

不含恶意做好解释 有待改进化作动力

## 孩子被讥讽,大胆去反驳

国家二级心理咨询师 琺金民

当孩子被人嘲笑,很多家长认为这是小事不用管。事实是,经常被嘲笑的孩子容易产生自卑心理,缺乏自信心,不敢与人交往。时间长了,孩子可能遭到同伴的欺凌,成为语言暴力的受害者。孩子遭嘲笑,家长要根据不同情况有针对性地引导。

**没有恶意的玩笑,做好解释。**有的人拿孩子开玩笑,只是为了搞活气氛,博得大家一笑,并无恶意。这种情况下,家长要把他人的动机、所说的意思解释给孩子听,不让孩子产生误解,并劝孩子大度一点,开朗一点,不要与人计较。平时要培养孩子的幽默感,可以引导他看漫画、听相声、看小品,感受语言幽默风趣的魅力。

**长相被嘲笑,分情况引导。**如果这种长相是天生的缺陷,家长要找到孩子的优点(如勤劳、对人热情、心灵手巧、说话文明等)来帮助孩子树立自信心,让孩子学会悦纳自我。如果长相确实不好看,但可以通过后天的努力来改进,家长可以借此督促孩子通过

锻炼身体、合理饮食、科学作息等方式来重塑自己的形象。比如,孩子被人嘲笑“肥妞”,家长就可以对孩子说:“你如果不希望别人笑你‘肥妞’,那你每天要锻炼身体,还要管住嘴,尽量少吃肥油甜腻的食物。如果你想别人天天笑你‘肥妞’,你就不用锻炼,也不用管住嘴。”用激将法激起孩子减肥的决心。

**家境(包括家人衣着举止、职业)被嘲笑,让孩子看到家人乐观进取的精神面貌。**比如,有人嘲笑孩子:“你爸爸是个摆地摊的,真丢人。”家长可以让孩子告诉对方:“我爸爸很爱我,他不怕困难,积极向上,靠双手来养家,劳动光荣,嘲笑劳动者的人才丢人。”家长把乐观进取的正能量传递给

孩子,让孩子理直气壮地去驳斥对方。

**所拥有的物品被嘲笑,帮孩子找到物品优点。**比如孩子的鞋被小朋友嘲笑,可以教孩子说:“每个人都有自己的喜好,我就喜欢这种鞋,穿着舒服。”

**成绩、智力被嘲笑,帮助孩子树立自信心。**从以往的经历中,找出孩子成绩不错的事例,或者找到能证明孩子聪明的事例来反驳别人的嘲笑,帮助孩子树立自信心。

**不良表现被嘲笑,帮孩子改正坏习惯。**比如,孩子做事拖拉动作缓慢,被嘲笑为“蜗牛”,可以利用别人的嘲笑引导孩子集中注意力,掌握要领,提高效率。

除此之外,家长还要做到以下几

点。第一,避免过激反应。嘲笑者的目的就是想看被嘲笑者沮丧、生气的样子,被嘲笑者反应越强烈,嘲笑者越开心。告诉孩子即使生气也装作无所谓的样子,嘲笑者会觉得自讨没趣,下次就收敛了。第二,从侧面出击,请“第三方”调解。如果对方嘲笑侮辱人格给孩子造成心理伤害,家长要让孩子告诉老师,请老师来调解。如果事态严重,家长可以联系老师、对方的家长来共同解决。第三,教给孩子正当的反击方式。比如,可以让孩子盯着对方说:“你这样骂人是不对的,不讲文明,如果大家也骂你,你心里是不是很开心呢?”可以当众用严肃的语气说,让他感受到压力。第四,培养孩子自信心,让孩子心理强大起来。通过多种方式培养孩子的自信心,用孩子生活中、学习上的良好表现来鼓励他,培养孩子兴趣爱好,鼓励孩子在小同伴面前展示特长,提高人气。自信心强了,心理承受能力会提高。心大了,再大的事也会变小。▲



中医有句育儿名谚:“若要小儿安,三分饥与寒。”这句话出自元代著名儿科学家曾世荣的《活幼心书》,意思是如果想要确保小儿平安健康,就不能给孩子吃得太饱、穿得太暖。时至今日,随着生活条件不断改善,很多家长的育儿方法常与之背道而驰,总是担心孩子着凉,生怕孩子营养不够,对其娇宠有加,殊不知喂养过度、保暖过头,反而容易招致疾病上门。

