



## 勇敢的小怕怕

“怕怕”是一只可爱的小猴子，为什么叫“怕怕”呢？因为它胆子特别小，不论做什么事情都要妈妈陪在身边，见了人从来不说说话，妈妈问它为什么？它就低着头说：“我害怕！”

一天，妈妈在厨房做饭，脚下一滑，“扑通”一声摔倒在地上，疼得头上直冒汗，说什么也站不起来了。“怕怕”吓得“哇”的哭了出来：“妈妈，妈妈，你怎么了？妈妈，妈妈，你怎么了？”妈妈说：“好宝贝，别哭了，妈妈有事要你去。”“什么事妈妈？”“妈妈要你去找松鼠爷爷，告诉它妈妈不小心把腿摔了请他快来看。”怕怕一听：“不行不行，我怕！妈妈，我扶您去找松鼠爷爷好吗？”

“傻孩子，妈妈要是能动，说什么也不会让你自己去找松鼠爷爷呀！妈妈的腿可能断了，如果不及早治，以后站不起来怎么带你玩儿，怎么给你做饭呀？”可是，妈妈，我真的怕呀！”“别怕，妈妈教你一个好办法：你害怕的时候就大声说‘我是最勇敢的小猴子，我不怕！’这样你就不害怕了。相信妈妈，快去吧，妈妈等着你。”看着妈妈难受的样子，怕怕只好低着头走出了家门。妈妈不放心地说：“孩子，路上小心！慢点儿走！”

松鼠爷爷的诊所其实就在怕怕家旁边的大树上，怕怕走着，感觉到自己的心“砰砰”的跳得特别快。来到大树下，树可真高啊！怕怕鼓起勇气，开始爬树。爬着爬着，忽然，怕怕停住了下来，吓得一动也不敢动了。他们猜：怕怕看见了什么？……其实，怕怕看见的是一条毛毛虫。怕怕平时最害怕毛毛虫了，这回吓得浑身哆嗦：“妈妈，我怕！”可是想起妈妈难受的样子，怕怕对自己说：“我一定要找到松鼠爷爷，给妈妈看腿！”这时忽然想起妈妈的话：你害怕的时候就大声说‘我是最勇敢的小猴子，我不怕！’这样你就不害怕了。于是怕怕对自己说：“我是最勇敢的小猴子，我不怕！”可是声音太小，说完还是有些害怕，它又大声说：“我是最勇敢的小猴子，我不怕！”然后它慢慢地从毛毛虫旁边爬了上去：一步、两步、三步、四步……怕怕忽然觉得毛毛虫也没有那么可怕了。

到了树顶，怕怕喘了一口气，轻轻地敲了敲门：“松鼠爷爷！松鼠爷爷！妈妈把腿摔坏了，您快来看吧！”松鼠爷爷开门一看——原来是怕怕！惊讶地说：“怕怕，你是自己来的，真是个好孩子！快走，我跟你去看妈妈！”松鼠爷爷到了怕怕家，很快帮妈妈敷上了药。妈妈的腿好得很快，妈妈见人就说：“多亏了我们怕怕，要不是我的腿还不知道会怎样呢！谁说我们怕怕胆小，其实我们怕怕最勇敢了！”



## 准妈妈如何节省孕期前后的开支？

### 第一招：避免冲动消费

母婴用品的宣传铺天盖地，商品琳琅满目，但实用性未必像其宣传中那样完美。准妈妈要做好功课，向“过来人”咨询经验，避免冲动消费。有些东西可能怀孕期间就会乱买，等到生了娃之后你就会发现，用不上或者没必要用！举个例子来说，婴幼儿奶瓶消毒锅，这个玩意你多去网上看看的话，会发现其实有很多人不建议买的，因为太过干净的环境下，宝宝的免疫力是得不到提升的。再有就是防辐射服，怀孕的时候买的，后来跟其他妈妈在Q群聊天的时候，说这玩意根本没必要，然后又分享了一些国外权威机构的统计调查啊啥啥的，这东西的利弊还不一定……后来就没穿了！

