



主持人:淑怡
邮箱:jiaSHIPINDAO@163.com
博客:http://huixinreXian.blog.163.com

帮孩子“合群”有妙招



萌萌妈妈求助:萌萌妈妈来电说,萌萌今年上学了,萌萌在幼儿园时就不是一个很合群的孩子,喜欢自己玩。萌萌妈妈担心,萌萌的这种性格不利于融入小学生活,她想请教下午茶的朋友,大家有没有好的方法帮助萌萌变得合群一点?

茶友支招:

我儿子小时候性格很内向,一见生人就哭,也不与同龄小朋友玩。我鼓励他去跟那些小孩儿玩。他想去,但必须拉着我一块儿去。我知道,儿子缺少的是胆量。后来,我把院里与他同龄的孩子叫到我家,并跟儿子商量把他的玩具拿出来共享。趁这机会我领着他们做些简单的益智游戏,在游戏互动中,我儿子不知不觉就跟小朋友们融到了一起。

——裴庆美

建议多带萌萌到公共场所,参与其他孩子的玩耍,到同学家串门,邀同学来家里,一起做游戏、唱歌、看画书、听故事,培养其同乐的兴趣,萌生友情。经常和老师沟通,求得老师的关照和配合,课间让同学主动叫上萌萌一起玩,一起做老师交给的事。在引导和培养过程中,发现萌萌有接近同学的愿望并见于行动,要及时给予表扬和鼓励。

——海洋

家长应注意,首先不要给孩子灌输“别让同学欺负你”这样的观念,这种观念会让内

向胆小的孩子有意识地疏远同学,以保护自己不被欺负。

——自然

培养孩子合群最好的场所是家庭,要引导孩子在家中与亲人平等交往,改变以往以孩子为中心,过分保护溺爱的做法。等孩子学会与人平等相处时,自然就会比较顺利地融入学校生活中,而不会有被排挤被冷落的感觉。

——郑力

我认为不要给孩子贴上不合群的标签,这个标签很容易给孩子暗示,反而会助长孩子的不合群。比较好的做法是淡化孩子不合群观念,在言语和行为上多鼓励孩子和同学交往,比如孩子过生日时,让孩子请同小组的同学来家中一起庆祝等。

——蓝蓝妈妈

我的做法是经常组织家庭聚会,我有3个好友,我们经常节假日聚在一起,大人们聊天,孩子们玩耍。有时在家里,有时去南部山区,经常去的地方是山青世界,那里有许多适合孩子游戏活动的设施。事实证明,这个方法很不错。

——孔女士

每个孩子的性格都不一样,只要孩子自己没有感到不开心,我认为家长完全没必要为孩子的不合群而焦虑。我的女儿也不太合群,从小学到高中,经常在一起玩的也就是一两个同学,但她身心发展都很健康,很快乐,所以,我建议萌萌妈妈把心放宽些。

——清风

改变孩子不合群的性格

需要长期的训练,萌萌妈妈可在日常生活中注意多创造机会,让萌萌和人多交往。比如,带萌萌去购物,可让萌萌向营业员询问价格;去外地旅游时,鼓励萌萌向路人问路;条件允许的情况下,多让孩子参加夏令营等活动。

——脉青山

要让孩子合群,妈妈首先要合群,一般来说,孩子的性格遗传父母,更会在生活中模仿父母。所以,萌萌妈妈如果不够合群的话,首先应改变自己,多走出去和人交往,多请朋友来家中聚会,耳濡目染,孩子便会愿意和人交往了。

——肖笑

淑怡小结:性格其实无所谓好坏,只要萌萌喜欢并适应学校生活,妈妈就没必要担忧。多带萌萌去公共场合,多带她参加一些集体活动,培养她多方面的兴趣,既培养其独立性,又注重训练其合作精神。当萌萌在人际交往中获得快乐时,自然就会愿意和大家多交往了。

下期话题:

夏天日晒的色斑咋消除

紫琳女士来电说,经过一夏天的日晒,她的皮肤黑了许多,脸颊上也有了色斑,这让爱美的她很是烦恼。她想请教下午茶的女性朋友,大家都有哪些安全有效的美白方法,希望能和她一起分享。欢迎大家参加讨论并提供下午茶话题。



自制豆浆 黄豆不妨泡三天

现在越来越多的人喜欢在家自制豆浆,大多数人都是将黄豆泡上一晚,第二天早晨用豆浆机榨豆浆;有的人为了图方便,甚至不泡黄豆,直接做干豆豆浆。对此,有关专家建议,把黄豆泡上三天再榨豆浆。

之所以要泡三天,是有一定道理的。专家解释说,黄豆是高蛋白食物,含钙量很高,且富含赖氨酸和易被人体吸收利用的铁,但同时含有大量影响钙质吸收的植酸。

如果喝用干黄豆榨出来的豆浆,里面的钙根本吸收不了多少,十分浪费。用清水泡了三天的黄豆,里面的植酸基本都被泡掉了,用这样的黄豆榨豆浆,不但出浆率高,而且不会影响人体对钙质的吸收。

当然,在泡豆子的过程中,需要每天早晚各换一次水,以免豆子泡臭。

泡豆子最好能泡出点小芽来,发芽过程中植酸被分解了,而且发芽后还增加了许多维生素C,这时再用它们来榨豆浆,那营养当然更丰富了。

您家厨房

至少要备三块抹布

厨房里的抹布通常都很油腻,难以清洗干净,一些家庭也没有很好的存放位置,大多是随手摺在水池边或操作台上,也有人将抹布挂在墙上。这样,抹布常处在潮湿的环境下,容易滋生细菌。

