

【开栏语】

为人父母,你教育孩子时是否有过困惑?面对孩子,你是否有过手足无措的感觉?大千世界,你是否已被形形色色的家教理论弄昏了头,无所适从?

从本期开始,永康日报美媛荟亲子微课堂正式上线。在这里,我们将为永康的潮妈提供科学的育儿指导;在这里,我们将同你一起探讨有效的亲子沟通技巧;在这里,我们将和你一起进行给力的父母魅力打造。当然,如果你遇到了什么育儿方面的困难,也可以@我们,我们将联合相关育儿专家帮你解答。



幼儿园开学季 如何应对宝宝‘哭潮’



我与孩子 每天都在斗智斗勇

孩子才4岁,因为家里太忙,今年就把他送进了幼儿园小小班。可能是太小,孩子一下子很难融入班级,每次送去上幼儿园,基本是靠老师‘抢’走的,哭的那个歇斯底里啊,看的我心疼死了。送了三天后,老公就说,孩子哭的太可怜,坚持不让我再送幼儿园了,说让孩子的情绪先缓缓。我不知道这样对孩子来说是好是坏,现在孩子的情绪已经严重影响到我上班的情绪了。

——宝妈小青

前几天我在微信里看到一张照片,大致的意思是,如果最近几天在幼儿园门口,你们看见一群偷偷摸摸的人,一定不要惊讶,因为那都是家长。我觉得非常形象,因为我就是其中之一。每天送完孩子,都要在门口待一会儿,生怕老师带不牢,感觉我自己焦虑症都要犯了。

——宝妈小草

看到幼儿园要穿的校服就要扔掉,想到要上幼儿园就要抽泣,提到幼儿园的事情就沉默,一天就要为这事忧心忡忡N次。和我的讨价还价也继续升级,从‘我不要上幼儿园、我不要和妈妈分开这么久、我不要上幼儿园午睡’到‘我不要上幼儿园上课,我不吃小点心,我不要和妈妈说拜拜’再到‘我要去上舞蹈课,我要去上画画课,我明天再去幼儿园。’看着她每天哭成泪人,我也心力交瘁,无法接受宝贝从无忧无虑到如此心事满满的转变。

——宝妈楠



让孩子哭够 不是解决分离焦虑的好办法

宝宝为什么一到了幼儿园就哭?追根究底是因为宝宝在心理上产生担心、焦虑、害怕,转化为行为,就成了哭,也就是所谓的分离焦虑。知道这个概念以后,我希望家长们不要一味地认同‘哭两个礼拜就好了’这种理论。父母要做好充分的知识和心理准备,顺利帮孩子度过这个阶段。

第一步 让孩子学会分离

分离焦虑是每个宝宝入园都要面临的问题,一般在孩子8个月左右的时候开始出现,女孩子在3岁左右焦虑感慢慢消失,男孩子则要晚一些,一般在4岁左右才能完全克服这种焦虑感。

分离焦虑主要会经历反抗、失望、超脱三个阶段。在反抗阶段,孩子会号啕大哭,当他发现大哭没有用时,他就会转为断断续续的哭泣,不理睬他人,表情迟钝,这就是分离焦虑的失望阶段。这个阶段孩子发现家长还是不搭理,就会进入超脱阶段,接受外人的照料,开始正常的活动。

第二步 帮孩子做好充分的心理准备

首先,让孩子对幼儿园产生期待。为孩子报好名之后,就要经常带孩子去幼儿园看看小朋友上下学、做操等情况,让孩子觉得上幼儿园是一件快乐的事情。其次,利用熟悉环境的机会让孩子做到心里有数。比如利用机会告诉他们幼儿园的一天是怎样的,孩子会在哪里吃饭,在哪里睡觉,这样孩子才会心里有数。最后,让孩子对老师产生信任感。要郑重、真诚地把老师介绍给孩子认识,当一个人被人无条件信赖时,她的心里会有一种暖洋洋的感觉,也会尽心尽力的照顾好孩子!

第三步 教孩子学会自理

父母在照顾孩子的时候,一定深有体会,照顾自家一个孩子都要花很长时间,何况是在幼儿园呢?这个时候,如果孩子自身会穿衣服、吃饭、上厕所,孩子会更适应。所以,让孩子上幼儿园后,家长要有意识地训练孩子的自理能力。

幼儿园有严格的生活作息,家长应逐步调整孩子的作息时间,与学校同步。

让孩子掌握基本的交往能力。比如,家长可以用游戏的方式让孩子学会排队、分享与等待,告诉孩子,如果与小朋友出现了争执需要怎么解决。现在也有一些非常好的绘本,家长可以在陪孩子看书的同时让孩子学习如何与小朋友相处。家长还可以带孩子去儿童乐园等同龄小朋友比较多的地方,让孩子亲身体会。

——亲子咨询师、大六人格分析师(在读) 胡利曼 口诉
应玲菲 整理

想潮 就先人一步 秋冬十大流行色私分享

近日,全球色彩权威机构 Pantone 公司颁布了2017/18秋冬流行十大流行色彩。想要在2017比别人潮,那就必须先比别人一步了解潮流信息。

石榴红

Grenadine是一种极其浪漫美丽的法语颜色,是用来调制鸡尾酒的石榴糖浆,所特有的色调,浓郁而且光亮。石榴红明快亮眼,热情洋溢又吸睛,让你在寒冷的秋冬也可以充满活力。

深酒红

深酒红是红色家族中优雅的选择,在宗教中常被视为高贵的色彩,象征权威。因其稳重、高贵、不抢眼,而适合任何一个场合。

云杉墨绿

云杉墨绿深沉、内敛、神秘而坚定。如茂密森林般迷人的色彩,多用于搭配纯色服装或单品。

金色青檬

黄色和绿色都是今年春季时尚色彩,它们的混合色出现在Pantone 2017秋季色彩趋势中,创造出了快乐、轻松的色彩。

芭蕾舞鞋粉

粉色可能是永远不会过时的颜色之一。柔软而迷人的粉色很讨喜,可以时尚、温柔、雅致,女人味十足。

奶油朗姆酒棕

奶油朗姆酒棕听起来是很美味的名字,属于大地色系的它,给人安详温暖踏实的感觉,最适合寒冷的冬天。

滨海蓝

Raf Simons与Calvin Klein使用的滨海色是今年秋季人气颜色之一。它快乐优雅,搭配白、红、灰、象牙等色系单品,为2017装备增添‘新鲜度和亮度’。

秋枫褐

秋枫褐就像枫叶,经典的秋冬色彩,给人以秋收的感觉。

中性灰

中性灰高级而时尚,是一个普遍讨人喜欢的色彩,永不过时的经典色。

幽蓝牡丹

根据Pantone预测,幽蓝牡丹将会是未来两季的中流砥柱。因为它们有很多可能,并且令人难以置信的更容易与此列表中的其他颜色一起玩乐。