



近日，海口市民林小姐很苦恼，今年7岁的女儿放学回家就整天待在家里，每天做完作业就看电视，并不愿意出门跟邻居伙伴一起玩。林小姐说，刚开始家人还觉得女儿很乖巧，可渐渐地孩子在周末也不愿出门，和小朋友之间的互动少了，在家里就是看电视、玩玩具，就算想带她出去玩，她也不感兴趣。

对此，187医院心理医生吴明支招，许多父母都有这样的顾虑：担心孩子足不出户宅在家里，欠缺了必要的人际交往，语言表达能力得不到充分的锻炼。父母可以对孩子多加引导，注重培养孩子的伙伴意识。

南国都市报记者 易帆

育儿学堂

宅童

# 家门不出 “心门”不开

## 不想变小“胖墩” 应少喝运动饮料

美国一项新研究发现，超过一半的美国青少年每周至少喝一次运动饮料，且这一比例正在上升。医生建议，青少年应少喝运动饮料，通过喝水来补充水分，因为运动饮料热量较高，会增加肥胖和糖尿病等慢性病风险。

美国俄亥俄州立大学等机构的研究人员在新一期美国《儿科》杂志上发表报告说，他们分析了2010年和2015年美国两项有全国代表性的调查数据，一共覆盖了2.7万名高中生。整体来看，在调查前一周至少喝过一次运动饮料的青少年比例，从2010年的56%上升到2015年的57.6%。

研究人员说，美国有不少机构和个人呼吁减少含糖饮料消费，但是运动饮料因看起来相对健康而成了“漏网之鱼”。美国儿科学会指出，虽然运动饮料厂商称其产品能补充水分和电解质，但参加正常体育活动的青少年并不需要专门补充电解质，而如果是为了补充水分，喝水更加健康。

(据新华社)

## 陪孩子写作业 妈妈放手更有效

陪孩子写作业的妈妈注意了！芬兰研究人员发现，想帮助孩子完成好作业，随时指出错误可能适得其反，阻碍孩子独立完成作业的能力发展。

东芬兰大学和于韦斯屈莱大学研究人员依据一项名为“第一步”的纵向研究数据，分析妈妈们对待孩子家庭作业的不同处理方式后得出上述结论。研究涵盖从幼儿园到中学2000名芬兰孩子。研究人员发现，无论孩子学习能力如何，妈妈们给予的“具体帮助”越多，越不利于孩子独立完成家庭作业。

研究人员指出，这种家长像直升机一样“盘旋”在孩子周围、未经孩子要求即提供帮助的行为可能向孩子传达了一种信号，即他们不相信孩子完成家庭作业的能力。这不利于孩子持续完成任务，还可能导致他们能力发展不良。给予孩子更多作业“自治权”，他们会表现出更强的“任务持久性”。

“父母辅导家庭作业时考虑孩子的需求很重要，”东芬兰大学8日发布的新闻稿引用副教授雅娜·维尔亚塔的话说，“孩子明确提出需要具体帮助时，家长当然要帮助，但没必要随时提供具体帮助。”

(据新华社微特稿)

## 让小宝宝开胃 3大诀窍

“我的宝宝特别挑食，只爱吃甜的、软的，蔬菜全都吐出来，每次喂饭都特别累，一吃就是一个多小时。我很担心，这样下去她会不会营养不良啊？”其实，像欣欣妈妈这样每天为“偏食宝宝”苦恼的大有人在。

据调查，目前我国1-7岁儿童中有偏食行为的数量高达44%。上海交通大学医学院附属新华医院儿科主任盛晓阳教授指出，1-7岁是宝宝偏食好发期，此时正值宝宝生长发育的黄金阶段。偏食对宝宝的危害主要体现在五个方面：营养失衡、体重不达标、影响智力发育、抵抗力差易生病、出现极端性格。

