

■ 心理咨询

孩子刚上小学
就学会撒谎,怎么办?

□ 本报记者 闵丹

职工问题:我们家孩子今年9月份上小学了,平时就比较调皮,入学后认识了很多新朋友,玩得更疯了。在学校里喜欢追逐打闹,回家还窜来窜去,说了也不听,前两周把他爸爸的工作电脑撞到地上,屏幕摔坏了,他爸爸气得狠狠打了孩子一顿,我拦都拦不住。也不知道是不是被打怕了,最近老实了很多,但是我发现他学会撒谎了,这是不是落下心理阴影了呀?我们做父母的该如何帮孩子改掉这种坏习惯呢?

北京市职工服务中心心理咨询师:作为一个十岁男孩的母亲,我曾经有过和您一样的烦恼。孩子刚入学的时候,因为接触到新鲜的人和事,非常兴奋,每天既快乐也顽皮,也干了很多错事。但是我们允许他“犯错”,只要是人都可能会犯错,孩子也不例外。7岁年龄的孩子,对金钱还没有真正的观念,即使他明白电脑的价值,但在玩耍的时候,也早已忘记。所以,孩子玩耍时打破东西是一件很正常的事情,可以对他进行一定适当的惩罚,比如帮助家长做事、攒零用钱赔付等,并告诉他,不要在电脑等易碎物品旁边玩耍。而打骂过度的惩罚,会让孩子因为害怕被处罚,而选择隐瞒自己的错误,撒谎推卸责任。犯错是正常的,错误是可以弥补的,在孩子的低年级阶段,父母应该充分给予他无需害怕犯错的自由,培养孩子的安全感。父母的包容、了解、尊重、关心可以传达给孩子正面的影响,潜意识里面,孩子也会感到满意,会勇敢地尝试,坦诚地与父母交流。

【专家建议】没有观察到错误,实践到错误,孩子永远不知道什么是正确的;没有体验过挫折的孩子,永远不会了解成功的喜悦。不犯错是永远达不到的目标,孩子也会对父母的期待感到无助,因此要允许孩子犯错。没有一个孩子是完美的,他们都需要通过实际经验和间接经验学习各种技能。如果不允许孩子犯错,他们会以不健康的方式表达出来:撒谎、自我谴责、没有安全感、责怪他人。想要避免这些负面反应,就要让孩子知道:犯错没有关系,能够及时改正,是可以被原谅的。让孩子从父母对待自己的方式以及父母对自己犯错时的反应中,学会如何爱自己。

免费职工心理咨询在线服务
www.bjzgxli.org



北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话:63523314 61004804
本版E-mail:ldzzmys@126.com

祖国医学认为:头为诸阳之首。头部常外露,毛孔也较大,最容易散失热量,风寒极易侵入,从而导致感冒;寒冷可能诱发面瘫和面部过敏;头部五官也因为直接面临寒冷的侵袭而易引发诸多病症。因此,进入冬季之后,头(脸)部的保护措施非常重要,可谓是直接关系到健康和容颜的“头”等大事,大家需要格外注意。

□ 霍寿喜

冬季 关乎你健康与容颜的 到来 “头”等大事

头部保暖功效多

冬季,气候最大的特征是寒冷。而戴帽子能有效阻止人体热量散失,从而起到保暖防寒、预防感冒的作用。

冬季,气温较低,即使处于静止状态,如果不戴帽子,从头部散失的热量也很“可观”。生理学家研究结果证明,不戴帽子又不常运动的人,外界气温在15℃时,会从头部散失人体总热量的三分之一;4℃时会散失总热量的50%;在0℃时可散失总热量的60%。这些数据显示,在寒冷季节头部保暖与全身保暖关系密切。

头部保暖还能预防“面瘫”,虽然“面瘫”一年四季都会发病,但在寒冬更加常见。所以冬季外出一定要注意头部(面部)保暖,如果嫌戴帽子和口罩不好看,可用围巾把面部、耳前、耳后围起来保护好,尽量少接触冷风。

