

冷静面对孩子的“分离焦虑”

不少孩子会在与父母分离时有情绪问题,一般称为“分离焦虑”。比如当父母把孩子送到幼儿园或学校门口,一放开他的小手,准备说“再见”时,孩子就开始激烈地哭闹,好言相劝也没有用……孩子产生分离焦虑的主要原因是什么?是因为害怕陌生的环境才不愿和亲人分离吗?背后是否还有其他心理因素?父母此时又该如何安抚孩子的情绪,让他们可以坦然说“再见”呢?

其实几乎所有孩子在成长过程中,都会经历与亲近的人之间产生分离焦虑的阶段。对幼儿而言,这是他们与父母(或照顾者)建立情感联系的正常发展过程。

比如第一次踏入陌生的幼儿园或校园,年纪小小的他们因和亲近的家人短暂分离,产生恐惧与不适感,也是人之常情。一般而言,随着他们对环境开始熟识,在老师的引导及同龄小朋友的陪伴下,分离焦虑的情况会在数周后逐渐减轻并最终获得适应。

当孩子出现分离焦虑时,父母先不要生气或责怪孩子,也不用太紧张。很多父母一见到孩子哭闹着不愿上学,自己的情绪就先上来了,但根本解决不了问题。正确的做法应是先安抚孩子,接纳他此刻的情绪,不要试图欺骗他,可以和他达成共识,告诉孩子这次的分离只是短暂的,并约定好来接他的时间。几次过后,如果父母都能准时来接他,孩子就能慢慢接受父母只是暂时离开的事实,内心的恐惧自然会慢慢消除。

对于年纪稍大一点儿的幼儿,还可以通过游戏的方式,让他们明白分离的原因和过程。所有的游戏都会结束,而结束本身就是一种分离,从中也可以让孩子学习安心说“再见”的方法。

若孩子在分离时总是不受控地感觉到焦虑和痛苦,其实父母要“对付”的并不是那些表面症状,也不应强迫孩子独立,而可以试着从孩子的“安全感、存在感、冒险感、价值感”这几个心理需求层面,去探索并改善他们的内心恐惧。分离焦虑症的出现,很可能是因为这“四感”没有得到满足。有调查显示,很多有分离焦虑症候群的孩子,都是因为婴儿或幼儿时期,情绪没有被妥善地疏导或者心理需求没有得到应有的满足。

一是安全感。对安全感的需求是与生俱来的,在婴儿时期就已经存在了。婴儿的生存所需主要就是三项:食物、温暖与爱。如果在婴儿期不常被大人怀抱,常常哭了好久才得到安抚,这就破坏了孩子的信任感。若孩子对外界不信任,继而就会降低他的安全感。

二是存在感。孩子在学步阶段开始探索外在的世界时,父母有允许他探索吗?愿意让他去触碰新东西吗?此时大人的反应是鼓励、欣赏还是大声喝止?很多孩子在蹒跚学步的时候,常见到有大人在旁大惊小怪、惊呼危险。与其说这是在保护孩子,不如说是在阻碍孩子探索外界与获得自身存在感。



三是冒险感。不少父母在孩子冒险与探索过程中遇到挑战时,在孩子还来不及做出情绪反应前,抢先一步表现得比他们还紧张或痛苦,这不仅抑制了孩子的情绪表达,也压抑了他的冒险感。孩子容易变得过度小心翼翼,也很难培养出自信和勇敢的品质。父母也可以问一下内心:自己是否有足够的好奇心和冒险感?

四是价值感。民间常说“三岁定八十”,其实是因为孩子在3岁时已经开始清楚意识到自己是独立个体,一直到10岁左右,逐步形成一定的习性和品格以及对人生的价值感。孩子会在这个阶段建立起“道德意识”,即罪恶感与羞愧感。孩子的

家庭成长环境,很大程度上决定了他们能不能习得道德意识,从而建立起做人的价值感。

这时候如果能够教导和训练孩子为自己的行为负责,那他就可以在价值感上发展出正确的模式。

父母在面对和处理孩子的情绪问题比如分离焦虑时,不要一味怪罪孩子不懂事或不听话,而应该冷静思考问题背后的原因,再寻找合适的解决办法,一方面让孩子感受到父母的爱和接纳,另一方面也为孩子在处理情绪方面做了好的榜样。

据《光明日报》

这些营养“传言”我来辨

民以食为天。从小我们便听闻“吃核桃补脑”“营养都在汤里”等关于营养的“传言”。近日记者采访了相关专家,来辨一辨这些传言的“含金量”。

◆营养都在汤里? 错

专家:煲汤的汤里面主要是水分和少量的水溶性氨基酸等,营养密度很低,因此最好是喝汤连同肉、配菜一同吃掉。营养不良或需要进补的人群,应尽量选择营养密度高的食物。

◆鱼汤熬到发白更有营养? 错

专家:鱼汤并不是越白就越有营养。白色的物质其实就是脂肪,油脂乳化后会变成白色,油脂通过不断地煮开、翻滚,与水不断地混合,混合得越彻底就越白。高血脂、高血压、尿酸高的人群建议少喝这种汤类。

◆吃核桃会补脑? 对

专家:核桃属于坚果类食物,富含脂肪酸、油酸、亚油酸等不饱和脂肪酸。核桃中的磷脂,对脑神经有很好的保健作用。核桃油含有不饱和脂肪酸,还有防治动脉硬化功效,是一种适合全年龄段人食用的健康食品。

