

本期关注

可以用“别人家的孩子”为自己孩子树立榜样吗？

□任洁 张晶

很多家长经常把“别人家的孩子”树为自己孩子的榜样，唠叨孩子不如别人家的孩子优秀，但这样说容易造成孩子的逆反心理，甚至更不服管。怎样在表扬别人家孩子的同时，又不给自家娃留下心理阴影？如何正确提及“别人家的孩子”？听听家长和专家的观点吧。

武女士 医院护士 女儿6岁
三人行必有我师
让孩子做彼此的榜样

作为一名“80后”家长，从小我们是听着“榜样的力量是无穷的”这句话成长起来的，现在换自己做父母了，再听这句话，却有另外一番滋味了。

最近几年特别流行说“别人家的孩子”，对成年人来说这是一种玩笑，对小孩子却可能成为压在心头的一座大山。我的女儿有个小伙伴，老师教的歌谣她很快就能学会，绘本上的字念两遍就能认识，可我的女儿却做不到。我悄悄问女儿：“你的好朋友很厉害，你会不会羡慕她？”女儿的答案却是：“她有些地方做得好，有些不如我，她跑步比我慢，画画也没我好！”孩子的话令我恍然大悟，成年人戴着有色眼镜去看孩子的世界，而孩子的世界更简单纯真，他们看到的世界远比我们更加丰富。

榜样的力量确实是无穷的，如果孩子身边有优秀的人做榜样，那么我们当然应该鼓励孩子向他们学习，但这并不是说哪一个孩子好或者差，而是“三人行必有我师”，让孩子取长补短，共同进步。

蔡女士 中学教师 儿子14岁
家长要避免刺伤孩子的自尊心

我是学教育专业的，工作后如鱼得水，有了孩子后也尽力创设一个和谐温馨的家庭环境，和儿子相处得如同朋友一般。

我会尽量避免在他面前说起自己的学生有多优异，不让大人操心这类话，避免刺伤孩子的自尊心，因为我知道每朵花都是有花期的，我们能做的就是帮助培土、施肥，然后静待花开，而不是拔苗助长。

我认为与其为孩子树立“别人家的榜样”，不如家长亲身示范，打造书香家庭，全家形成爱读书的氛围，在这样的环境下，孩子即使成绩暂时提不上去，也能培养出终身学习、终身阅读的习惯，这可比一时的成绩更加重要。

清华大学学生心理发展指导中心副主任 刘丹

想让孩子变优秀
不妨采取“动机管理”

一个人能够把事情做好，是因为他内部动机非常强烈，这样才能一直持续做下去，而不是靠别人家孩子来刺激。所以想让孩子变得更优秀，家长不妨尝试采取“动机管理”。

第一是关注内部动机，一个人不想做某些事情，是因为他没有动机，别人劝他的话属于外部动机。就像家长要让孩子学某样东西，经常会威逼利诱，但外部动机给得过于频繁，时间久了，外部奖励机制就会失去效果。有的孩子说长大了想

做保安，大人听了很不满意，其实这个目标就是孩子的内部动机，应该先保护起来，问问他为什么想做保安，孩子也许会说出对保安职业的未来设想，你可以趁机让他培养跟学习有关的目标，慢慢把内部兴趣和学科整合在一起，鼓励孩子将来做一个高智商或高能力的保安，甚至能设计出机器人保安。家长一定要保护孩子的内在兴趣、目标和计划，把它融合在孩子的学习生活里，而不是把他的内部动机打垮，生生安排一个外部动机来。

第二是“5+1”，当家长给孩子建议或批评的时候，孩子会进入非常紧张的状态，他的学习能力就会饿死。所以家长最好把建议或批评写在纸上，每天最多提一个，同时准备好5次认同，夸奖他做得好的地方。如果家长连一个认同都没有，孩子很容易丧失自信心，没有自我效能感，今后在学习上会有很多困难。如果孩子已经非常优秀，家长可以把5+1变成3+1或2+1。写出来的原因是如果不写家长很快就忘了，动机管理就失效了。第一周做起来可能有困难，坚持下去就能看到效果。

第三是先行动再认知，越小的孩子越要用这个方法，意思是说家长想引导孩子对一件事、一项技能产生兴趣，应该先把要学的东西分解成比较小的目标，然后降低要求去行动。比如做一道很大的题目，应该把题分解成一些小步骤，孩子第一遍没做对也要表扬，“你已经敢于尝试一遍了”，这就是降低要求，而不是讲“别人做得多快”，这可是雷区。尝试错误是非常重要的学习过程，所以一定要允许自家孩子犯错误，并通过试错走向成功。

（《劳动午报》）

科普课堂

孩子总是眨眼、眯眼是因为散光吗？

□潘玉

孩子频繁眨眼、眯眼的情况可能是由多种原因引起的，散光只是一种可能性，并不是唯一的原因。

什么是散光？

眼睛的散光，也称为屈光不正，是指眼睛对光线的折射出现问题，导致无法形成清晰的视网膜焦点。这意味着当光线进入眼睛时，它在视网膜上聚焦的位置不正确，因而使物体看起来模糊或不清晰。散光通常与角膜或晶状体的形状不规则有关，或者由于眼睛畸形而引起。

散光可能出现哪些症状？

1. 频繁眨眼 散光可能导致孩子难以获得清晰的视觉，因此他们可能会频繁眨眼，试图调整焦点，以获得更清晰的视野。
2. 眯眼 眯眼可以减少眼睛中的光线散射，有助于改善视觉质量。如果孩子眼睛散光，他们可能会眯着眼睛来减轻模糊或眼前光晕的感觉。
3. 视疲劳 散光可能导致孩子的眼睛更容易疲劳，因为他们需要额外努力来聚焦和看清物体。

