

# 培养孩子责任感 生成勤劳手 让孩子做些家务劳动



## 我真的是狮子吗?

辽阔的大草原上,有一只小狮子,名字叫扎冉。一天,它有了一个疑问,怎么也想不通。“为什么我和爸爸长得不像呢?”

“我没有像爸爸那样威风凛凛的鬃毛,我的毛都又粗又短……难道,我不是一只真正的狮子吗?”带着这样的疑问,扎冉踏上了寻找“亲生爸爸”的旅程。

扎冉走着走着,遇见了一位“咩咩”唱着歌的朋友。

“你好!我是扎冉,正在寻找我的亲生爸爸。你叫什么名字呀?”

“你好,我是羊宝宝。”扎冉听了,惊讶极了。两个眼睛瞪得圆溜溜的,像铜铃一样大。

“可是你没有卷卷的毛,头上也没有弯弯的角呀!和我见过的羊一点儿也不像呢!”

羊宝宝回答道:“等我长大后,自然就会有卷卷的毛,也会长出弯弯的角!”

“长大后?”

扎冉歪着脑袋,想着羊宝宝说的话,再次出发了。

扎冉走着走着,在农场前遇见了一位“叽叽”唱着歌的朋友,“你好!我是扎冉,正在寻找我的亲生爸爸。你叫什么名字呀?”

“你好,我是小鸡崽,也就是鸡宝宝。”

扎冉挺凉,惊讶的胡子都竖起来啦!

“可是你没有大红的鸡冠,也不会喔喔喔的打鸣啊?”

鸡宝宝回答说:“等我再长大一些,就会变成帅气的公鸡啦!到那时,自然会有大红鸡冠,也会喔喔喔的打鸣啦!”

“在长大一些?”扎冉认真地思考着鸡宝宝说的话,又一次出发去找亲生爸爸了。

扎冉走着走着,来到一个池塘前。它走到池塘边,低下头想喝口水,却发现水里有一群黑乎乎,跟豌豆一般大的奇怪“小鱼”。

“哇,你们这些黑乎乎,跟豌豆一般大的鱼,我还是第一次看到呢!”扎冉惊讶地说。

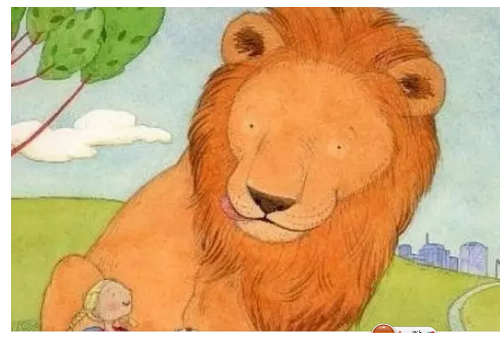
池塘里的小蝌蚪们七嘴八舌地回答说:“我们不是鱼,是蝌蚪!别看现在我们是这个样子,但只要再过几天,我们就会长出四条腿和大嘴巴,变成呱呱叫、吃害虫的青蛙啦!”

“再过几天?”扎冉趴在地上,一边打着盹儿,一边琢磨着蝌蚪们的话。

就在扎冉站起身,准备重新上路的时候,它发现旁边大树的树枝上,有只正在散步的绿色毛毛虫。“喂?你是谁呀?”

毛毛虫慢悠悠地说:“别这么惊讶,我是毛毛虫。虽然,现在的我又小又丑,但很快就会变成和我妈妈一样美丽的蝴蝶啦。你长大后,也会变成像你爸爸那样帅气威风的狮子,不是吗?”

这时,扎冉才明白过来,自己就是一只真正的狮子。它突然好想爸爸。肚子也“咕咕”叫起来,提醒它已经好久没吃东西了。扎冉撒开腿,朝家的方向奔去。



哈佛大学学者曾经做过一项调查研究,得出一个惊人的结论:爱干家务的孩子和不爱干家务的孩子,成年之后的就业率为15:1,犯罪率是1:10。爱干家务的孩子,离婚率低,心理疾病患病率也低。另有专家指出,在孩子的成长过程中,家务劳动与孩子的动作技能、认知能力的发展以及责任感的培养有着密不可分的关系。

这张美国孩子的家务清单或许可以借鉴一下。

9~24个月:可以给孩子一些简单易行的指示,比如让宝宝自己把脏的尿布扔到垃圾箱里。

2~3岁:可以在家长的指示下把垃圾扔进垃圾箱,或当家长请求帮助时帮忙拿取东西;帮妈妈把衣服挂上衣架;使用马桶;刷牙;浇花(父母给孩子适量的水);晚上睡前整理自己的玩具。

