

## 孩子因友情不再而悲伤,怎么办

□Ringo

哪怕是成年人,与挚友分道扬镳的打击有时候都比失恋还要巨大,何况是孩子。孩提时期的友情常常莫名消逝,若你的孩子正因为失去了好朋友而悲伤,作为父母的你,应该做些什么呢?

## 宝宝加辅食后积滞要消食导滞

□许尤佳

有些孩子加辅食后,开始大便偏硬有残渣、情绪烦躁、经常夜啼“要喂奶”,免疫力降低、容易生病、长湿疹……出了什么问题?

添加辅食的时间、方法不对或过度添加,甚至比例超过主食,都会损伤宝宝的脾胃消化。

给孩子添加辅食的原则是“按需喂养”。即顺应婴幼儿生长发育特点,呵护宝宝成而未全的脾胃消化,以不伤脾胃、保证消化能力强健为前提。建议刚开始给宝宝添加辅食的家长重点掌握以下几点:

### ① 不要过早添加辅食

足月龄出生、体质比较健康、生长发育达标的宝宝,素来消化不错的,可以在6月龄之后开始尝试添加辅食。不要因为宝宝身高体重稍不达标就想尽早添加辅食补充营养。越是早产、多胎、先天禀赋不足的宝宝,就越要注意科学喂养。这类6月龄一加辅食就积食的宝宝,7-8月龄开始添加辅食其实对身体更好。不要担心母乳、奶粉的营养不够。这么做的目的是让宝宝的消化功能更成熟一些。

### ② 宝宝不吃不强喂

宝宝如果饿了,肯定会表达出对食物的渴求,用不着家长多操心,就会用喊叫甚至哭闹要奶、要食物。换言之,哪怕宝宝只吃一两口就不肯吃,也不要担心他不饱,费尽心思哄喂宝宝多吃点。不想吃往往意味着身体已经给宝宝传达“足够”的信号:再吃多,身体就会不消化、不舒服。

### ③ 奶与辅食分开喂

“食后不可与乳,乳后不可与食。”奶和辅食连着吃,家长和宝宝都比较难把控恰到好处处的进食量,很容易造成积食。

至于宝宝先吃辅食还是先吃奶,很多育儿专家各持观点。我认为孩子刚加辅食,吃米糊、米汤、泥状软食的时候,对奶的需求量比较大,而对辅食还在适应阶段,建议在两顿奶之间添加少量辅食,量不要过多,以免宝宝吃太饱太撑。

刚开始添加辅食,还有让孩子对奶以外的食物产生好奇心的作用。等到宝宝以饭为主、奶为辅的时候,饮食结构逐渐向成年人过度,通常是在辅食之间喝适量奶。随着孩子饮食主次的改变,辅食的频次从每天1次逐渐增加到2~3次;喂奶频次也从之前的每天6~7次减少到3次左右。

### ④ 有积食时及时处理

宝宝的消化能力因添加辅食后下降。比如吃过辅食后,第二天食量有减少,就要减少辅食,并把辅食煮得更软烂。喝配方奶粉的宝宝要减少奶量。奶粉少1/3,冲的水不变。如果孩子因为不适应减量而哭闹,喂奶的时间可以适当延长1分钟。

对积食严重的宝宝,要减少奶量和辅食,甚至暂停辅食。因积食而睡不宁、夜啼、情绪暴躁的宝宝,最好去看看医生。

可以用一些小儿推拿手法助消化,如清脾经、清胃经、顺逆摩腹等,注意动作轻柔。

孩子脾胃好,之后的生长发育就不会太差。所以辅食添加、科学喂养是十分重要的育儿知识。

小翰和楠楠在他们4岁时相遇。虽然他们并不总在同一个班,但在放学后和周末他们总是形影不离。一直到小学三年级,他们都是彼此最好的朋友。但后来小翰患上了一种原因不明的肠道炎症性疾病,不得不停学进行治疗。病愈复学后,他仍然十分虚弱,因而无法参加小伙伴们的许多活动。

“他成了一个被同学忽视的人。”小翰的妈妈。以前最好的朋友楠楠,在小翰生病的时候建立了一个新的社交网,里面却并没有包含小翰。他们的友谊越来越淡,在接下来的几个月里,楠楠逐渐开始不再回复小翰的信息。可怜的小翰,彻底被负面情绪打倒。

### 友情之伤很常见

其实,以类似方式消逝的友情在每个人的孩提时代都很常见,毕竟对年幼的孩子来说,兴趣每天都在变化,承诺也并没有什么特殊的力量。像小翰和楠楠这种异性好友的关系尤其危险,因为孩子长到青春时期会接受到越来越多关于性别的压力,更多地认识到男女之别,很难一直维持单纯的儿时友情。

但即使这种分别再平常,对孩子来说,打击仍然是巨大的。孩子的世界尚未被成人式烦恼填满,失去一个好朋友的创伤,简直是颠覆了全世界,令他们无比沮丧。

### 让孩子说出感受和体会

在这种时候,很多家长为了避免孩子受到伤害,可能会选择逃避闭口不谈,但这样做对孩子将来的心理健康并没有帮助。



## 女儿的好朋友说不和她玩了

□一念

下午去接女儿回家时,老师告诉我,我女儿(快5岁了)在幼儿园的两个好朋友(这里用A和B来指代),忽然表示不和她玩了,不是好朋友了。女儿哭了很久。

5岁左右的小女孩,具有比较清晰的友谊概念。遇到这种情况,她会真的很难过,因为“好朋友”已经是她生命中比较重要的人了。并且5岁女孩子之间的关系,和小一些的孩子有很大的不同,那时只是单纯在一起玩,但5岁的女生已经有一些精神交流了,甚至还有共同的小秘密。