抹布用得越久,细菌就越多,一条全新的抹布在家中使用一周后,细菌数量高达22亿,包括大肠杆菌、沙门氏菌、霉菌以及一些病毒。因此,经常更换或消毒抹布极其重要。可以每隔3-5天将抹布洗干净后,用沸水煮20-30分钟,或用家用消毒液浸泡30分钟,或放入微波炉内高档加热1分钟。过于油污的抹布要及时淘汰。

如果一块抹布既擦拭台面、水池,又擦拭刀具、碗碟等,会造成细菌交叉传播。因此,厨房中的抹布必须按需求分开使用,做到专布专用。

厨房里至少要有3块抹布,一块擦台面和水池,一块擦刀具和铲子,一块擦盘子和碗筷。还可以细分,但要防止用错了抹布,最好选择不同的式样和颜色,以示区别。

鑫鑫/荐



知尘:心理咨询师
信箱:zhichenq@163.com
博客:
http://huixinreXian.blog.163.com

同事总是向我诉苦

知尘:

办公室有位女同事,总是有事没事地向我诉苦。内容大概是:孩子不听话,不用功学习;老公应酬多,不顾家;公婆偏心小叔子及弟媳等鸡毛蒜皮的家务琐事,令我不胜其烦。但碍于面子,我又不好意思表现出反感,毕竟,大家都是同事。中午吃过工作餐,我很想休息一会儿,但她总是喋喋不休地抱怨诉苦,简直烦透了。我该怎么办呢?请问你有什么好方法,既能让她停止诉苦又不影响我们的关系吗?

——晓竹

晓竹读者:

你好,你的烦恼很多人都有,因为我们是社会人,是生活在各种关系中的人。事实上,只要有人际交往,就有可能遭遇这样的烦恼。

大哲学家罗素也有这样的烦恼。有一次,他和朋友坐在沙滩上,朋友又开始诉说自己的陈年往事。面对这些已经听了N遍的事情,罗素完全不感兴趣,但又不好意思制止朋友。烦恼中,他随手抓起一把沙子,开始全神贯注地凝视沙子,每隔一会儿,抬眼和朋友对视,点点头。结果,朋友唠叨得很开心很满足,罗素也从凝视沙子中得到了极大的乐趣和启发。不知罗素这种以“走神”应对朋友闲聊的做法能否给你一点启发呢?

你的同事需要的只是你的耳朵,并不需要你安慰她,更不需要你为她出谋划策,所以,不妨效仿一下罗素。每个人的倾诉欲是不同的,有些人沉默寡言,心事喜欢放在心里,而有些人则喜欢倾诉,在诉说中得到满足,你的同事无疑属于后者,这是性格的不同而已。

事实上,一个人无论倾诉欲多强,也不会轻易向陌生人和不喜欢的人倾诉的。在你同事心里,你应当是她喜欢并信任的人。另一方面,也说明你是个情绪稳定的人,她能从这里得到理解和宽慰。不妨,把她的抱怨诉苦,看成是对你的一种肯定和赞美吧,呵呵。

既能制止她诉苦又不影响同事关系的做法,我还真不知道。有所得则必有所失,关键看哪个对你更重要,如果耳根清静胜过同事关系,你可以在她抱怨时立刻借故走开,或问一句,你刚才说些什么?如此几次后,她便会失去向你倾诉的兴趣。如果同事关系胜出,那你只能忍耐一下了,但最好不要回应她,因为回应是种鼓励,她会倾诉得更多。

你需要做的是不被同事的情绪所感染,这虽然有些难,但一旦获得这种能力,你的内心就会很强大,因为没有什么东西可以轻易地控制住你。

晓竹,我觉得同事的诉苦也不是一无是处,从她的诉苦中你可以对生活有更多的了解和感悟。作家都比较喜欢倾听,从中可以更好地触摸生活,积累写作素材。你之所以烦恼,或许是在和同事的交流中无法获益,如此,你不妨试着将话题引向别处,比如,讨论一道美食的做法或对一本书的看法等。

有一天,当你能把生活的诸多不如意看成是生活的常态时,就意味着你具有了更疏朗的生活态度。那时,你会发现,有人愿意向你倾诉,也是一种快乐。



婚姻家事涉及的法律难题,请到“家事法律顾问”咨询。我们将聘请资深律师予以权威解答。
咨询信箱:aopengfei@126.com

未婚同居关系能否诉求法院解除

孙女士咨询:我与林某于2005年5月自由恋爱,同年10月我们未办理结婚登记手续即开始在一起同居生活。2008年9月我们关系开始恶化,常因一些生活琐事发生矛盾,争吵不断。我多次向林某提出解除同居关系,林某总是拒绝,甚至不让我回我父母那里居住。请问:我可以向法院提起诉讼,要求解除与林某的同居关系吗?
律师观点:本案涉及的法律问题主要是

未婚同居感情不和时,一方能否请求法院解除两人的同居关系问题。根据最高人民法院关于适用《中华人民共和国婚姻法》若干问题的解释(二)第一条规定:“当事人起诉请求解除同居关系的,人民法院不予受理。但当事人请求解除的同居关系,属于婚姻法第三条、第三十二条、第四十六条规定的‘有配偶者与他人同居’的,人民法院应当受理并依

法予以解除。当事人因同居期间财产分割或者子女抚养纠纷提起诉讼的,人民法院应当受理。”本案中,孙女士与林某的情形不属于婚姻法所规定的“有配偶者与他人同居”的情形,也不是因同居期间财产分割或子女抚养纠纷提起诉讼的,孙女士仅要求解除双方的非法同居关系,人民法院是不予受理的。
山东豪才律师事务所 敖鹏飞 律师