眨眼、眯眼还有哪些原因？

1. 眼睛疲劳 孩子可能因长时间看书、看电视、玩电子游戏而感到眼睛疲劳，从而频繁眨眼。
2. 过敏 过敏性结膜炎是一种常见的眼部过敏反应，会导致眼睛发红、瘙痒和多泪。孩子可能会频繁揉眼睛或眨眼，以减轻不适。
3. 干眼症 干眼症是眼睛不够产生或维持足够的泪液，可能导致眼睛干燥、痛涩和眨眼。这可能是由于长时间使用电子设备或环境因素引起的。
4. 抽动症 抽动症是一种神经系统障碍，通常表现为不自主、重复的肌肉运动或声音发出，这些运动和声音被称为抽动。眼睛抽动症通常涉及到眼睑和眼肌，导致眼睛运动异常，包括眨眼和眯眼。

如何预防眨眼、眯眼？

1. 定期检查 孩子频繁眨眼或眯眼，首先应该考虑进行眼睛检查。专业的眼科医生可以诊断是否存在散光或其他视觉问题。
2. 控制屏幕时间 确保孩子有足够的休息时间，避免长时间使用电子设备。每隔一段时间，让他们远离屏幕，进行室外活动或休息。
3. 避免过敏 如果过敏是问题的根源，可与医生合作开展过敏管理计划，比如使用抗过敏药物。

（《大众卫生报》）

为您支招

儿童手外伤，及早清创

□王浩然

儿童手部外伤救治争分夺秒，一般需要在6小时~8小时内清创，清创越早，感染机会就越多，疗效越好。手部穿刺伤、切割伤虽然表面伤口小，但有时损伤很深，极易漏诊，建议及时送至专科医院救治。

如果伤口较浅，如被美工刀切伤等，首先应止血，可以让孩子把手指举高，捏紧手指压迫止血，然后用酒精、碘伏等将伤口消毒，用干净纱布包扎，或用创可贴覆盖伤口。

如果伤口深或无法压迫止血，需用干净纱布包裹切口或残端后捏紧指根，患指上举，并送往医院救治。

如手指被切断，应将断指用干净纱布包好，随病人立即送至专科医院处理。如果离医院远，天气炎热，断下的手指应用干净纱布包好，装在干净塑料袋内，扎紧袋口放在盒子里，周围用冰块冷藏，以防断指坏死。但绝不能用冰块直接冷藏或用消毒液浸泡断指。

如果被生锈的铁片、刀刃切割伤，或伤口被脏东西污染，也应到医院急诊处理，并注射破伤风抗毒血清或破伤风类毒素，以防发生破伤风。（《健康时报》）

温馨提示

孩子腹泻怎么办

□覃干

孩子出现腹泻后，家长们会很很忧虑，主要是因为腹泻会对孩子造成较大的心理负担，还会影响孩子的健康成长。孩子腹泻了，该怎么治疗？

孩子腹泻了，会有哪些临床表现

通常情况下，孩子会出现胃口不佳的症状，偶尔会出现呕吐的情况，且孩子每日去厕所排便的频率增多，大便的颜色为黄色或黄绿色，稀便，便中带水，有浓烈的酸臭味，或有奶瓣、混合少量黏液。

腹泻严重时，孩子的呕吐物中会带有咖啡渣样液体，大便次数每天可达10多次，大便呈蛋花样、水样，并有少量黏液。大多数伴有发热，可出现面色苍白、烦躁不安、精神萎靡、嗜睡、惊厥甚至昏迷等状况。

孩子发生腹泻，可用哪些方法治疗

水、电解质补充法 腹泻会使孩子体内的水、电解质成分丢失过多，加上呕吐、少饮等，导致水、电解质失衡，甚至造成病情进一步恶化。因此，治疗儿童腹泻的关键在于及时补充水、电解质。家长可让孩子口服补液盐，或少量多次喝温开水、米汤等，避免孩子脱水。

无须禁食 发生腹泻后，孩子的饮食量会减少，排便量增加，很容易引发肠道功能性吸收障碍，加之他们正处于生长发育阶段，对营养的需求相比成年人较高，若营养无法及时供应，禁食时间过久，发生营养不良的可能性较大，甚至会出现代谢紊乱，致使病情难以愈合。因此，建议家长适当给孩子补充营养，流食即可。

不可随意止泻 部分家长发现孩子腹泻后，立即到药店购买止泻

药物，或者请求医务人员先让孩子止泻。这样做不仅不能改善腹泻症状，还容易产生不良影响，加重孩子的病情。家长要带孩子去医院就诊，找到腹泻的原因，然后对症治疗，防止孩子发生脱水和营养不足。

食疗法（蒸苹果） 苹果削皮，切成小薄片，放入小碗中，在小碗中撒入适量冰糖，放进蒸锅中，开火，苹果变软即可。每天让孩子吃两次。这种做法让孩子更有食欲，孩子也不会出现抵抗治疗的情绪。这是因为苹果中含有丰富的鞣酸，有止泻作用。此法仅适合症状较轻的腹泻患儿。孩子症状严重时，家长一定要带着孩子到医院就诊，找到腹泻的原因，遵医嘱进行治疗。

药物治疗 合理选择抗菌药物。微量元素、维生素补充法：以锌、维生素A、维生素B、维生素C、维生素B₁₂、叶酸为主。微生态疗法：常用药物有肠黏膜保护剂、微生态制剂等。（《医药卫生报》）