那怎么去安慰女儿呢?那天晚上,我没有和她说要坚强不要软弱之类的,更没有其他任何说教。当她终于自己和我讲这件事,并表示很难过的时候,我搂着她:“妈妈知道你难过了。”我还想好如果她哭,就让她静静地哭,始终给她怀抱就行。不过她没哭,而是和我讲了一些她们之间的事,并表示完全不知道为什么她们不和自己玩了。我很认真地听她讲,没插话。等她说完,我说:“宝贝,妈妈知道你很难过,失去好朋友是很难过的。不过你还有爸爸妈妈呀,我们永远都和你在一起的。”

我们有时候选择逃避,希望让我们的孩子的悲伤情绪得到缓冲,这不对。他们应该通过斗争变得更有弹性,更认识自己。父母应该做的更重要的事,是让孩子说出自己的感受和体会,不要憋在心里;然后令他明白,在孩提时代失去朋友是每天都在发生的事,并不是因为他有问题。

每次目睹小翰隔了很久终于收到楠楠回复短信时的反应令小翰的妈妈特别难过,她说:“他给她发短信,好几个星期得不到回复,然后有一天突然有了,他那么兴奋,第一时间回复了她,天真地认为一切都变得好起来了,然而并没有,楠楠又回到了完全忽视他的状态。”后来妈妈板下脸勒令小翰不许再给楠楠发短信,他勉强答应了,但妈妈看得出,小翰仍然期待着有一天一切都会过去,他和楠楠仍然是最好的朋友。

### 协助孩子找到应对的方法

在失去朋友的短期内,孩子可能会钻进悲伤的牛角尖中出不来。家长应该做的,是与他好好谈谈,听他诉说这段关系的具体形态,帮助他分析,再从经验中学习。帮他找出什么地方出了错,并帮助孩子处理他正在经历的情感变化。

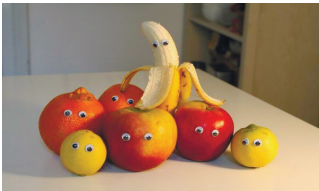
孩子可能要花很长一段时间才能再次准备好进入一段新的亲密友情中,这种分析和学习能帮助他找出在未来的关系中,他最想要的是什么。

另外,在听了孩子的诉说后,如果你认为他自己的行为是导致与好朋友分道扬镳的催化剂,那么不妨进行一些角色扮演,以好朋友的身份帮助他改正那些令人不快的习惯,让他可以在未来与朋友的相处中表现得更好。

## 和孩子一起DIY整蛊小把戏

□杨洋

4月1日愚人节虽然是个西方节日,但这些年通过社交网络和媒体传播,在国内也颇为流行,尤其是在孩子们中间。家里的小捣蛋鬼会不会趁机玩一把大的?像这样的日子,家长似乎不太适合板起脸来说教,与其郑重其事地告诫孩子不要开过头的玩笑,不如和孩子一起动手,制造一个让人开怀大笑的“整蛊小把戏”,让他们在参与的过程中明白什么叫作幽默感、什么叫作合理的界限,兴许能让亲子关系更进一步。



比如,在水果上贴上可爱的小眼睛,开启幽默感爆棚的一天。

有一位名叫Allison的妈妈,有两个儿子和一个相当受欢迎的亲子博客。每年愚人节她都会动脑筋和孩子一起DIY,做点好玩的“整蛊道具”。

“男孩子的天性就是爱玩爱闹,几乎不会放过任何一个可以捉弄人的机会。既然没法压抑他们的天性,那么我想,为什么不跟他们趁着这个节日好好玩一玩呢?至少他们可以在我的眼皮底下制造鬼点子,而我也可以借此机会告诉他们,应该在恰当的时间和地点对开得起玩笑的人实施他们的小把戏,否则就不好玩儿了。”Allison说。

最简单的办法,就是在吃早餐的时候拿水果和食物“开刀”,比如在苹果上挖个洞填几条软糖冒充毛毛虫来吓唬人。

Allison家中两个男孩子最爱可以喷出“假”沙拉酱的整蛊小道具,自己在家动手做也不难,而且需要的材料也非常廉价易得。

下面是制作步骤:

首先,把家里的沙拉酱空瓶子洗干净(如果没有的话,可以买一瓶新的,然后把里面的酱料倒到其他容器里),并准备一些红色和黄色的粗绳(粗细跟瓶口挤出来的酱料差不多为最佳)和稍稍有些重量感的小垫圈。然后,把小垫圈和绳子绑在一起。接着,将绳子穿过瓶盖。最后需要在绳子最上方系一个结,保证绳子不会整个掉进瓶口里面拿不出来。注意,在垫圈和绳结之间要留够长度,至少够让垫圈躺在瓶子底部而不是吊在半中间。

好了,把盖子盖上,然后喷一下试试看!坐等面前的那个人惊慌失措地闭上眼睛尖叫逃跑吧!