3~4岁:更好地使用马桶;洗手;更仔

细地刷牙;认真地浇花;收拾自己的玩具;喂宠物;到大门口取回地上的报纸;睡前帮妈妈铺床,如拿枕头、被子等;饭后自己把脏碗放到厨房水池里;帮妈妈把叠好的干净衣服放回衣柜;把自己的脏衣服放到脏衣服的篮子里。

4~5岁:不仅要熟练掌握前几个阶段要求的家务,并能独立到信箱里取回信件;自己铺床;准备餐桌(从帮家长拿刀叉开始,慢慢让孩子帮忙摆盘子);饭后把脏的餐具放回厨房;把洗好烘干的衣服叠好放回衣柜(教给孩子如何正确叠不同的衣服);自己准备第二天要穿的衣服。

5~6岁:不仅要熟练掌握前几个阶段要求的家务,并能帮忙擦桌子;铺床/换床单(从帮妈妈把脏床单拿走,并拿来干净的床单开始);自己准备第二天去幼儿园要用的书包和要穿的鞋。

6~7岁:不仅要熟练掌握前几个阶段

要求的家务,并能在父母的帮助下洗碗盘,能独立打扫自己的房间。

7~12岁:不仅要熟练掌握前几个阶段要求的家务,并能做简单的饭;帮忙洗车;吸地擦地;清理洗手间、厕所;扫树叶,扫雪;会用洗衣机和烘干机;把垃圾箱搬到门口街上(有垃圾车来收)。

13岁以上:不仅要熟练掌握前几个阶段要求的家务,并能换灯泡;换吸尘器里的垃圾袋;擦玻璃(里外两面);清理冰箱;清理炉台和烤箱;做饭;列出要买的东西的清单;洗衣服(全过程,包括洗衣、烘干衣物、叠衣以及放回衣柜);修理草坪。

孩子在体验中长大,体验越多,感受越深。凡是孩子能做到的事情,家长尽量不要替他去做。孩子进一步大人退一步,这就叫成长。

### 美国专家谈孩子学做家务

你的孩子是否已经到了可以帮你干一些简单的家务事的年龄,应该如何帮助孩子养成帮助做家务的良好习惯,来自美国的早期教育专家为您提供以下建议:

1. 让孩子感到自己的重要性  
迎合这个阶段孩子渴望被看作大人的需求,告诉他,他的工作对家庭带来很大的帮助,会因此节省出更多的时间,让全家人一起娱乐。
2. 给孩子提供选择的权利  
给你的孩子提供一份所有他能够做的家务的清单,让他/她自己选择其中的一两项工作,这会让他/她感到,自己拥有选择和控制的权力。从而心甘情愿去做自己选择的工作。
3. 把任务细化,并给孩子做示范  
父母应该亲自给孩子做示范,回答他所有的疑问直到他能够独立完成。父母的耐心是非常重要的,即使他忘记了某个步骤,不要批评他,高高兴兴地提醒他直到他记住为止。
4. 忘记“完美主义”  
对这个年龄孩子来说,积极地参与比起结果来说更为重要。如果你的孩子洗的

袜子不够干净,擦的桌子不够亮,不要去批评他的工作,批评会挫败孩子的自尊,更会降低他与人合作的意愿。

5. 给孩子提供合适的工具  
不要给孩子一把比他还高的扫帚,给他一个小小的扫帚用来把案板上的面包屑清扫干净。如果你想让他帮你收拾饭桌,那末,就只让他把吃剩的饭菜帮你拿进厨房就行了。

6. 给孩子做个好榜样  
父母千万不要当着孩子抱怨做家务的繁琐和无聊,这会给孩子传达一个信息——做家务是一件非常可怕的事。父母应尽量让孩子认识到,帮助大人尽快做完这些事就可以留出更多的时间陪他/她一起玩。

7. 不要强迫孩子  
不要采用强迫的方式,给孩子留一个缓和的过程或一点余地。比如“我可以让你玩十分钟,十分钟一到,你必须立刻去收拾你的书桌”这样的方式。

8. 提供奖励  
表扬和奖励会对孩子养成良好的习惯带来极大的帮助,而另一个有效的策略就是给孩子制定一个合理的计划:把他/她所要完成的任务的每一步骤绘制一张图表,每当他/她顺利完成其中的一个步骤,就奖励他/她一颗小红星。当他/她顺利地完成任务,奖励他/她一件他所希望得到的合理的奖励,注意了,不要用金钱和物质奖励。

9. 合理安排所有任务  
对学龄前儿童来说,重复做某件事就会让孩子感到乏味。所以应该不断地变换任务内容,但绝不打破传统的习惯分工,例如让男孩子掏厨房的垃圾,女孩子就让她去做一些需要细心的工作。

10. 给孩子发展的空间  
一旦孩子掌握了之前交给他/她的工作,就应该给他/她提出更高的要求,扩大他/她的工作范围。比如,他应该可以熟练地完成洗衣前的衣服分类工作,那在你的指导下,就应该让他学习如何使用洗衣机了。

