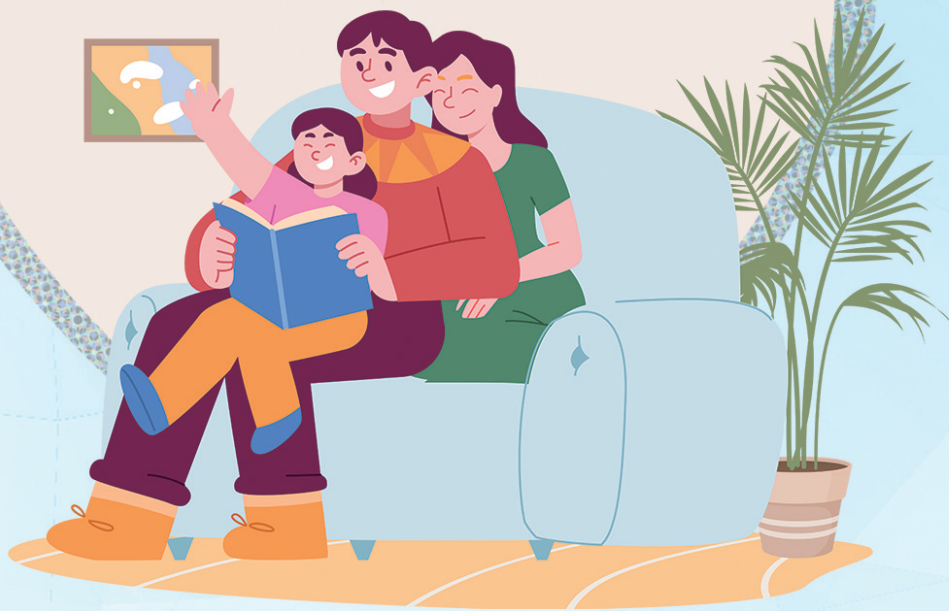


育
儿
YUER

平安一生你若安好便是晴天

虽然社会在不断进步,但是专制、强势的养育观念还是有一定比例存在。在家长的抱怨声中,孩子非但听不出“妈妈是为我好”,相反会感受到自己不被爱,这样对孩子来说,是一种心理伤害。



郑州市心理学会理事长、家庭教育指导专家禹东川： 父母情绪稳定 对孩子到底有多重要？

对孩子心理健康的影响

家长的情绪稳定是孩子心理健康的重要保障。郑州市心理学会理事长、家庭教育指导专家禹东川提醒说：“家长的情绪不稳定可能导致孩子出现焦虑、抑郁等心理问题。反之，如果家长情绪稳定，就能够以冷静和理智的态度处理生活中的问题，这将为孩子树立一个良好的榜样。孩子在面对困难和压力时，就会积极寻找解决问题的方法。”

此外，家长的情绪稳定还能够为孩子提供一个安全、舒适的成长环境，有利于他们的心理健康发展。

对孩子学习能力的影响

家长的情绪稳定对孩子的学习能力也有重要影响。郑州市优秀班主任王盛男老师提醒，家长情绪不稳定会影响孩子的学习成绩。这是因为在家长情绪不稳定的情况下，孩子无法集中注意力，或者是因为家长的情绪波动影响了他们对学习的态度和动机。

相反，如果家长能够保持情绪稳定，孩子在学习上可能会有更好的表现，比如更加专注和心态积极。

保持情绪稳定，家长要做到以下几点

- 1. 增强自我认知**
了解自己的情感和情绪触发点是提高情绪稳定性的第一步。家长们可以通过反思自己的情绪反应，来了解自己的情绪模式和触发点，在面临情绪触发点时要学会控制和调节。
- 2. 学会自我调节**
生活中的压力，总是无法避免，家长也不可避免地处于各自的情绪临界点。此时，便要学习如何更好地缓解压力、控制情绪，不让负面情绪影响到孩子。
家长可以通过冥想、运动、听音乐、良好的睡眠习惯等方式来缓解压力，促进家长个人的身心健康。
- 3. 寻求支持和帮助**
有时家长的压力过大，或情绪不稳定，在无法自我调节的时候，要学会去寻求支持和帮助。可以向朋友、家人或专业的心理咨询师倾诉自己的困扰，寻求解决问题的建议和策略。这样可以避免在孩子面前表现出过度的压力。
- 4. 以身作则**
在家庭教育中，家长的言行深远地影响着孩子。家长如果能展示出如何处理压力和挫折，那么孩子也会向家长学习，去冷静处理个人

