缺乏食欲。因此，越是食欲差越要给宝宝机会产生饥饿感，餐间可以喝白水，吃少量不那么甜的水果，多运动。总之，宝宝进食要根据他的年龄阶段需要合理安排喂养次数、食量及进餐间隔时间。如发现宝宝长期“厌食”，建议到医院儿保科门诊就诊。



亲子驿站

## 萌娃变身“小银行家”

3月28日下午，中国银行晋江分行迎来一群特殊的客人——来自晋江市艺术实验幼儿园的25组亲子家庭。小朋友们在家长的带领下化身“小小银行家”，一起认识银行、了解银行，学习金融知识。

活动分为参观体验厅堂设施、理财知识讲座、点钞大赛等环节。活动一开始，银行的工作人员带领小朋友参观一楼营业厅里的各种设施，介绍了自助叫号机、自助终端、柜台、存取款一体机等设备，并让小朋友体验它们是怎么工作的。小朋友们对每一个设备都充满了好奇，拿着证件排队一个一个体验过去。随后，工作人员给家长和孩子上了一堂理财知识微课。“什么是压岁钱？”

“钱是怎么来的？”当工作人员问出问题时，小朋友们纷纷举手回答：“压岁钱是祝福身体健康的。”“压岁钱是爷爷爸爸给的。”“钱是赚来的。”……孩子们稚气的回答让现场笑声阵阵。

到了小朋友最期待的“点钞比赛”环节，小朋友们五人一组比拼数“钱”，在一分钟的时间里，看谁数得又快又准，每组第一名的小朋友奖励了一个公仔，而所有的小朋友也都获得了工作人员送出的小小存钱罐。活动结束后，小朋友们还获得了“小小银行家”的奖状，大家都收获满满，非常开心。家长们纷纷表示，这样寓教于乐的活动，不仅让“小小银行家”兴趣盎然，受益匪浅，也让家长学习了许多理财知识。



## “阿里巴巴好勇敢！”

为了让广大亲子家庭度过美好周末，上周六上午，晋江经济报亲子驿站组织亲子家庭走进星影影城吾悦店观看《阿里巴巴4》，共吸引40组亲子家庭参与。

“自从知道亲子驿站要带领小朋友进影院观看电影的消息后，我儿子特别兴奋。”家住陈埭的张女士说道，她儿子特别喜欢看电影，一听说要看《阿里巴巴4》就很开心。

随后，亲子家庭在工作人员的带领下有序进入1号观影厅。在观看电影的过程中，小朋友看得聚精会神，时而欢笑，时而紧张。超大的屏幕，清晰的播放效果及电影中熟悉可爱的形象，极大地吸引着小朋友观看的兴趣，让小朋友体会到了看电影的快乐。“哇，阿里巴巴好勇敢。”“妈妈，我以后也要像阿里巴巴那样，成为一个冒险家。”……观看中，小朋友七嘴八舌地说道。

电影中惊险离奇、跌宕起伏的故事情节扣人心弦，主人公阿里巴巴勇敢正直、遇到问题不退缩、敢于挑战困难的精神潜移默化地带给小朋友正能量。观影结束后，不少家长纷纷感慨：平时忙于工作很少陪孩子，借此活动和孩子一起观看有趣的电影，小朋友开心快乐，家长也倍感温暖，特别有意义，希望以后亲子驿站多组织类似的活动。



## 「我要画土笋冻」



“妈妈，我要画土笋冻。”“爸爸，我喜欢吃肉粽，画肉粽。”……上周六下午，晋江宝龙广场人潮涌动，50组晋江经济报亲子家庭齐聚在此，上演一场精彩的闽南古早味DIY活动。

活动开始，小朋友开始在环保购物袋上DIY，此次DIY主题是闽南古早味美食，小朋友拿起手中的画笔，开始“作画”，不一会儿工夫，土笋冻、四果汤、肉粽、润饼菜等闽南古早味美食亮相在购物袋上。在活动过程中，小朋友和家长默契配合，用五彩缤纷的画笔绘出自己眼中的古早味美食。这次活动，不仅锻炼了小朋友的动手能力，还能培养他们的审美情趣和想象力，让每个小朋友俨然成为一个小小“艺术家”。

此外，此次活动深受广大家长称赞。来自桥南中心幼儿园蔡奕琦的家长称赞此次活动办得好。不仅增进了家长和小孩子之间的互动，让家长在繁忙的生活中抽出时间来陪伴孩子，增进亲子关系，更重要的是让小朋友进一步了解了闽南古早味文化知识，增进对古早味的了解，非常感谢亲子驿站组织这样的活动！

金榜口腔 让孩子快乐看牙 8266 3666

晋江经济报亲子驿站 实践基地 中国品牌之都·亲子推荐品牌

恒隆运动公园 HENGLONG SPORTS GARDEN 儿童运动、儿童游乐健康好去处!

地址: 晋江市安海镇飞凤路恒隆运动公司 电话: 0595-85701988

KidFitClub 启飞少儿体能训练中心 孩子的健康·我们的事业

绘本阅读

## 踏青的季节 带孩子出门玩耍吧

万物复苏，春意盎然。正是踏青好时节，让我们陪孩子唱着儿歌、带上绘本一起去寻找春天的脚步。孩子在书中看到、学到的事物，来到大自然中给孩子最亲密的接触。

春天，短暂而美好的季节，小朋友们，想不想深刻了解一下春天呢？如此匆匆而过的季节，究竟有什么样的魅力呢？

### 绘本名称：《小牛的春天》



推荐理由：春天来了，雪融化了，小牛身上的黑色斑纹露了出来，斑纹处又变成了土地的褐色，土地上冒出嫩芽、开了花儿……春天出生的小牛，在第二年春天长出了小牛。原来，长大就是这样啊！

### 绘本名称：《散步》



推荐理由：本书讲述了一家四口人在初春的田野上散步。当时他们准备走大路时，作者的儿子要走崎岖的小路。为了满足孙儿的心愿，他的母亲决定走小路。走到不好走的地方，作者背着母亲走，他的妻子也背起了儿子，他们走得十分仔细，好像他们背的就是整个世界。

### 绘本名称：《送给爸爸的春天》



推荐理由：小熊弗克想为怕冷的熊爸爸带来春天的温暖，于是，他跑到森林间向好朋友们问春天是什么样。弗克的朋友们说的春天都不一样，各种颜色，各种味道。弗克不知道哪个才是真正的春天。这时，聪明的猫头鹰告诉他这些都是春天，赶快带回家给熊爸爸吧。熊爸爸看到那一幅幅春天，一下子似乎感受到了春天的温暖，身体也渐渐好起来。冬天过去，小熊弗克等待着春天的到来。早上，小熊弗克听到了爸爸的呼唤声……

### 绘本名称：《风喜欢和我玩》



推荐理由：小男孩戈贝托有一个特别的朋友，这个朋友淘气又神奇。他会变“戏法”，还身负特别的本领和威力；他有时温柔，有时也乱发脾气……“呦——呦——呦——”听，那就是他的声音。你一定猜到啦，这个好朋友就是——风！风喜欢和戈贝托玩，他们一起做了许多美妙有趣的游戏！

本版由本报记者陈青松、黄海莲、唐淑红采写