### 第二招：看准时机再下手

怎样叫看准时机呢？很简单，就是各大商场搞活动的时候去扫货是最划算的！怀孕囤货的时候不懂，在网上以及各大商超，看见什么觉得以后用得上的就买，结果才没过多久，人家搞个促销活动啥的，傻眼了，同样的商品，价格便宜了好多，而且自己买回来的还没用上，坑爹了吧！现在我也学精了，如果不是急着用的商品，没什么优惠的情况下我也不急着出手，如果有促销活动，那就先扫下来再说！比如我家里的德爱奶粉和花王纸尿裤其实还有再好，比如我见过的德爱的考拉海购上在做促销，花王纸尿裤才58块/包起，德爱只要112起，要知道现在京东促销价还要189啊，于是我活动当天果断扫了一大山的奶粉和纸尿裤，22号下的单，今天24号就到了，考拉到我这总是隔天就能到货，蛮给力的，感觉这些东西够吃够用到两岁去了，不仅省了一大笔钱，还省去了以后断断续续买的麻烦，哈哈！

### 第三招：自己做辅食

网上有好多婴幼儿的辅食卖，早在待孕期间，我就囤了不少，美林啊嘉宝啊，娃六个月之后开始给他吃了，结果发现这家伙特能吃，本来囤的不多，没多久就吃完了，后来又继续买，开销也越来越多，有妈妈建议买个辅食机，自己做更好，于是就买来了一台辅食机，学着做了一两个月，还不错，后来再从网上买点做其他辅食的方法，到现在，都不用再去买辅食给娃吃了，各方面的营养一样补充足够！

# “四种妈妈”最伤害孩子

## 一、担心焦虑型的妈妈

担心焦虑型妈妈通常活在未来里面，或者活在给孩子最好的爱的完美状态里面，这也是现在社会最普遍的情况，当妈妈总是担心孩子会生病，担心孩子会受伤，担心孩子会失败，担心孩子现在要是不怎样以后就会这个不好那个不好。

这时候妈妈就投射了很大的意念在孩子身上“你不要生病”，“你不要失败”，“你不要……”，当妈妈不断去担心某些事情发生，孩子会无意识地去体验那些感受，因为那是父母无意识中引导孩子去体验的地方。

过度担心和焦虑的妈妈甚至会看不到孩子的感受，被担心和焦虑的情绪缠绕着，所有的专注力都在目标里，想为孩子扫除那些阻碍，而孩子是要追求跟父母的感受连接的，很容易造成孩子拼命去创造出妈妈担心的那个结果，在那个点上孩子的情绪才能得到妈妈的照料，孩子才感受到妈妈的爱。这也是为何你担心的越多，就容易把担心的事情变成真。

### 此类妈妈需要做哪些改变：

对于担心焦虑型的妈妈，应该更多地觉察到自己的情绪，学会放松，让自己恢复平静后在去面对孩子，更好地学会接纳现实中的不完美的自己，然后轻松积极正向地去追求美好的生活，这样子妈妈的快乐情绪才会感染到孩子，孩子也会学会用更轻松乐观的心态去面对他经验的世界。

## 二、强势控制型的妈妈

强势控制型的妈妈不等于社会上现在所指在事业上工作上的女强人，很多

工作中的“铁娘子”回到家就变成“小娘子”反倒婚姻幸福。

这里指的是那种用自己的意志控制家庭和孩子的母亲，同样包括那些温柔的强势关怀或甜言蜜语的强势控制。很多母亲在生活中，对自己的丈夫存在不满和不屑，而丈夫又缺乏足够的力量与之抗衡从而选择顺从和懦弱的，母亲就很容易变成家庭的权威，变得强势控制家庭的一切。

