

心理咨询师支招幼儿教育 父母与老人 需形成一致育儿观

■本报记者 边磊



年轻父母与老人带孩子的理念不同，经常因此发生冲突。那么，到底应该怎样带孩子，才能使孩子获得更好的成长呢？今天，我们请行为治疗师、北大心理咨询与治疗中心外聘治疗师鞠静老师，解答部分家长心中的疑虑。

鞠静老师给大家支招：一是要严格要求自我，注意言行举止、待人接物，给孩子树立良好榜样；二是要说到做到，做一个有诚信的家长；三也是最重要的一点，父母与老人充分沟通，统一思想，形成一致的育儿标准。

孩子跟家长 对着干怎么破

家长方女士说，自己有一个3岁多的女儿，非常可爱。但是这些日子，出现了越让孩子做什么，孩子越不按照家长意愿做的情况。这是什么原因？如何解决这个问题？

专家解答：孩子3岁以后，进入逆反期，让他做什么之前，一定要解释一句，而不能硬让他做。3岁的孩子已经懂事，并且要探究为什么做，而不再像小时

候一样家长让做什么就做什么。因此在让孩子做什么之前，不用多，就解释一句，孩子明白为什么可以这样做，或为什么不可以这样做，就会知道怎么办。比如为什么不能玩火、为什么不能摸电源，如果做了这些事后果会怎么样。这样可以培养孩子的“共情能力”，也让孩子知道奶奶、姥姥这样那样的表情是什么意思。越早培养，将来孩子进入社会越顺畅。

老人总强迫 孩子吃饭怎么办

家长彭女士说，自己和爱人平时工作都很忙，孩子由爷爷奶奶照顾。使他们苦恼的是，不论孩子是冷是热，老人总担心孩子没吃饱、没穿暖，但与爷爷奶奶沟通时，老人又用经验说事儿。用大人的感受去度量孩子的感受，这样对吗？

专家解答：不要强迫孩子做一些不必要的事，比如强迫孩子多吃点，天冷硬给孩子加衣服。因为到了一定年龄的孩子，已经有独立判断的能力。当孩子说吃

饱了，我们就不要强迫孩子再多吃，继续吃有可能给孩子造成对吃饭不愉快的记忆。等孩子长大后，遇到另一些类似事件，就会引起被迫吃饭一样不愉快的记忆感受，并可能由此引发拒绝吃饭的行为。所以，我们的很多教育方式，如果会给孩子留下不愉快的记忆，就要尽量避免。重要的是养成规律的生活习惯。假如这顿饭吃少了，那么孩子会很快感到饥饿，我们可以告诉他们吃饭要吃饱，就可以了。

父母可以当着 孩子的面吵架吗

家长吴女士说，遇到不愉快的时候，爱人经常不顾孩子在眼前，与自己争吵。而自己认为大人之间的不愉快不应该让孩子看到。到底哪种行为更对？

专家解答：我们家庭成员的交往模式，决定了孩子出去后面会对别人会有什么样的表现。父母吵架，也从另一面让孩子知道人与人之间不是永远和平共处。我们的快乐、悲伤、争吵，都要在

孩子面前表现出来。所以不要怕在孩子面前争吵，如果关上门争吵，孩子一样会感觉到不愉快的氛围，并且会不知所措，将来进入社会遇到需要争吵的情况，就不会应对。但需要注意的是，吵架之后的和解，也要让孩子看到。比如给对方做顿饭、送礼物、哄哄对方，各种各样的方法，都可以让孩子学习到和解的方式，并且知道争吵并不可怕。

鞠静老师还想对家长们说，2岁孩子的特点是自我探索，不是跟外界交流。此时孩子玩什么，都不要打扰孩子，这是培养孩子专注力的最好时期。如果孩子在玩儿的时候，家长一会儿问要不要喝水，一会儿问要不要吃水果，孩子就会形成不论做什么都要留出一部分精力给大人的印象，从而影响专注力。

3到5岁则是孩子第一个叛逆期，这个时间段孩子开始有自己的好朋友了，家长权威不再那么

重要，家长要注意的是不要失落。最后，家长需要思考的是，你是否只想要一个听话的孩子。孩子太听话的结果就是，会形成一直以来听话就好的印象，遇到问题不会自己解决。一味要求孩子听话，就不会培养出一个自己思考的孩子。

