

特殊时期 家长如何做好幼儿心理陪伴

疫情期间,孩子居家生活、学习,考验着家长的育儿能力。特殊时期,除了要关注孩子的身体健康,家长更要关注孩子的心理状况,给予更多的爱和支持,做好心理陪伴。



图片来源于网络

保持自身情绪稳定,做好情绪示范。孩子常通过观察父母的情绪和行为,感受到父母的情绪反应及态度,并不由自主地学得父母的应对方式。因此,家长应做好情绪示范和自我管理,及时觉察和调节自己的情绪,在孩子面前呈现出稳定、积极而有力量的一面,通过言传身教让儿童正确认识疫情,减轻其恐慌、焦虑等情绪。

关注孩子心理状态,应鼓励情绪表达。疫情影响了正常的生活,孩子也会出现一些被约束的抗拒和焦虑情绪,家长不应采取呵斥、吓唬等方式,给孩子增加额外的焦虑和压力,而应该给予理解,保持耐心,关注孩子的情绪和心理变化,支持和鼓励孩子以他

们的方式表达内心的想法和感受,及时疏解不良情绪。

丰富亲子互动活动,密切亲子沟通。规律有序的生活是保持心理状态稳定的重要部分。可有规律安排适合的室内锻炼,带孩子发现一两项喜欢的运动;与孩子共同完成简单的家务挑战,提升劳动意识和自信心;陪伴孩子玩玩具、看书、做游戏、听音乐,享受亲子互动和共同游戏的快乐。

做好健康上网监护,减少网络依赖。很多家长把电子产品当成“哄娃利器”,孩子一哭闹就给看手机上的动画、游戏,久而久之孩子对网络的依赖性也逐渐增强。为防止居家期间过长时间使用电子产品,家长要以身示范,

不让孩子“有样学样”,要和孩子共同约定每天玩的时间与时长,一旦确定规则就要坚持把控,让孩子知道有规矩就要遵守,锻炼意志力。

养成健康生活习惯,有利于增强抗疫信心。生活即教育,利用特殊时期开展自然教育能起到事半功倍的效果。家长可采用鼓励和适当强化的方式帮助孩子养成正确洗手、佩戴口罩等良好习惯,通过一些健康知识小故事让孩子认识到养成健康卫生习惯的重要性。同时,可通过一起阅读新闻报道的方式让孩子了解疫情信息和身边的抗疫事件,认识生命的价值,了解医护人员的辛劳付出,树立大家共克时艰必将战胜疫情的信心。(洪秀敏)

春夏养阳应多保暖

俗话说:“春捂秋冻,不生杂病。”春季天气变化较大,极易出现乍暖乍寒的情况,加之春回大地,人体的阳气开始趋向于表,腠理开始变得疏松,对寒邪的抵抗能力有所减弱。一旦遇到“倒春寒”,人们常会觉得自己“不像秋天那么抗冻”,特别是老人、儿童、产妇、慢性病患者,容易因不适应而受寒,导致各类疾病的发生。

《黄帝内经》云,“春夏养阳,秋冬养阴”。春夏养阳,即养生养长。春季养生在精神、饮食、起居诸方面,都必须顺应春天阳气生发、万物始生的特点,注意保护阳气,着眼于一个“生”字。那么,春捂应该如何“捂”?

捂肚子。主要是捂肚脐,肚脐又叫神阙穴,温暖此处可鼓舞脾胃阳气,特别是一些胃部怕冷、爱腹泻的人,要特别注意肚脐部位的保暖。

捂脚。寒从足下起,四季的养生保健都应该注重足部保暖。春天衣着宜“下厚上薄”,既养阳又收阴。下体宁过于暖,上体无妨略减,这样才能让阳气生发。

捂背。中医理论认为背部属阳,而贯穿整个背部的督脉又被称为“阳脉之海”。后腰又为肾之府,胃肠道不好以及肾阳虚的人,千万不要急着把低腰裤穿起来。

当然,“捂”的程度应以自身感觉温暖、不出汗为宜。如果“捂”时不觉得咽干舌燥,身体也不出汗,即便气温稍高,也不必急着减衣。如果觉得“捂”后身体出汗,则要早点换装,不然“捂”出了汗反而容易着凉。如果连续两周最高气温都在15摄氏度以上,而且比较稳定,那就不必再“捂”了。(金振宇)

