

大人放手,孩子动手

家庭教育中如何培养幼儿独立性

本报记者 吕增霞 通讯员 周丹

让幼儿做一些力所能及的事情

儿童心理学研究表明:幼儿期心理活动的主动性明显增加,喜欢自己去尝试体验。家长可以因势利导,把握孩子这个时期的心理特点,在保证孩子安全的前提下,放手让孩子去做力所能及的事情。

在现实生活中,有一些家长怕累着孩子,怕孩子做不好,自己重新再做太麻烦,因而不让孩子做一些力所能及的事;还有一些家长认为,吃饭、穿脱衣服等生活技能是不用训练的,因为小孩长大自然就会。其实这些观念都是不正确的。

从儿童发展的观点来看,不给予孩子锻炼的机会,就等于剥夺了孩子自理能力发展的机会,久而久之,孩子也就丧失了独立能力。所以我们要本着“大人放手,孩子动手”的原则,让幼儿做一些力所能及的事情。在家里,家长可以根据孩子的兴趣和和能力因势利导,通过具体、细致的示范,从身边的小事做起,由易到难,教给幼儿一些自我服务的技能,如学习自己擦嘴、擦鼻涕、洗手、刷牙、洗脸、穿衣服、整理床铺等。这些看上去虽是很小的事,但实际上给幼儿创造了很好的锻炼机会,无形中幼儿独立生活能力。当孩子完成一项工作后,作父母的要给予适当的肯定和赞赏,当孩子的存在价值被肯定,自己的工作能力被肯定,他们也会感到无比的兴奋和快乐,在很大程度上增进孩子的自信心。

自我服务是幼儿发自内心的需要。对幼儿进行自我服务能力的培养,是为了适应未来社会的需要。我们培养的是未来这会的建设者,他不光有渊博的知识,更应热爱劳动,具有一定的劳动技能。在幼儿期对他们进行自我服务能力的培养,正是为他们对未来的劳动奠定心理基础和物质基础。幼儿手部肌肉发育不完善,动作不灵活,影响了他们的认识和探索,有目的、有计划地对他们自我服务能力的培养,不仅可以有效地促进了幼儿肌肉的发育和完善,促进他们动作的协调发展,而且由于手部肌肉活动越多,越丰富,就越能开发幼儿大脑的潜能,促进智力的发展。孩子在“我自己做”的过程中,能不断增强自信心,提高独立思、独立做事或解决问题的能力,这有助于良好个性品质的形成。

教育幼儿学会独立思考

要培养幼儿的独立性,教育他们要自己的事情自己做,遇到困难要想办法自己去解决,学会独立思考。只有这样,幼儿在独立的基础上创造能力才会不断发展。

我国著名的教育专家陈鹤琴先生说:“凡是孩子能做的事情应该让孩子自己做,不要替代他。”培养孩子独立思考的能力,就是不仅要孩子自己独立动手去做事,还要孩子独立的动脑去想问题。独立思考能力强的孩子,往往具有较强的好奇心。家长应该尊重孩子的好奇心,千万不要因为孩子提的问题过于幼稚而加以嘲笑,以免伤害孩子的自尊心。随着家教观念的更新,有一些具有现代家教观、教子有方的家长,注意创造机会,从小培养孩子独立生活和独立思考的能力。家长可以给孩子讲一些科学家、发明家成长的故事,以激励孩子从小立志,培养孩子对学习新知识、探索新问题的兴趣。

培养孩子受挫能力

我们有的家长经常说孩子主意不好,应该听大人的,实际上孩子有主意是件好事,他有自己的看法,自己的认识,应该给孩子创造机会培养他自己拿主意。

我们的教育常常是注意培养孩子顺从听话,不大注意去倾听孩子的需要,从生活小事一直到孩子的发展方面都由家长一手包办了,因此我们的孩子缺乏自己做决定的机会和权利,就很难培养孩子自我解决问题能力。独立生活能力差的孩子依赖性强,缺乏进取心和毅力,遇事容易打退堂鼓或把任务转给成人。这大多是成人娇惯、包办代替的结果。那么孩子的成长也是一样,大人应给孩子创造机会,培养孩子自己做选择和解决问题的能力。让他在尝试的过程中感受失败,碰钉子,这样孩子就会从失败中汲取教训而成长起来。一个人在成长的过程中,不可避免的有成功、失败和失误。而且通常是经过无数次的失败,才能获得较大的成功。在生活中,要培养孩子的自我完善能力,要让幼儿学会自我观察、自我体验、自我批评、自我控制,培养孩子的自我抉择、解决问题的能力。

家长要给孩子一个独立自主的好榜样。榜样的力量是无穷的。如果你自己就是一个处处依赖他人,对什么事都拿不定主意,动不动就寻求帮助的人,那你不要指望你的孩子能够独立自主。你的一举一动,还有你的品质,都是孩子模仿和学习的榜样。所以,先你自己独立自主做起。

“爱尔眼科医院社区光明行”走进锦城社区



本报8月23日讯(记者 吕增霞) 21日下午,东营“爱尔眼科医院社区光明行”及黄三角早报社社区大讲堂走进锦城社区。爱尔眼科医院的专家及医护人员不仅为社区居民带来了免费讲座,并为现场每位居民检测视力、检查眼部疾病,还为老人测量了血压,活动受到了居民的热烈欢迎。