引起的发烧。从中医临床来看,孩子吃多了是疾病的一大诱因。脾常不足,意味着孩子消化食物的能力较弱,如果摄入的食物过多过杂,或过于油腻、不易消化,超过了脾胃正常的运化能力,就容易出现积食、吐泻等脾系疾病。此外,吃得太饱还会刺激胃肠道,增加心脏负担,甚至阻止生长激素的分泌,使脑部处于缺血状态,影响孩子的身体和智力发育。

## “三分饥与寒”如何把握

受访专家:北京中医药大学东方医院儿科副主任医师 陈自佳

本报记者 施婕

“与成人相比,小儿脏腑柔弱,五脏六腑成而未全,全而未壮,其中就包括‘肺常不足’‘脾常不足’。”北京中医药大学东方医院儿科副主任医师陈自佳说。孩子肺常不足,肺气亦弱,外邪更容易趁虚而入,导致感冒、咳嗽等肺系疾病。如果穿得过热,小儿稍动就会出汗,汗液难以挥发,很容易诱发湿疹等一些皮肤病;若贴身衣服被汗水浸湿,会加快体表热量散失,影响体温调节能力,反而四肢冰凉;另外,衣服穿得多四肢活动也会受限,血液循环相对减慢,身体本身产生的热量大大减少,对外界冷空气的抵抗能力也随之降低,体质也会越来越差,形成恶性循环。

每逢节假日过后,中医儿科都会迎来一批小患者,其中不少是因为吃多了导致消化不良,以及因积食

怎么把握“三分饥与寒”?具体来说,孩子穿着可以爸爸的穿衣保暖程度为参考。外出活动时,家长可多用手试试孩子后脖子的温度,应保持温暖无汗的状态。晚上睡觉时也不要给孩子盖得太厚,如果孩子晚上频繁出汗、翻身、蹬被,就需要考虑是不是屋内太热或盖得太厚了。秋冬适当进行晨跑、游泳等一些耐寒训练,但应循序渐进,不可操之过急。在饮食方面,家长要注重培养孩子良好的进食习惯,不挑食,少吃零食,每餐七八分饱,切忌某一顿过量或饥一顿饱一顿等喂养不当的情况。陈自佳提醒,每个孩子的身体素质和养育情况各不相同,家长间无需互相比较穿衣和食量,只有立足孩子的实际情况,合理调节冷暖与饮食,才能培养出健康的孩子。▲



## 反复查孕酮没必要

吉林读者孙女士问:我刚查出来怀孕6周,朋友建议我勤去医院查一下孕酮,如果低了就及时补,有助预防流产。想问问专家,真是这样吗?

广州医科大学附属第三医院妇产科主任刘娟解答:孕酮就是孕激素,可使受精卵着床的“土壤”变“肥沃”,高浓度可抑制子宫收缩,使子宫更安稳,起到安胎的作用。很多人希望通过补充孕酮预防流产,然而,长期的临床观察发现:孕酮水平是会波动的,同一个人不同时间抽血得到的结果差异很大,这是因为卵巢分泌孕酮呈脉冲式,而抽血

病、药物影响、子宫异常、免疫功能异常等。这些原因导致的胚胎停育、自然流产,通过口服或注射孕酮都不能改变结局。另外,胚胎停育、血清孕酮值偏低,是因为HCG(人绒毛膜促性腺激素)不增长或增长缓慢,不再刺激卵巢黄体生成孕酮,因此孕酮水平的降低并不是流产的原因,而是流产的结果,补充孕酮对结局无补于事。

通常情况下,只在发生阴道出血又无法明确是宫内孕的情况下监测孕酮水平,同时结合HCG和超声检查,判断出血原因。因此,如果在早期和孕期检测是瞬时的浓度,并不能代表平均浓度。这种波动并不影响胚胎的发育,所以一次低孕酮水平并不能说明问题。孕酮在维持怀孕中起着重要的作用,但早孕期流产中约50%~60%源于胚胎染色体异常,其他原因还包括环境因素、母体因素,如全身性疾



## 儿时太胖,长大肾不好

越来越多的研究证实,儿时肥胖对健康的影响是一辈子的。《美国医学会杂志·儿科》刊登一项最新研究发现,青少年肥胖会显著增加成年后患早期慢性肾病的风险。

这项研究由以色列希伯来大学和英国约翰斯霍普金斯大学等机构的研究人员完成,涉及近60万名16~20岁

青少年的相关数据。在平均为期13.4年的随访调查中,共有1963名参试者确诊罹患早期慢性肾病。结果发现,跟青春时期体重正常的参试者相比,超重肥胖者成年后罹患肾病的风险增加2~5倍。

新研究表明,保护肾脏健康,儿时就要做好体重管理。▲ (陈林烽)