

# 孩子挑食 家长“功不可没”

“给孩子做什么吃就是我每天都要做的‘家庭作业’。”市民黄女士抱怨道。她的孩子今年刚满2岁,从小就有挑食的习惯,水果不爱吃,米饭也吃得不多。孩子挑食、偏食让很多父母头疼,但很多家长同时也忽略了,孩子的坏习惯,可能正是家长一点一点“培养”出来的。

**现象一 大人饮食习惯“传染”孩子**

妈妈:“宝贝,来,喝点骨头汤。”

孩子:“不喝!我要吃爸爸的花生米!”

妈妈:“乖,花生米不好吃,苦苦的。来,我们喝甜甜的汤好不好?”

孩子:“爸爸从来不喝骨头汤,我也不要喝骨头汤!”

**分析:**在家庭环境中,孩子经常会模仿父母的各种行为习惯,包括饮食习惯。孩子其实起先对食物是没有概念的,可能父母对一些食物的好恶在平时生活中潜移默化地传给了孩子,在无形中培养了孩子的各种挑食、偏食的坏习惯。

**对策:**面对孩子挑食、偏食,家长要从自身做起,为孩子树立均衡饮食的榜样,同时还要让幼儿吃多样化的食物,来增加孩子对食物的新鲜感。家长在吃饭时,不应在孩子面前谈论其对食物的喜爱,应灌输给孩子什么食物都必须吃的概念,不能让孩子认为食物是可以被选择的。

家长还可以利用孩子爱模仿的特点,大人以身作则先吃,孩子也会潜移默化地接受原先不接受的食物。

**现象二 进食环境不好**

实孩子零食不断,嘴巴不停,胃也闲不下来,结果导致胃肠道蠕动和分泌紊乱,反而害了孩子。

**对策:**零食不是不能给孩子吃,但是吃的时候要有节制,不能影响正餐的进食时间。幼儿的饮食要定时定量,孩子如果在三十分钟里没有把主食吃完,可将饭菜拿走,幼儿一两顿吃不饱不要紧,家长不要因为这顿没吃好,就对孩子妥协迁就,让孩子吃零食,这样就会使孩子养成正餐不好好吃、专吃零食的坏习惯。

**现象四 家长期望过高**

贝贝妈:“你们家宝宝长得好壮呀!你们怎么喂的呀?”

明明妈:“每餐都给他吃两碗白米饭,一个大馒头,还喝骨头汤,点心,一三五吃肉饼,二四六吃鸡蛋羹,每天还要喝保健品,能不壮实吗?”

贝贝妈:“这样是不是有点多了?”

**分析:**让孩子吃得越多就越好吗?有些家长片面追求高营养,肉蛋奶不讲方法地硬塞给孩子,这种不科学的喂养方式会损伤孩子的肠胃消化系统,造成孩子消化不良。另外,家长过分关注孩子的进食会使孩子产生逆反心理,进而以拒食作为其提条件的筹码。

**对策:**家长应该按照不同年龄段的幼儿的进食规律来进行科学喂养,不能操之过急,以免造成孩子消化吸收紊乱。一般应遵循平衡饮食、合理烹调、饮食卫生、荤素搭配的原则。

另外,专家不赞成父母用保健品给幼儿补充营养,认为正常儿童完全可以通过进食达到增强体质的目的。

## 小学阶段情商教育不容忽视

对于大多数家长来说,为了让孩子赢在起跑线上,几乎把所有精力都放在了激发孩子的智商和学科教育上。然而,当家长正不亦乐乎地忙着给孩子的IQ“加码”的时候,却发现了孩子的其他问题:不能接受挫折,不敢自己做决定,不愿意承担责任,不会与人交往,不能控制自己的情绪。专家表示,出现以上问题的根本原因是学校和家庭都忽视了孩子的情商教育。

**7-12岁需要警惕的几个信号**

●不自信 经常说“我不行”、“我不会”,不愿意尝试,容易被小小的困难打倒。

●情绪差 不会健康地表达自己的情感,遇到悲伤和挫败时就会发脾气甚至哭喊、打人、摔东西等。

●作业难 做作业磨蹭、速度慢、东张西望、边写边玩。

●不合群 在学校里没有朋友,形单影只,或者冲突不断,受人排挤,并且产生厌学情绪。

**情商训练助你一臂之力**

●自信达人 自信心是人们从事任何学习和工作的基础,是情商教育首先进行的内容。在龅牙兔,孩子会学到有关提高自信

心的课程,如:《我的秘密花园—自我认识与探索》、《蔬菜与水果—自我形象与肯定》、《成功的法门》、《给努力一个A+》等,让孩子在经历中获得自信。

●总有好心情 情绪管理是儿童情商高低的直接反映。情绪如果不能够很好地管理,郁结的心情就会阻碍孩子积极地学习,影响他们正常的生活。龅牙兔的情商课会教给孩子使用情绪管理的工具,比如用“我觉得……”