所以，家长是想要一个一味听话、只是很会学习的孩子；还是想要有点淘气，但是可以讲道理，有独立思考能力、能够应对社会的孩子，是由家长决定的。



健康资讯

水果馋人亦伤人

□曹霞

色泽鲜艳、新鲜可口的水果让人垂涎欲滴，由于其富含维生素和微量元素更是受到人们的青睐。然而，过量食用或不当的食用方法都会造成身体不适，甚至可能造成难以弥补的损害。

桔子

补阳益气的食物，多吃易“上火”。另外，由于桔子中胡萝卜素含量多，过量吃桔，会使血液中胡萝卜素超过人体所需的含量，出现皮肤变黄、身体不适的“胡萝卜素血症”。

菠萝

其中所含的一种菠萝蛋白酶易致敏。一般多发生在餐后15分钟或1小时左右，出现腹痛、呕吐、腹泻、头晕、头痛、全身发痒等症，严重者可能出现呼吸困难、休克等。

柿子

吃鲜柿子不可空腹，不要过

量，尤忌与酸性食物同吃。柿子性寒，多吃会造成胃柿石症，严重的可导致消化道出血、胃穿孔、肠梗阻，需外科手术治疗。



荔枝

新鲜的荔枝中含有2-次甲基环丙基甘氨酸，它具有降低机体血糖的作用。高浓度的这种有机酸可使人发生突发性低血糖症，出现头晕、心悸、四肢乏力等过敏症状。

甘蔗

由于甘蔗性寒，脾胃虚寒、胃腹寒痛的人不宜食用。

天一热就没精神？ 需要吃些补钾菜

□京涛

日常一些不良的饮食习惯可能引起缺钾，再加上夏天出汗多，体内的钾随汗液流失，这也可能是夏天经常觉得全身无力、没有精神、茶饭不思的原因。因此，这个时候要特别注意补钾。

不少人本来粗粮、蔬菜、豆制品、水果摄入不足，饮食肉多菜少还重口味（过甜过咸过辣），喜欢吃腌菜，而且长期用各种富含钠的零食取代正餐，例如饼干（尤其是苏打饼干）、泡面、面包、火腿肠、薯片等，都是藏钠大户，甚至市售的挂面、面包、甜饮料等食物里也含有不少钠。

过多摄入钠会增加钾的排出从而导致缺钾，而且这些富含钠的食物所占饮食份额过大，势必导致富含钾的天然食物摄入不足。

《中国居民膳食指南》建议普通成人每天钾的摄入量是2000毫克。

其实，大部分食物都含钾，每100克谷类含钾100~200毫克，豆类是600~800毫克，蔬菜和水果是200~500毫克，肉和鱼中的

含量在150~300毫克以上。特别值得推荐的几种补钾食物是紫菜、蘑菇和豆类等，而且这些食物能量密度低，营养素密度高，能提供其它多种维生素和矿物质。

蘑菇中口蘑、榛蘑等含钾量很高，可以用来熬汤喝，银耳含钾也较多，用银耳做点银耳枸杞莲子汤，炖着喝也不错。

红茶和绿茶中的钾也不少，成年人夏天不妨喝点红茶或绿茶，为身体补充钾。

还有，小麦胚芽中的钾也达到1523毫克/100克，也是夏天补钾的好选择，可以早上冲着喝点或者作为下午的加餐喝点，不仅补钾还可以补充维生素E等营养。

各种豆类就更不必说，黄豆、黑豆、红芸豆等含量都超过1000毫克/100克，做杂粮粥或者制成粉状冲着喝都不错。

此外，食用高钾低钠盐也是限钠补钾的一个好办法。当然，也有一些人并不适合，肾功能衰竭致血钾偏高的病人就需要限食高钾食品。

丰台分局稽查大队查获假冒 “BURBERRY”、“Zegna”、“FENDI” 侵权商品

近日，丰台工商分局接到北京精萃知识产权代理有限公司投诉，称在丰台区一家店铺正在销售假冒的“BURBERRY”、“Zegna”、“FENDI”侵权商品，严重侵犯了商标权利人的商标专用权。丰台工商分局稽查大队接到投诉后，立即组织执法人员到案发地进行检查。经查，该商户未经商标权利人授权，擅自对外销售带有“BURBERRY”、“Zegna”、“FENDI”标识的商品，经现场鉴定，以上商品均为假冒。执法人员当场依法扣押了带有上述商标标识的T恤裤子等商品，共计60余件，目前案件在进一步调查中。 渠忠涛

