

培养良好亲子关系有秘诀 特级教师来支招

多鼓励多表扬,不做“扫兴父母”

本报讯(记者狄慧)孩子给妈妈精心做了一桌子饭,结果被妈妈说成浪费粮食;孩子取得好成绩期望得到表扬,父母反而说如果细心点还能做得更好……这些场景在日常生活中经常发生,孩子高高兴兴和父母说一件事,最后总是以父母扫兴的话语而结束,亲子关系变得越来越紧张。市家庭教育研究会理事、市德育特级教师么青提醒广大父母,在养育孩子时尽量多表扬,多鼓励,不做“扫兴式”父母。

总结起来,“扫兴式”父母大多有几个特点:从言语角度,比较吝啬表扬,多以提醒和批评的方式回应孩子;从表情来看,大多比较严肃,没有微笑,语言不够温和;从姿态来看,父母权威较高,始终认为孩子必须听从父母,不注意换位思考。“扫兴式”父母总想严格要求自己的孩子,预防孩子骄

傲,所以当孩子兴高采烈跟爸爸妈妈说一件特别开心的事,或者自己特别成功的事时,爸爸妈妈的心理活动就是要警告孩子不能“翘尾巴”,否则会影响孩子的成长和进步。

“扫兴式”父母会给孩子成长带来隐患,首先就是孩子容易缺乏自信心。孩子在和父母相处的过程中不断受到打击,没有成功和鼓励的体验,也就难以有做成事的动力。长此以往,孩子就会把与父母沟通和交流的这扇门关闭,当家长再想去打开就比较费力,亲子关系剑拔弩张。

“为什么家长总要做‘扫兴式’父母呢?我觉得最主要的原因就是希望孩子能够快速、大步前进。看到了孩子在成长过程当中的缺点和不足,担心孩子因为骄傲影响进步,于是家长就以这样‘善意’的思想指导

了行动,可又适得其反。”避免做“扫兴式”父母,么青老师给出三点建议:第一,树立科学的育儿理念、态度和想法;第二,用正确的想法来指导自己陪伴孩子的行动;第三,就是调整好自己的心态。总的来说就是家长能够管理好自己的情绪,管理好自己的嘴巴,管理好自己的行动,快快乐乐陪伴孩子。

父母对孩子的期望值一定要适度。苏联著名心理学家维果斯基就提出了最近发展区理论,其核心观点就是给孩子设定的目标是“蹦一蹦就能够得着的”。家长在陪伴孩子的过程中,也应为孩子设立这样的成长目标。作为家长心态相对平和,对孩子的指责就会减少,孩子只要有一点进步,家长就给予鼓励,不仅有利于孩子健康成长,更有利于亲子关系培养。

进校园 送服务



日前,中国医学科学院血液病医院医生走进和平区鞍山道小学,为教师提供常规疾病诊察程序、用药常识、化验单解读等方面的咨询服务。 本报记者 周伟摄

和平区市场监管局加大食品安全监督力度

您“点单”,我来检

本报讯(记者王绍芳)记者从市市场监管委获悉,连日来,本市各区市场监管部门持续加强市场监督管理。10月17日至20日,和平区市场监管局开展“你点我检”活动,进一步守护人民群众“舌尖上的安全”。您可通过识别下方二维码,“点”出您最关心的食品,市场监管部门帮您“检”出结果。

“消费者可以选取自己最关心的食品品种,由老百姓来‘点单’,和平区市场监管局‘检测’。”该局相关负责人表示。据悉,该局将根据调查问卷汇总数据选取排名靠前的食品品种,组织食品安全抽样检验。检验结果将统一公示。



补钙有误区 吃对才有效

本报讯(记者刘波)现在市面上的钙片种类很多,很多人不知道怎么选、怎么吃。本市公共营养师王鑫向大家介绍选择钙片、正确服用钙片的方法。

钙片种类多,一般来说,碳酸钙、柠檬酸钙等有机钙易被人体吸收,更适合老年人。此外,还可以选择含有维生素D的钙片,维生素D有助于

钙的吸收。有的钙片比较大,不好吞咽。常见的碳酸钙类钙片,可以分割或掰碎后服用,不影响效果。也可以将钙片与食物同服,如米粥、牛奶等容易吞咽的食物,同样不会影响钙片的吸收与疗效。还可以考虑选择易于吞咽的钙制剂,如液体钙、咀嚼钙等。

服用钙片时,剂量一定要咨询医生

或遵照药品说明书,不要盲目加量。过量补钙可能导致肾结石、血管钙化等问题。一般情况下,不建议空腹状态下服用钙片,因为在空腹状态下,人体内的胃酸分泌较少,可能会刺激到胃黏膜,还可能会导致出现胃部疼痛以及胀气的现象,有时也会出现腹痛以及腹泻等现象。餐后或者晚餐后服用钙片,效果更好。很多类型钙片的正常吸收与胃酸分泌有关,在胃酸分泌较多的时候服用,更有利于钙的吸收。

今晚优选

重阳赏味节

精选佳品

<p>正源高钙水饺 1000g/包</p> <p>精选优质猪肉白菜 韭菜鸡蛋猪肉白菜 虾仁猪肉白菜</p>  <p>¥166</p>	<p>厨不嫌了民孩子 肉松饼</p> <p>甄选优质猪肉白菜 韭菜鸡蛋猪肉白菜</p>  <p>¥75</p>	<p>大海双皮蛋 1000g/包</p> <p>甄选优质猪肉白菜 韭菜鸡蛋猪肉白菜</p>  <p>¥189</p>	<p>厨不嫌了民孩子 肉松饼</p> <p>甄选优质猪肉白菜 韭菜鸡蛋猪肉白菜</p>  <p>¥189</p>	<p>五原香牛筋面 1000g/包</p> <p>甄选优质猪肉白菜 韭菜鸡蛋猪肉白菜</p>  <p>¥284</p>	<p>正源高钙水饺 1000g/包</p> <p>甄选优质猪肉白菜 韭菜鸡蛋猪肉白菜</p>  <p>¥189</p>	<p>天津食品集团 优质东北猪肉白菜 1000g/包</p> <p>甄选优质猪肉白菜 韭菜鸡蛋猪肉白菜</p>  <p>¥189</p>
<p>正源高钙水饺 1000g/包</p> <p>甄选优质猪肉白菜 韭菜鸡蛋猪肉白菜</p>  <p>¥583</p>	<p>正源高钙水饺 1000g/包</p> <p>甄选优质猪肉白菜 韭菜鸡蛋猪肉白菜</p>  <p>¥189</p>	<p>正源高钙水饺 1000g/包</p> <p>甄选优质猪肉白菜 韭菜鸡蛋猪肉白菜</p>  <p>¥284</p>	<p>正源高钙水饺 1000g/包</p> <p>甄选优质猪肉白菜 韭菜鸡蛋猪肉白菜</p>  <p>¥484</p>	<p>正源高钙水饺 1000g/包</p> <p>甄选优质猪肉白菜 韭菜鸡蛋猪肉白菜</p>  <p>¥284</p>	<p>正源高钙水饺 1000g/包</p> <p>甄选优质猪肉白菜 韭菜鸡蛋猪肉白菜</p>  <p>¥284</p>	<p>正源高钙水饺 1000g/包</p> <p>甄选优质猪肉白菜 韭菜鸡蛋猪肉白菜</p>  <p>¥584</p>

订餐电话: 23603331
 扫码下单

扫码下单
 扫码下单

三佳购物
 扫码下单