◆脱脂牛奶比全脂奶更健康? 错

专家:脱脂奶粉是将鲜牛奶脱去脂肪再干燥而成,脂肪含量可降低至1%左右,相比于全脂奶粉26%以上的脂肪含量也算是很少了,更适于肥胖、高血脂症和不适于摄入脂肪的人群。

但问题是:脂肪少了,溶解于脂肪中的脂溶性维生素,如维生素A、维生素E、维生素D、维生素K等,也会随之丢失。脂肪本身也具有一定的营养价值,能给人供给能量,也可以提供必要的脂肪酸。去除脂肪后,对人体健康并不友好的碳水化合物比例也会增高。所以,从营养角度考虑,全脂奶粉营养成分更全面,也适宜更多的人群,并且味道也更好。

◆半生的鸡蛋营养更丰富? 错

专家:半生不熟的鸡蛋难消化,浪费营养物质。人体消化鸡蛋中的蛋白质主要靠胃蛋白酶和小肠里的胰蛋白酶,而半生不熟的鸡蛋中的蛋清里有抗胰蛋白酶



和抗生物素蛋白,会妨碍蛋白质等营养物质的消化和吸收。煮熟的蛋经过高温灭活了抗胰蛋白酶和抗生物素蛋白,使得蛋白质更好消化吸收。

另外,大约10%的鲜蛋里含有致病的沙门氏菌、霉菌或寄生虫卵,如果鸡蛋不新鲜,带菌率就更高。

◆吃保健品补充营养更佳? 错

专家:普通人合理饮食完全可以满足我们身体的营养需要。保健品一般侧重某一方面强化,如钙剂、维生素或者蛋白质,营养不够全面。有些保健品长期过量服用还可能导致中毒。

但是对于病人,尤其是胃肠道不完整、饮量少、医嘱为流质饮食等病人可以选择肠内营养粉/液。此时肠内营养粉/液是作为食物提供高密度营养的,不是保健品。

◆不吃主食可以减肥? 错

专家:主食是碳水化合物的主要来源,完全不吃主食或很少吃主食,大脑得不到足够的血糖供应,影响记忆力和学习能力,容易疲劳、没有精神。

如果不吃主食,人们往往会用其他食物来代替,这会给自己带来新的风险和不必要的负担。如果其他食物也吃得很少,饥饿难耐,身体、心理都得不到满足,特别容易坚持不住而暴饮暴食,让减肥前功尽弃。

◆吃红枣可以“补血”? 对

专家:中医认为大枣可以“补气养血”,现代医学也证实大枣中含有丰富的铁,铁是血红蛋白合成的必需元素之一,红枣还含有丰富的维生素C,维生素C可以促进体内铁的吸收,有助于改善贫血的症状。对于缺铁性贫血患者经常吃红枣是有益的。

不过,如果是急性失血、严重贫血,应立即就医,通过输血、药物治疗、补充铁剂甚至手术止血等方式迅速纠正贫血。

据《羊城晚报》

孩子整牙不用等换完乳牙

很多家长关心何时能开始给孩子整牙,不少家长觉得换完乳牙再整牙刚刚好,实际上可能错过了整牙的最佳时间。

江苏省口腔医院医师告诉记者,口腔正畸医生干预呼吸不良习惯,主要是改掉口呼吸的不良习惯,扩大孩子的牙弓,为接下来的换牙过程提供牙弓间隙,需要耳鼻喉科的会诊。有些较严重的情况,比如孩子的腺样体或者扁桃体已经肿大到Ⅲ度了,那么即使后面慢慢萎缩,仍然会作为病灶形成呼吸道的障碍物,需要遵从耳鼻喉科医生的建议,不要盲目等待。确保鼻呼吸通畅之后,正畸治疗就可以把后缩的下巴前导到正常的位置,让孩子的下巴须“长出来”,改善面型,恢复颜值。“天

包地”患儿口呼吸习惯的最佳干预时间是8-10岁,前导下巴的干预时间通常在生长发育高峰期前1年左右。通过早期矫治,有些小朋友即使不拔牙,也能矫治龅牙问题。

“地包天”的治疗在3-5岁乳牙期就可以进行矫正。由于换牙时期乳牙牙根的吸收,第二个干预的时间点就要等到8-10岁了,这个时候孩子的上颌骨缝还没有闭合,可以用功能矫治器或者前方牵引面罩来刺激上颌骨的生长潜力,抑制下颌的生长。第三个阶段就是12-14岁,医生会尝试用牙箍来矫正。极个别比较严重的“地包天”患者,只有等到18岁以后配合正颌手术才能解决问题。

据《扬子晚报》

慎选口感过甜杨梅和桑葚

夏天已到,正是杨梅、桑葚等水果上市的时节。

据介绍,杨梅、桑葚属于新鲜水果,不允许使用甜蜜素、糖精钠、三氯蔗糖等食品添加剂。少数商家为了提高水果甜度、促进销售,可能采用浸泡等方式超范围使用食品添加剂。福州市市场监管局提醒广大消费者,在购买和食用杨梅、桑葚时注意4点:

观察外表,挑选杨梅时注意以颗粒饱满、色泽稍黑为佳,果肉外表为圆刺的较甜。

闻气味,新鲜杨梅有自然的清香味,没有气味的说明没有成熟,不建议选择;不要选择有淡淡酒味的,说明存放不当或存放时间太长。

关注外观色泽与口感的匹配性,对于果体小、颜色浅但口感过甜的,警惕存在使用甜味剂的风险。

注意保质期长短,杨梅、桑葚保质期短,一般室温下2天内外观及口感就会出现显著变化;对于保质期过长的,消费者应警惕存在使用防腐剂的。据《中国消费者报》