当母亲总是指责、批评丈夫时，其实是在指责、批评一切男性，女儿就会无形中去认同母亲对男性的态度，儿子作为男性则会去认同父亲的模式接受母亲的对待。

强势控制型妈妈通常因为自己缺乏安全感的成长经历导致占有欲强，以自我为中心操控，自我价值感低。当她无法从丈夫那里获取安全感和价值，就会将所有感情重负压在孩子身上。这种情况下长大的孩子，通常也会缺乏安全感，压力过大，对母亲有无条件的服从和依赖，对自己和他人要求高，但内心往往消极抵抗或评判指责，并很难真实表达自己的感受。

在母亲权威下长大的孩子，女孩子很容易会和妈妈一样极度控制，男孩子则很容易成为调情高手或花花公子却无法走入婚姻，除非他开始去放弃与母亲最原始最亲密的依附关系。

### 此类妈妈需要做哪些改变：

作为强势控制型妈妈，需要开始面对自身的问题，开始学习尊重丈夫和孩子的感受，学会觉察自己的情绪，并学习

自我情绪管理和释放，是建立幸福家庭的重心。

## 三、抱怨受害型的妈妈

抱怨受害型的妈妈通常活在过去里面，曾经的痛苦经历缠绕着她，让她无法离开那种感受。作为一个抱怨受害型的母亲，妈妈很容易把依赖对象投注到孩子身上。

而孩子对父母无意识的爱和忠诚会让孩子想替代妈妈去承担痛苦，想把妈妈从痛苦中解救出来，这样妈妈就可以变得快乐，从而可以爱自己。抱怨受害型的妈妈很容易培养出以拯救妈妈，拯救天下为己任的“拯救者”孩子，孩子很愿意帮助那些苦难者，并感同身受，并愿意毫无条件甚至牺牲自己去帮助他们，而“拯救者”孩子往往会在能量上变得比父母更大，变成照顾父母的小大人，变成父母的父母。

从外在行为上，这样的孩子很为父母着想，让父母快乐是他们最大的心愿。他们会用尽一切方法帮助父母过上更好更幸福的生活，父母比他们自己重要，可是在精神上，他们却无法向父母臣服，无法去做父母真正的孩子，很多时候他们会感到力不从心，双脚后背缺乏支撑，觉得任何事情和挑战只能靠自己，不能依赖别人，不能承认自己不行，害怕面对自己的脆弱。

### 此类妈妈需要做哪些改变：

作为抱怨受害型的妈妈，觉察还是第一步，去清晰和觉察自己对拯救者的依赖，尤其是对孩子的依赖很重要，去觉察并停止向孩子的索取，是让自己孩子

走向独立的重点。

## 四、忙碌缺席型的妈妈

忙碌缺席型的妈妈往往会通过忙碌的生活和事业去逃避孩子对她爱的需求。这样的妈妈内心通常对爱有着很大的匮乏感，感到自己没有能力去照顾和关爱自己的孩子，而同时又有很大内疚感会驱使她去做很多事情来弥补对孩子的照顾不周。比如会在自己身心疲惫的状态下，还会想去做一个称职的妈妈。

而往往当孩子提出任何要求的时候，她很容易陷入无力的选择，她内心会很想去做一件自己想要做的事情，可是因为孩子她很难做出选择。当她选择了自己的事情，没照顾到孩子，她内心的内疚感又会被强化，就算她留下来陪孩子，她的心思也很难在孩子身上，就是所谓的“人在心不在”。

这时候孩子内心的感受是“我是妈妈的负担”，“妈妈没有办法陪伴我”，“我不重要，我不值得妈妈爱我”。渐渐地，孩子感到很深的被遗弃创伤，觉得自己是“不值得被爱的，变得孤独，关闭内心世界”。