有效防治耳冻疮

耳朵是个直接与空气接触的部位,它的血液供应比其它部位要少,自身保温能力又较差,所以很容易受冻。

其实,耳冻疮是可以预防的。通过收看、收听天气预报节目,在冷空气来临前,多多用手指摩擦耳部,以增强局部血液循环。冬季室外作业人

员宜用风帽或耳罩保护耳朵。耳朵受冻后,不宜立刻进入温度较高的环境或用热水热物敷贴,以免症状加重。

耳冻疮的发生虽然具有季节性,一般症状会在春天来临时自然消失,但耳冻疮的复发率很高,常常“一年生冻疮,年年生冻疮”。

“红血丝症”降颜值

冬季的空气寒冷、干燥,可能导致脸部出现一种过敏症状——“红血丝症”,也就是民间说的“烂苹果脸”,是一种因为面部角质层薄弱导致毛细血管位置更容易接触和感知到外界环境变化,从而引发的面红现象,比较影响颜值。

“红血丝症”有的是先天性的——也就是先天性面部毛细血管扩张症;有的是因为脸部保护和护理不当导致的——各种原因引起的角质层受损,毛细血管自主扩张,从而形成“红血丝症”。

环境因素常常诱发和加重“红血丝症”。其中,冬季冷风的吹拂影响最为明显——冬季在室外作业的人员,“红血丝症”患者较多。因此,冬季外出行走或劳动,戴上口罩或围巾是很有必要的。

对“红血丝症”的治疗,第一选

择当然是去医院,但护理也很重要。要在专业人员的指导下,使用抗红血丝的护肤品,有针对性地进行护理。

保护眼睛莫大意

在整个头部器官中,眼睛最不惧寒冷,但这并不意味着眼睛不需要保护。事实上,眼睛在冬季也是容易受伤害的。

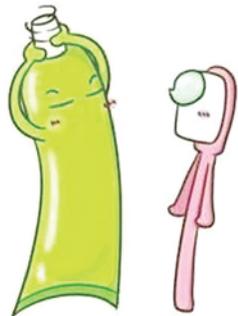
冬季冷空气活动频繁,在冷空气过境时,短时间的急剧降温,极易诱发青光眼病。所以,冬季要关注天气预报,当预报有冷空气入侵时(气温会突降),要尽可能地避免外出。

冬季雪后天晴,太阳光中的紫外线经雪地反射到人眼的角膜,有可能发生雪盲症,其症状是畏光、流泪、奇痒、刺痛、水肿、异物感等。预防雪盲症的最有效的措施是“物理隔断”,也就是在雪地行走时,配戴防紫外线的太阳眼镜,也可选用聚碳酸酯或CR39的透镜。

冬季眼睛虽然不怕冷,但冷风拂面时却爱流泪,“迎风流泪”并不是眼睛的冷点对温度的直接感受,而是泪器适应寒冷的一种短暂生理反应。这虽然不是什么大毛病,但非常影响容颜。避免眼睛迎风流泪的最好方法就是戴上防风眼镜。

■ 生活小窍门

牙膏的神奇用途



(1)水龙头下方容易留下水锈和水垢,涂上牙膏进行擦洗,很快就能清理干净。

(2)写钢笔字时,如写错了字抹点牙膏,一擦就净。

(3)电熨斗用久了,会在底部留下一层糊锈,可在电熨斗底部抹上少许牙膏,轻轻擦拭,即可除去。

(4)衣服染上动植物油垢,挤些牙膏涂在上面,轻擦几次,再用清水洗,油垢可清除干净。

(5)擦皮鞋时,将少许牙膏和在鞋油中擦拭,皮鞋更光亮。

(6)清洗鱼后,手上总会留下难以去除的腥味儿,先用肥皂将手洗净,再抹上牙膏反复搓擦,用清水洗净后腥味儿就容易去除了。

(7)手电筒的反光镜日久发黑,用细纱布沾少许牙膏轻擦,就可使其光亮如新。

(8)可去除手表表面划痕。用少许牙膏涂于手表表面,用软布反复擦拭,即可将细小的划痕除去。

(9)去衣橱镜上污迹。可用绒布抹点牙膏擦拭,污迹即除。

(10)衣服上的墨迹,可用牙膏反复揉搓,清水冲洗,即可除去。

(11)用牙膏贴画,既牢靠又不损坏墙壁。如要取下,只要用水湿润张贴部位,就可以很容易地取下来。

(12)炖煮东西时一不小心常会溢出锅外弄脏灶台,这时可将抹布浸在热水中,拧干后盖在灶台的焦垢上,让它闷一会儿,不久污垢便会软化浮起。之后,只要用尼龙洗碗布蘸牙膏用力刷除污垢。