- 遇到的困难和问题。当然，孩子也会向家长学习不好的一面，因此家长一定要重视以身作则的重要性。
- 在家庭教育中，家长也是需要放松和休息的，不要给自己太大的压力，唯有家长放松了，才能营造轻松和谐的家庭氛围。定期休息，不仅可以让家长保持良好的情绪状态，也可以让家长更好地照顾孩子。
- 5. 保持积极的生活态度**
积极的生活态度可以帮助家长们更好地应对生活中的困难和挑战。即使在面临压力和困难时，也要尽量保持乐观和积极的心态。
在家庭营造积极的生活氛围，也可以和孩子建立积极的沟通环境，家长可以鼓励孩子表达自己的感受，同时也要表达自己的情绪。无论是生气还是沮丧，家长可以选择用适当的方式表达出来，而不是去压抑自己的情绪。
但要注意，不要在孩子面前过度发泄情绪，做一些不理智的行为，只有这样，才可以让孩子知道，每个人都有情绪波动，这是正常的。
作为孩子成长的重要参与者和影响因素，家长们的情绪稳定性对孩子的深远影响不容忽视，为孩子创造一个健康、和谐的成长环境，可以帮助他们更好地发展和成长。

正观新闻·郑州晚报记者 蒋晓蕾

郑州凯安医院内科主任王丽红： 孩子不爱喝水怎么办？ 别强“灌”，科学饮水很重要

在日常生活中，不知道大家有没有发现？让孩子“多喝水”是家长们最喜欢挂在嘴边的话……似乎多喝水，可以治愈一切。事实上，多喝水这件事儿，是有讲究的，不同年龄段的孩子对水的需求是不同的，喝水过多过快，对身体也是有危害的，一起来看看专家怎么说。

长时间不喝水，身体这些地方会“报警”

孩子放学回来，杯子里的水还是满的，家长们忍不住抱怨：让孩子喝点水真的是太难了，甚至比打针吃药还要难！

喝水的重要性，家长们都知道，但喝水量偏少对身体的危害，家长们却容易忽视，国家二级营养师王旭峰提醒说，主要体现在以下几点：

1. 体内缺水时，毒素无法排出体外，容易加重肝脏负担。
2. 加重肾脏负担，会导致有毒物质的堆积。
3. 易引发消化系统疾病。
4. 引起便秘。
5. 易引发心脑血管疾病。

喝水过快过多，对身体也有伤害

家长们总担心孩子饮水量不够，孩子放学一到家，就开始不断强迫孩子喝水，似乎只有这样，才可以把孩子在学校缺失的水分补回来，殊不知，孩子一口气喝一整瓶水，然后不断上厕所，对身体是有危害的。

“人体可容纳的水量是有上限的，过量喝水意味着肾脏要过滤更多的水分排出体外，导致肾脏负担增加，长此以往可能会引发肾脏疾病。”郑州凯安医院内科主任王丽红提醒说，喝水时要注意不能一次喝太快、喝太多，每次喝200ml以内为佳。当饮水量和速度超过了肾脏可承受范围时，还可能引发低钠血症，体内细胞会过度膨胀，出现头晕、呕吐、心慌等表现，严重时还可能出现抽搐。

不同年龄的儿童，需水量和饮水量不同

中华预防医学杂志《人群水摄入量的调查方法及评价》一文中提到，不同年龄的宝宝对水的需要量是不同的：

- 小于1岁
每日需水量 120~160 mL/kg
- 1~3岁
每日需水量 100~140 mL/kg
- 4~9岁
每日需水量 70~110 mL/kg
- 10~14岁
每日需水量 50~90 mL/kg

这里的需水量包含了食物(母乳、配方奶、牛奶等)中以及饮水中的水，并不只是宝宝每天额外饮水量。

正观新闻·郑州晚报记者 蒋晓蕾