“医生,我的眼最近总是看不清东西。”“医生,最近两年我的眼睛总是不舒服。”……讲座还没开始,现场的居民就开始咨询起来。14:30,讲座正式开始。由于到现场听讲座的大多是老年人,爱尔眼科医院门诊部副主任赵洁就主要为大家讲述了老年性白内障的症状表现、预防与治疗方案。赵主任介绍,白内障是老年人的常见病,但是白内障的初期症状并不明显,很多人就因此耽误了最佳的治疗时间,“早发现早治疗”是多数病理遵循的原则,等看不见再去医院治疗就已经晚了。

“有没有高血压,平时眼睛有什么不舒服……”赵主任为大家讲述白内障的预防治疗方案后,其他专家开始为居民做眼底检查。

爱尔眼科医院前身为“东营市眼科医院”,于2002年成立,已完成各类眼科手术两万多例,在鲁北及黄河三角洲地区都享有很高的声誉。医院有由国内及本地区知名眼科专家领衔的医疗团队长期坐诊,可以为广大眼病患者提供高质量的诊疗服务。“这次主要给老人查眼,老人们都很高兴,下次还想请这些专家给孩子们查眼。”锦城社区站长李英杰说,现在戴眼镜的孩子越来越多,他们的眼部健康问题也要重视起来,“希望这样的健康讲座可以每年都能走进社区,为大家多查查眼睛,早日预防眼部疾病。”

过度防晒 小心缺钙成骨质疏松症

抹上防晒霜,戴上遮阳帽,撑开防晒伞。今年38岁的柳女士的口号就是不要晒,只要白。

但是因为长期不晒太阳,最近柳女士遇上了麻烦——一医院诊断她患上了骨质疏松症。昨天,武汉食品药品监督管理局执法总队化妆品专家江菊红提醒,遇“太阳”色变,进而完全对阳光避而远之,这样的后果是使越来越多的女士面临“美白骨”的危机。骨质疏松、骨折、孕期严重缺钙等现象,现在频现于女性群体,且越来越年轻化。

江菊红说,影响人体钙吸收最主要的因素,是活性维生素D的代谢产物,一个终日不见阳光的人骨质疏松的发生率,远远高于正常人群。所以,最好每天晒半个小时左右的太阳,时间最好选择在8时~10时、15时~16时之间,因为此时太阳的紫外线不强。

“每天晒半个小时太阳,有利于缓解缺钙引起的骨质疏松,间接降低发生乳腺癌、卵巢癌等疾病几率,并可增加受孕概率。” (本报综合)

正确认识微量元素

本报记者 吕增霞 通讯员 戈建建

人体由60多种元素所组成。根据元素在人体内的含量不同,可分为宏量元素和微量元素两大类。占人体总重量0.01%以下的元素,如铁、锌、铜等,称为微量元素。微量元素在人体内的含量微乎其微,如锌只占人体总重量的百万分之三十三。铁也只有百万分之六十。虽然钙是宏量元素,但因钙的代谢障碍在婴幼儿期较常见,所以,在目前的微量元素检测项目中,钙也是其中必查的一项。

综合看待微量元素

宝宝半岁后需重视微量元素检查,前面提到的两种观点都不太正确。微量元素检查的作用是帮助医生和家长了解宝宝在某一时期体内主要微量元素的含量,以便对宝宝健康做出正确判断,由此可见,它存在的必要性。但这不代表每个宝宝都要做微量元素检查。6个月以内母乳喂养的宝宝,完全可以确保充分补充各种微量元素,不必做检测。6个月以后,宝宝开始添加辅食,可能会出现添加不及时或不足的情况,这时医生会通过询问父母喂养情况,结合宝宝的身体状况,决定是否检测。对再大点儿的宝宝,医生则会根据是否挑食、偏食,是否反复生病,是否先天不足等情况进行检测。所以,宝宝的微量元素检查不是必须做,而是医生根据宝宝的情况建议家长做。

目前国际上对微量元素的检验还没有一个准确、统一的标准,微量元素检查的结果只是一个参考,是否健康还需结合宝宝的具体情况。

检测结果出来以后,“正常的”的结果欣喜不已,“不正常”的结果紧张万分——这两种反应都有些过头。微量元素检测只是一种筛查手段,其检测结果只能作为参考,宝宝是否缺乏微量元素,不能简单地靠检测报告单的数值做判断,必须结合宝宝所表现出的症状才能作出定论。比如有的宝宝明明出现了缺钙的症状,但微量元素检测结果完全可能是“正常”。同理,“不正常”的结果,也必须结合宝宝的实际。因为微量元素在人体中原本含量就极少,仅仅靠几滴血做出的检测,其结果会受到很多客观因素的影响。

合理膳食最重要

一般而言,缺铁的妈妈多表现乏力、多动、食欲差、伤口易感染。缺锌则表现为口腔溃疡、挑食。缺钙表现为睡眠质量差、夜惊、枕秃。

婴幼儿时期的宝宝只要合理搭配膳食一般不会发生微量元素缺乏。如果宝宝真的缺乏某种微量元素,也完全可用针对性的食物补充来解决。通常补充后一周后就可以达到正常指标。例如,缺铁可多吃动物肝脏、血制品及肉类,并注意补充维生素C;缺锌可多吃一些动物肝脏及贝壳类海产品;缺碘可通过食用碘盐、海带等补充。盲目给宝宝服用补充微量元素的保健品,非但机体可能不吸收,还容易出现各种微量元素间的相互抵抗问题,如钙和锌会影响铁的吸收率,铁也会降低锌的吸收率,而且微量元素补充过量还可能导致宝宝中毒。