## 宝宝睡觉的九大错误习惯

### 1. 不宜含着乳头或奶嘴睡

有的孩子睡觉时非得含着妈妈的乳头或奶嘴才能入睡。这么一来,孩子每每醒来后就会下意识地吮吸乳头或奶嘴吃奶。这种过分频繁的进食习惯,容易使孩子的胃肠功能紊乱。其次,孩子入睡后小嘴依然被乳头“堵”着,也容易呼吸不畅,甚至可能引发窒息。

此外,这种不良习惯还可能影响孩子牙床的正常发育以及口腔的清洁卫生。

### 2. 环境不宜过分安静

环境太过安静,他们往往一有“风吹草动”便难以入睡,或在熟睡中被惊醒,而且会让宝宝分不清白天和夜晚。正确做法是,白天宝宝睡觉的时候,家里可以正常地活动,晚上睡觉保持安静。

3. 被子不宜太厚或妈妈不宜抱得太紧  
被子太厚或妈妈抱得太紧可能引起孩子的呼吸不畅,甚至引发窒息。

4. 不宜让太小的孩子俯睡  
这种睡姿最不安全,因为孩子的口臭

等呼吸器官最易受阻塞,甚至导致猝死,所以三个月以内的宝宝最好不要俯睡,俯睡的话也需要保持身边有人。

### 5. 白天不宜睡得过久

白天睡得太久,晚上就会相对地睡少一点,而缺乏夜间睡眠会扰乱生长激素的正常分泌,影响孩子的长高,还会使得免疫系统受损,孩子易生病。正确做法是白天宝宝每一觉在两个小时左右,如果超过三个小时就需要叫醒宝宝,晚上让宝宝尽量睡长觉。

### 6. 不宜经常更换照顾人

有的家庭因为大人工作忙,常常更换照顾孩子入睡的大人,有时是爸爸,有时是妈妈,有时是奶奶,有时又换成保姆……这对不足半岁、往往把照顾自己入睡的人视作“最亲的亲人”的孩子来说,心理上很难对频繁的转换迅速作出调整。

### 7. 不宜睡得太晚

由于孩子的父母钟情于“夜生活”而普遍睡得晚,孩子也由此相应缩短了晚间的睡眠时间,结果,种种“行为性失眠”

便由此发生,具体表现为:晚上到了睡觉时间仍不愿意上床,入睡时间往后拖延,或者长时间难以入睡等等。

### 8. 不宜依赖“摇睡”

每当孩子哭闹时,一些年轻妈妈便使出“看家本领”:将孩子抱在怀中或放入摇篮里摇晃个不停,孩子哭得越凶,妈妈就摇得越起劲。这种做法对孩子十分有害,因为过分猛烈的摇晃动作会使婴儿的大脑在颅骨腔内不断受到震动,轻者影响脑部的生长,重则使得尚未发育成熟的大脑与较硬的颅骨相撞,最终造成颅内出血,这对10个月内的孩子尤为危险。

### 9. 不宜亮灯睡

有的家长为了方便自己照顾孩子,喜欢让卧室整夜灯火通明。但婴幼儿对环境的适应能力远远不如成年人,如果夜间睡眠环境如同白昼,孩子的生物钟就会被打乱,不但睡眠时间缩短,生长激素分泌也可能受到干扰,最后导致孩子个子长不高,而且夜晚亮灯睡觉对宝宝的眼睛发育不利。



## 成长宝典 宝宝烦躁不安 可能患了这种病!

### 1. 睡觉翻来翻去

孩子入睡后翻来翻去,反复折腾,常伴有口臭气促、腹部胀满、口干、口唇发红、舌苔黄厚、大便干燥等症状。

疾病信号:可能是积食。现在的饮食结构让儿童罹患成人病的比例越来越高,所以谨防孩子患上胃炎、胃溃疡等胃肠道疾病。

### 2. 哭闹不停

孩子睡眠时哭闹不停,时常摇头、用手抓耳,有时还伴有发烧现象。疾病信号:这可能是在提示父母,孩子患上了外耳道炎、湿疹,或是中耳炎,仔细观察孩子耳道有无红肿现象,如有应赶紧带孩子去看耳鼻喉科。

### 3. 撩衣蹬被

孩子入睡后撩衣蹬被,并伴有两颧骨部位及口唇发红、口渴,喜欢喝冷饮或者大量喝水,有的还有手足心发热等症状。

疾病信号:这是阴虚肺热所致,提示孩子多半患上了呼吸系统的疾病,如感冒、肺炎、肺结核等。父母应尽早带孩子去医院诊治,在医生的指导下服用药物,进行防治。

### 4. 打鼾

孩子熟睡时,特别是仰卧睡眠时,鼾声不止,张口呼吸。

疾病信号:这是因为孩子增殖体(鼻咽腔后壁的一块较大的淋巴组织)、扁桃体肥大影响呼吸所致。父母需带孩子到医院详细检查,如果有必要,可手术摘除扁桃体。

### 5. 抓挠屁股

孩子入睡后用手去抓挠屁股。疾病信号:父母细心查看,如果孩子的肛门周围可见到白线头样的小虫爬动,则可能是蛲虫病。这是儿童时期的常见病,应带孩子到医院就诊,进行医治。