### 此类妈妈需要做哪些改变：

作为忙碌缺席型的妈妈，学习关爱自己是第一步。在自己力不从心的状态下继续强迫自己去关爱照顾孩子，在自身耗竭的状态下，无法成为一个好妈妈。只有放下内心对孩子的愧疚感，才能让能量回到自己的身体。只有当自己的生命得到支撑，我们才可以去爱别人，尊重你的孩子有他自己的命运是对孩子最大的爱。

# 当女儿说她很胖时，妈妈该作何反应？

## 1. 认可孩子的感受

如果你对女儿说：“你一点都不胖！”或是“别再说了，快闭嘴！”……对孩子来说是毫无作用的。

如果孩子确实感觉自己变胖了，你再逆着她的感觉说，那很有可能让局面变得更糟。

若想安抚她的情绪，试试这么说：“妈妈知道你最近感觉不太好，偶尔有这种感觉非常正常，因为人总不能老是自我感觉良好吧！”

## 2. 重建“健康”的认知标准

10来岁的孩子还不太了解健康体重的概念，也就不知道自己的体重是否代表身体健康。

因此，她们常常会根据自己的感觉来做判断。但通常情况下，她们对自己体重的看法都不准确。依据孩子身高，用BMI计算一下健康体重的标准值。看看什么体重范围代表健康，什么体重范围代表过轻和过重。

## 3. 聊聊那些扭曲的观点所导致的悲剧

如果孩子没超重，就跟她聊聊那

些错误的身材意识引发的悲剧吧。比如，一些杂志里瘦骨嶙峋的模特照片，绝对会让人混淆瘦和健康的概念，以为瘦就是健康。

## 4. 强调健康而非体重

跟孩子多谈谈饮食健康和锻炼身体重要性。如果闺女有点超重，那就讨论一下如何制定她能坚持的减肥计划，或找医生看看，多获取一点相关信息，找到最适合孩子的减肥方法，让孩子健康起来。

必须提醒家长的是，10来岁的小姐为了美，很有可能会玩命地减肥——素食、超负荷运动，极端节食，甚至让自己泻肚，这些都是些非常不健康的减肥方法。

作为父母，一定要给予她们良好的教育和指导，让她们知道这些减肥方法的弊端以及对身体的严重伤害。

## 5. 教孩子与自己进行健康的对话

如果你发现孩子总是否定自己，那就一定要关注她这种想法是如何影响她的感受和行为的。比如，她可能会这样想——“我很丑，没人会喜欢我（我是个没人要的小丑孩儿）”，

这样她就很难跟人交流，结果就是没朋友。这种想法会恶性循环，增强她的消极思想。

面对思想比较负面的孩子，家长要教给他们如何跟自己进行“健康的对话”，多跟她们聊聊如何才能将自身优秀的一面表现出来的方法。

## 6. 听听孩子对“外在美”的说法

不少小姑娘会非常不切实际地认为，外表直接决定了她们从幸福到成功的道路。她们觉得如果自己再瘦一点，就会更受欢迎，也不用再担心会被谁侮辱或欺负。

和孩子聊聊，听听她们对体重、相貌影响未来发展这件事是怎么看的。讨论一下她的理想是否现实。提醒她，不是所有骨感迷人的美女都拥有幸福生活的。应将重点放在内在美上，讨论一下为什么善良和慈悲被外表更重要。

## 7. 如有必要可以寻求专业帮助

如果身材问题已经非常困扰孩子的正常生活了，那不妨找专业人士帮忙。专科医生或心理健康专家都是不错的选择。

# 你家宝宝用筷子了吗？



## 宝宝几岁可以学习用筷子？

一般说来，孩子使用筷子从3岁左右开始，循序渐进。对年龄大小的孩子，不妨为他准备一套包含汤匙、叉子、筷子的餐具，让他在平常的时候，随时都可以用他想用的餐具来练习进餐。刚开始时，孩子使用任何一种餐具，用哪种方法都无所谓。但从三岁之后，在每次进餐时，父母就要留意让他以正确的方法拿餐具。如果吃到一半而换手或变成抓筷子的情形，无须特意提醒他，只要每天反复不断地教导他正确的拿法，慢慢地等他记清楚以后，就可以拿得很好了。

