

暑期
关注

早教到底教什么 专家告诉你真相



暑假期间,亲子班、早教机构挤破头抢资源,“想让高考状元们的今天成为你的孩子的明天,就不能让他们输在起跑线上。”出名要趁早,学习语言要趁早,甚至连说话、认字都不能比别人差,早教是不是就是早点教?早到什么时候?该教些什么内容?专家的说法可能和你想的不太一样。

现代快报记者 乐媛

安全感的教育在早教中才最重要

“在早期教育中,安全感的教育是最重要的。”南京解萌心理教育培训学校校长李萍告诉记者,这里说的安全感有两层意思,“一是外在的安全,二是内在的安全。”

外在的安全主要是生存的安全,作为家长,要给孩子提供相对安全的生存环境,把一些潜在的危险降到最低。比如在孩子有了活动能力以后要把剪刀、刀等锋

利的东西收起来。不要让孩子靠近火,插座也要封起来,外出时也要防止摔伤。坐车时要给孩子配备安全坐椅,让孩子单独呆在车里的事一次都不要发生。

内在的安全感主要是指环境,这首先要要求父母对自己的情绪进行管理。父母要恩爱,不要当着孩子的面吵架,情绪要平和、友爱和善良。孩子出现惊恐状况时,父母要能用正面的情绪去安抚,不要让他们

长期处于惊恐、无助的负面情绪中。

另外,大一点的孩子还要教会他们一些自我保护的方法,也就是常说的遇到坏人时的生存技巧。比如遇到声称是父母朋友的陌生人怎么办。之前有个妈妈的做法值得效仿。她和女儿之间设定一个密码,只有知道这个密码的人才可以带走孩子。如果遇到坏人强抱,可以大喊“救命”,在人多时尤其要把握好机会。

生活习惯和爱的教育要打包进行

“好的习惯受益终生。”李萍说,好的习惯不能狭义地理解为生活习惯,还有饮食的习惯、运动的习惯、阅读的习惯、欣赏美的事物的习惯。就拿吃饭来说,定时定量是初级阶段,定位对于小阶段的孩子来说有点困难,一是孩子可能坐不了太长时间,二是家长怕孩子吃不饱,会有一些妥协,追着喂饭的家长随处可见。所以,养成每次坐在固定的位置,和家人一起吃饭的习惯,需要家长和孩子共同努力。

饮食的习惯还包括不偏食,家长不要

觉得孩子长身体就猛补,餐餐离不开鱼肉蛋,在饮食中,新鲜的蔬菜、水果也要跟上,做法尽可能地花样多,适合孩子口味。有的孩子只吃肉不吃菜,家长要思考是不是饭菜或者口味过于单调,均衡的营养才是有利于孩子生长的。

“在早教中,家长容易忽略的是爱的教育。”李萍说,“爱的教育的核心是尊重。家长要尊重孩子,让他们在被尊重中学会尊重别人。”

这里所说的尊重不是一味地满足,而

是合理地满足。满足需求的标准,不是孩子的哭闹,一哭就给,而是合理的要求才可以被满足。遇到孩子不合作的时候,家长要用简洁、果断的语言表达自己的原则,让他们知道做事的底线。

在爱的教育中,除了教会孩子爱自己,爱父母,爱家里每一个人,还要让他们爱护自然,爱护花草,学会传播爱和感恩。这也是常说的爱商,这样的孩子既有包容心,又不缺乏主见,在以后的成长中被孤立和排斥的可能性就比较小。

夏日
吐槽

酷暑日子里 最让人心塞的7件事

当两个老南京人打招呼,从“你啊吃过咯”转变为“这天真是热”时,我们就知道,南京这个“大火炉”开始发力了。夏季出门,总会遇到一些令人心塞的事情,看看下面的这9件事,你对上号没有? 现代快报见习记者 陈娟