专家指出，宝宝不愿意尝试新食物，是源于自我保护。宝宝对“眼熟”“口熟”的食物更加偏爱，熟悉的食物能让宝宝增加“安全感”和“信任感”，更易于宝宝接受和尝试。

怎样才能让宝宝逐渐熟悉那些对自己有益的食物呢？妈妈需要了解三个与宝宝饮食有关的“小秘密”：

### 妈妈熟悉，宝宝也熟悉

小秘密1

妈妈在孕期和哺乳期间对食物的喜好度，会影响宝宝对食物的接受度。根据一项研究显示，如果在孕期和哺乳期间妈妈经常喝胡萝卜汁，她们的宝宝往往比其他宝宝更能接受胡萝卜口味，宝宝更熟悉妈妈所食食物的味道。

### 宝宝熟悉有过程

小秘密2

宝宝在接受新食物要有很长的一个适应期，但是有75%的妈妈在宝宝“拒绝”几次后，就误以为宝宝以后也不会喜欢这种食物，忽略了宝宝对食物的熟悉过程。妈妈们要有意识地给宝宝扩大食物的选择面，尽可能让宝宝尝试新食物。任何一样孩子不吃的食物，妈妈们应变换方法耐心尝试。

### 宝宝在“玩”中熟悉食物

小秘密3

宝宝在尝试熟悉某种新食物前，有自己的一套方法——“一闻，二玩，三吃”，但很多妈妈都不了解宝宝的这种行为，看见宝宝在玩食物就会阻止宝宝熟悉新食物。

(据羊城晚报)

## 孩子太“宅”有原因

“孩子成天往外跑，太皮不行，可孩子太宅了，不愿与人交流，这样更不好。”时常忙于生意的家长林小姐说，不少家长出于安全、学业等顾虑，不愿孩子常往外跑。但孩子宅在家中，父母们的顾虑更多，担心孩子看电视把眼睛看近视，或者缺少运动孩子体质下降等等。

自宅男、宅女之后，“宅童”又成为一个流行词。吴明认为，孩子宅在家中有原因。“不少家长因工作繁忙，很少能抽出时间来陪伴孩子进行户外运动，久而久之，孩子会变得很宅。”同时，家庭对孩子的影响在潜移默化之中，如果父母不喜欢户外运动，那么孩子也会随着父母的生活习惯而变得很宅。

“有父母认为，孩子宅在家并不代表他们性格内向，而不少注重孩子学习成绩的家长，给孩子出门玩耍的时间也会很少。”吴明说，孩子们上学后，随着学习任务加重，运动时间更少了，“喜静不喜动”渐渐成为一种习惯。

## 注重培养伙伴意识

在吴明看来，孩子太宅并非好事，“宅童”们因为缺乏群体活动，心理问题就十分值得关注，这部分孩子一旦走出家这个小小的空间进入学校，接触陌生人、陌生环境就容易缺乏安全感、不会交往，出现人际交往困难、行为退缩，学校有较强的纪律性，孩子就容易出现逆反情绪。

吴明支招，孩子除了“宅”之外，父母还应观察孩子是否性格内向。对于性格内向的孩子来讲，父母如果任其沉浸在自己的小世界里是不明智的。父母发现家里有乖得不太出声的孩子，一定要加以注意。

父母可以多与学校老师进行沟通，让老师多注重培养孩子的伙伴意识，如做游戏时，让他扮演一些重要的角色，体验与小朋友一起玩耍的快乐；在日常生活中，也要多创造机会与其他家长联合搞一些亲子游戏，让孩子参与进来，享受大家合作的乐趣。

要让孩子走出家门，首要的是要改变他们的生活方式，只有让孩子走出去，多参与人际交往和社会活动，才能从根本上消灭他们的心理健康隐患。因此，家长可以在每周抽出固定时间陪伴孩子进行户外运动，特别是一些团体活动，可以培养孩子外出活动的兴趣和习惯。