## 宝宝用筷子的好处

1. 强化手的精细协调动作  
使用筷子夹食物时，不仅是5个手指的活动，腕、肩及肘关节也要同时参与。日本科学家研究发现，使用筷子是一种复杂、精细的运动，可涉及肩

部、臂部、手腕、手掌和手指等30多个大小关节50多条肌肉，一日三餐使用筷子，对儿童来说，是锻炼手功能的好机会。这就解释了为什么使用筷子越早的孩子，动手能力就越强？

## 2. 促进视觉发育

其实在使用筷子夹食物之前，离不开眼睛的视觉定位，即两眼注视同一目标，再将它们分别所得的物像融合成一个单一具三维空间完整的像。这一过程看似简单，但需要两眼外肌的平衡协调，视网膜黄斑中心凹有共同的视觉方向，以及大脑皮层中核对成像的完善的融合机制，绝非一日之功！因此，经常使用筷子能促进视觉的发育，对于预防斜视和弱视都是大有帮助的！

## 3. 健脑益智

正如前面所讲，使用筷子需要依赖手部的精细动作和眼睛的视觉定

## 夏天别让阳光直射宝宝皮肤



夏天照射在儿童身上的紫外线数量比成人多三倍。在没有保护的情况下，皮肤日晒时间越长、越频繁(特别是在儿童时期)，成人以后患皮肤癌的风险也越大。因此夏季带宝宝在户外活动时，一定要留意千万别让阳光直射宝宝的皮肤。

## 一、宝宝晒伤的症状

### 1. 轻度宝宝晒伤

宝宝在太阳晒过后的3~5小时内出现被晒部位出现边界清楚的红斑。鼻尖、额头、双颊可能有脱皮现象。红斑有稍稍的灼烧、刺痛感。晒伤症状一般在日晒12~24小时内达到高峰。

### 2. 重度宝宝晒伤

晒伤部位的红斑颜色加深。出现水肿、水泡，疼痛非常明显。如晒伤脚部，则脚部皮肤可能会出现浮肿。晒伤面积较大时可能出现畏寒、发热、头痛、乏力、恶心、呕吐等全身症状。

## 二、宝宝晒伤怎么办

在阳光下，即便宝宝的皮肤只是变得粉红，也说明伤害已经悄悄开始了。因为晒伤的症状一般是在晚上或第二天早晨才显现出来。

1. 如果宝宝受到了轻微的晒伤，首先要多喝水，补充丢失的水分。  
2. 可以试试给他洗澡或者使用保湿产品。洗澡能让皮肤变凉，并且使情绪平静下来，而保湿产品可以为干燥的皮肤补充水分。

当晒伤严重，皮肤出现大疱或出现畏寒、发热、呕吐等全身症状时，应及时去医院就医。同时，不能确定有处理宝宝皮肤的把握时，应及时看医生，使用抗过敏药水外擦，而不要随便乱用其他的药膏。也不要使用植物油，因为晒后可能出汗多、皮肤缺水，植物油不但毫无用处，反而可能造成损害形成色素斑。

## 三、宝宝该如何选择防晒

### 1. 物理防晒是关键

夏日烈日高照时，要尽量避免中午时分出门，选择清晨或者傍晚出门较好。出门时，可以给宝宝带上大沿帽，并可以选择树荫下走动或游玩。

### 2. 宝宝专用防晒霜

防晒霜一般分为两种：物理性防晒霜和化学性防晒霜，前者是反射光线，后者是吸收光线，对儿童而言，含有氧化锌的物理性防晒霜更为安全。

另外，妈妈们可以询问售货员，拿试用装在手腕上涂一点，物理性防晒霜的质地比较厚重，这个是较易辨别的特点。