### 6. 屁股抬高面朝下

如果你发现宝宝在入睡后将面贴着床,小屁股高抬,还伴有口腔或者舌头的溃疡、哭闹不停、烦躁不安等症状。

疾病信号:宝宝出现这个情况,就是中医所说的“心经热”,俗称心火大。原因通常是孩子患了急性热病后余热未尽,这提示了孩子的病尚未痊愈,需要坚持治疗,以免病情复发或者引起其他症状。



## 孕期妈妈腰背痛, 5 招助你来缓解

怀孕后,每个准妈妈都会为宝宝的茁壮成长感到幸福喜悦。但另一个不能回避的事实是,孕妇的腰背部会越来越难受。大多数准妈妈都会遇到孕期腰背疼痛的问题,而这种疼痛一般出现在孕晚期,那种感觉真是让整个人都不好了……

### 为什么孕期会腰痛背痛?

孕期腰背部疼痛有多种原因,比较常见的有如下几种:

1. 体重增加 怀孕过程中,孕妇体重一般会增加十几公斤。脊柱是重要的承重结构,受到孕期增重

这突如其来的“额外负担”,有点吃不消,会引起轻度的背部疼痛。

胎儿和子宫重量增加也会对骨盆及背部的血管神经造成压迫,引起不适。

2. 姿势改变 怀孕会改变孕妇原有的重心,孕妇为了适应这种改变,很可能会毫无意识地调整姿势,这样会牵拉背部肌肉,导致背部疼痛。

3. 激素变化 怀孕期间,孕妇的身体会分泌一种叫做“松弛素”的激素,用来松弛骨盆区的韧带和关节,为分娩做准备。

但“松弛素”也会让支撑脊柱的韧带变松弛,导致脊柱不稳定和背部疼痛。

4. 肌肉分离 随着孕妇的子宫逐渐变大,两组从肋骨至骨盆平行的肌群(直肠附近肌群)可能会向两侧分离,而这种分离会加剧背部疼痛。

5. 精神压力 精神压力也会引发肌肉紧张,导致背部疼痛或肌肉痉挛。

很多孕妇在孕期会有持续性的精神压力,背部疼痛也会因此逐步加重。

### 如何缓解腰痛?

1. 适当运动 定期锻炼可以增强肌肉承受力,提高身体灵活性,有助于缓解背部肌肉紧张。对于孕妇来说,比较安全的运动方式有散步、游泳、骑固定式脚踏车等。

2. 热敷和冷敷 每天可以将冷敷包,比如将一袋冰包在毛巾内,放置在疼痛区域上若干次,每次约20分钟。2~3天后,可以改为热敷,可以将一块电热毯放置在疼痛区域。

但一定要注意,怀孕期间要避免腹部接触高温,并且这些方法要在专业医师指导下

进行。

3. 调整姿势 恰当调整姿势能够避免给脊柱造成过度压力。

比如,睡觉时在孕妇的两膝之间放置一个枕头,能够缓解背部压力。平时坐下时可使用靠背来支撑,也可将双脚放在一摞书或小凳子上,同时肩部靠后,尽量坐直。

4. 心理咨询 如果精神压力大的时候,腰背痛加剧了,试着向信任的朋友倾诉或找心理医生聊聊,可能会有所帮助。

5. 脊柱按摩 如果手法正确,也可以试试脊柱按摩疗法。这种疗法对于孕妇来说是安全的,但是在按摩之前一定要先咨询医生是否可以接受按摩。

除非孕妇在怀孕前就已患有慢性背部疼痛,一般来说,怀孕引起的背部疼痛会在分娩前逐步减轻。

6. 减轻孕期腰背痛的其他建议 如果需要从地上捡东西,尽量蹲下,不要弯腰拾取;睡觉可以采用左侧卧位,不要仰卧;不穿高跟鞋;不穿弹力袜。

什么时候需要看医生?

单纯的背部疼痛,通常并不需要就医。疼痛难忍时,如果需要使用止痛药,应该去咨询妇产科医生。

如果准妈妈出现以下情况,一定要及时就诊:

如果背部剧烈疼痛,比较罕见的可能是与妊娠期的骨质疏松症、脊柱关节炎或化脓性关节炎有关,虽然少见,但不容忽视;疼痛越来越严重或突然发作;间歇性痉挛性的疼痛,很可能与早产有关。