1. 刚出门妆就花了

早上,对于姑娘们来说,早饭可以忘记吃,但是这妆一定不能忘,好不容易整了个美美的妆上班,结果还没有到公司,这脸上就开始花了。

2. 等公交时太晒

太阳出来了,在公交站台上等车,特地找了块阴凉地儿,可没想到当公交车缓缓驶过时,却被这尾部排风扇的热浪扫得人睁不开眼。终于等来了公交车,刚上车就深深地感到这车里的空调,开得太不给力了。

3. 以为天热会瘦,结果又胖了

以为天热吃不下饭,这个夏天肯定要瘦。不过,这注定是你一厢情愿的幻想,因为等你一眼看到冰淇淋、西瓜,估

计早已乐呵得合不拢嘴,结果,又胖了。

4. 眼睁睁看着冰镇可乐变热

中午,握着一杯冰镇可乐,顶着个大太阳急匆匆地赶路,心想怎么也能让自己降降温吧,结果手上满是杯口外液化的水。刚擦过杯面,水又滴了出来,直到杯里的可乐也变得温热了。

5. 雷阵雨后天气更闷

瞅准了午后一场雷阵雨,天一定会凉爽起来。就算没有凉凉的微风,这温度至少也能降个几度吧。可没想到前脚刚迈到室外,就觉得闷热难挡,离开空调房的那一刻,我就后悔了。

6. 精心挑选的西瓜居然没熟

傍晚,趁着西瓜折价卖时,兴冲冲跑到摊位前,精心挑了个大西瓜,然后回家一切,居然没熟!眼睁睁地看着各种“冰镇西瓜、鲜榨西瓜汁”成为泡影。

7. 吃完夜宵回家满身蚊子包

夜里约上几个小伙伴去大牌档吃夜宵,点上几份下酒菜,再喝上几瓶冰啤酒,那叫一个酣畅淋漓。可回到家的时候才发现满身都是蚊子叮的包。

吃货
追踪

咸味的冰淇淋 这个夏天你吃了吗

炎炎夏日,用来解暑的冰淇淋除了甜味,还有别的味道吗?现代快报记者发现,这个夏天南京不少店家都推出了带有“海盐”字样的冰淇淋或者饮料,并且无一例外都打上了“夏日新品”的标签。

在一快餐品牌的售卖窗口,记者看到,顾客对新推出的海盐味道的冰淇淋很好奇,不少人指定要点新款尝尝味道。记者随机采访选择咸味冷饮的市民发现,他们大多是冲着口感和补充盐分两大原因选择的。商家也是以此作为宣传突破口。市民胡小姐尝过海盐味道的圣代,她告诉记者:“其实还是以甜为主,与很甜的冰淇淋相比,吃起来没那么腻。不过,现在很多店都有海盐味道的咖啡、奶茶,吃过海盐味道的薯片、巧克力,今天又吃了海盐味道的冰淇淋。”

新街口一家小型超市店员丁女士告诉记者,夏天气温一高,店里的咸味饮料就比较热卖。“咸味饮料也就是这两年比较流行,感觉不少年轻人会选择咸味饮料。” 现代快报记者 戎华



每日一图 胖出风采②



胖出风采原则二:色彩分割

有一种说法是横条纹要比竖条纹看起来更宽6%,并且细的条纹会越来越宽。



然而这个理论只适合身材相对匀称的人,胖人群无效!

有彩色花纹图案和有竖条纹图案的衣服会使视觉上有种膨胀感,无论是竖条纹还是横条纹的上衣都不会让你显瘦。



但我们在如果采用纯色划分大的区域,例如高领设计的外套里面搭配深色的T恤,纵向的分割会让你上半身看起来更瘦。



背带鞋也是很好的一行选择,提升腰线的同时使上半身显得更窄。



胖出风采原则三:挺括的面料

弹性及延展性的面料只会让你的肚子和屁股显得更大。



而且因为脖子容易出汗,软绵绵的衣服穿在身上连型都没有了。



漫画 胡晓晶



快报云媒安卓版

快报云媒ios版

更多内容详见现代快报网www.xdkb.net
或扫描二维码下载快报云媒客户端