的表达方式,而不是直接指责他人;用“情绪垃圾箱”来处理情绪,有的孩子还把龅牙兔的“情绪日历表”分享给同班同学,帮助他们识别和表达自己的情绪。

●自律行为 对于小学生而言,自我管理能力很重要,这样才能更好地控制自己,认真听讲,按质按量完成作业。而“自律”是情商很重要的范畴,也是情商教育的主要内容之一。龅牙兔的课程中有一个单元是有关“自律”的,孩子可以学到很多实用的技巧和方法。比如,用“SMART原则”来设定目标;用“七步骤”来确保自己实现目标;进行时间管理,安排重要的和紧急的事情等。

●我需要好朋友 7-12岁的孩子需要友谊,人际交往技能是小学生情商训练的重要内容。通过训练,使孩子能够站在别人的角度考虑问题,有技巧地与人商量和说服他人,并且表现出一定的领导能力。

**欢乐中可以培养未来成功者**

龅牙兔儿童情商乐园是国内专业从事3-12岁情商教育的权威机构。该机构所提供的情商课程和活动,均以轻松有趣、室内户外、互动体验的营队方式进行。帮助3-6岁的儿童提高适应力、挫折抵抗能力和主动性;帮助7-12岁的孩子提高自信心和专注力,培养情绪管理和人际交往能力。

**▶受训后的好处:**

勇于表达自我,外向、受欢迎;能忍受挫折;难过、焦虑与沮丧的情形较少;

灵活,解决问题会有多元的方法并努力尝试;懂得自我压力疏导,有较强的适应能力;

自制力强,能很好地管理自己的情绪,并能三思而后行。

龅牙兔(济南)儿童情商乐园

▶朝山街园:朝山街43-1号3楼 83199099

▶八一园:马鞍山路58号

西区10栋 82055599

▶洪家楼园:花园路海蔚大厦5楼 87990099

杰出的儿童 杰出的情商

龅牙兔8周年  
温情好礼大奉送

活动时间:11月1日~11月30日

值中国龅牙兔诞生8周年之际,济南龅牙兔各乐园倾情推出“温情好礼大奉送”活动:

前20位报名系统情商课,可立即获赠价值5480元的温暖大礼包及名牌羊毛被一床;

前40位报名基础情商课,可立即获赠价值940元的温暖大礼包及名牌云丝被一床;

详情请至乐园咨询,来访即有精美小礼物哦!

5480元  
温暖大礼包

940元  
名牌羊毛被

先报先得,送完即止!

# 学府外语

★ 济南雅思考点

★ 优雅教学环境,小班授课

★ 雅思考点专用设备教学

★ 名师团队创造95%通关率

★ 11年经验学员逾两万

★ 大学教学住宿便利安全

## 学府雅思全日制课程

[www.out369.com](http://www.out369.com)

6.5雅思全能高分班

四/六级水平或高考130分以上

12月6日开班

6分雅思精品高级班

未达四级或高考120分以上

12月6日开班

高中起点雅思6分直通车

高考100分左右的学员

12月6日开班

6分雅思长期精品班

艺术类大学生或高考70分左右

12月6日开班

6分雅思冲刺白班

六级以上水平或高考140分以上

12月20日开班

雅思应考点题班

针对12月11日雅思考试

12月5日开班

## 学府外语寒假课程

82960666

雅思寒假高级班

四/六级水平或高考130分以上

2011年1月17日开班

雅思寒假中级班

未达四级或高考120分以上

2011年1月17日开班

法语零基础兴趣班

出国考生及法语爱好者

2011年1月17日开班

★学府雅思2010年度雅思交流盛会12月18日学府大酒店3楼明德堂恭候您的光临!

咨询地址:济南市千佛山路6号学府大酒店B区3层 教学区地址:济南市经十路17923号学府外语教学区

# 成龙学校

培训不再东奔西走,小学、初中、高中一条龙培训

## 一对一辅导

专业教师针对每一位学员制定一套学习方案,快速提高成绩。咨询电话:88164969

VIP会员最低6折

随报随学

## 小学部

趣味数学  
少儿英语  
少儿舞蹈

快乐作文  
牛顿科技  
少儿美术

## 初中部

初中双休日班:巩固提高、总结重点难点,指导学习方法。  
初中备考班:总结复习,专题训练,指导考试技巧和方法。

## 高中部

高中双休日班:巩固提高、总结重点难点,指导学习方法。  
高考备考班:依高考大纲为导向,总结复习,专题训练,指导考试技巧和方法。

不满意随时可退学,寒假衔接班预报中!空调教室,就近入学!

解放桥:86464405 86408666 大观园:86019637 86019541 网址:www.cljn.net



龅牙兔(济南)儿童情商乐园

洪家楼园 花园路海蔚商务大厦5楼 87990099  
八一园 马鞍山路58号西区10号楼 82055599  
朝山街园 朝山街43-1号 83199099