

## 冬季谨防孩子穿太多盖太厚

□李宏

冬季是感冒高发期,各医院儿科门诊挤爆。专家介绍,门诊中因孩子捂得过于严实,导致高热、抽搐的“蒙被综合征”也时有发生。

“蒙被综合征”多发生于1岁以内的婴幼儿。主要由于家长怕孩子挨冻生病,给孩子穿得过多、包裹过紧,有的甚至无意蒙住头部,导致孩子高热、缺氧,发生抽搐、神志不清,严重的会导致脑损伤、呼吸衰竭等后果。

### 两大核心危险

1.高热:新生儿活动能力有限,又不能用语表达,不像大一点的孩子,感觉到过热的时候能够自行活动手脚挣脱过厚的被子乃至衣物,再加上婴幼儿体温调节能力尚未完全发育,一旦过度包裹,无法及时散热,出现高热、脱水、抽搐等情况,就十分危险了。

2.窒息:包裹过紧、衣物过厚、被褥过重的另一大危险是缺氧窒息,尤其是被过多的衣服不慎蒙住口鼻的话,将十分容易导致婴儿在短时间内死亡。家长一定要注意婴儿护理的这一误区。孩子睡觉时,最好不要盖太多被褥、穿太多衣服;选择宽松柔软的衣物;也不要让婴儿和大人共睡大床,最好让宝宝单独睡在大人床边独立的婴儿床上,既方便照顾,也相对安全。婴儿床上也要注意尽量简单,不要放置太多被褥、毛绒玩具等。同时也不建议使用电热毯。

### 发生“蒙被”情况怎么办

如果发现孩子出现了“蒙被”情况,如身体有大汗,体温又过高时,应该引起家长警惕,可马上解开包被、松解衣扣,轻轻擦干汗水,也可以用温水擦身降温等。同时应该打开门窗让空气流通,但切忌直接对着孩子扇风,或让孩子对着门口、窗口等风口位置,以免在毛孔大张的情况下真的感染风寒,引发肺炎等并发症。

其次,切忌用退烧药退烧,以免出汗过多而引起脱水。如果情况十分严重,要尽快送往医院救治。如果孩子已经发生了缺氧、抽搐昏迷情况,家长在拨打120或直接送往医院前,也可以先采取简单的人工呼吸、心肺复苏等急救措施。对于新生儿来说,大人可用双手掌环抱婴儿身体,使用大拇指按压患儿心脏位置的方式进行心肺复苏。

值得注意的是,送医过程中,不少心焦的家长紧紧把孩子抱在怀中,对于已经发生缺氧的患儿来说,这无疑是在雪上加霜。

送医过程中切忌把孩子抱得太紧,要注意放平头部让其身体斜仰,有助呼吸。

孩子穿多少才合适?医生介绍,对于新生儿来说,冬天一般以比大人多一件为宜。另外,很多人觉得摸摸孩子的手脚发凉,就是冷。这也要看具体情况,不能作为唯一参考。一般来说,摸摸孩子的前胸后背、躯干的温度更能说明问题。

另外,如果在室内正常的轻微活动,如哺乳、进食、玩耍等,孩子手脚暖,不出汗,那就是刚好好的状态。

### ■游戏化

游泳练习憋气很枯燥,游戏化就有趣多了,比如跟小伙伴/家长一起比赛谁能够憋的时间长,再比如,在浅的泳池里面丢一个会下沉的彩色物品(比如塑料积木),让他憋气去捡起等等。

### ■内容

内容的难度应符合孩子的程度。任务应比孩子现有程度稍难一点,孩子跨越了有成就感,看得到自己的进步,这点极为重要。不管游泳、钢琴还是其它都是如此。

内容与趣味性结合。举一个例子:怎么让孩子识别n和m的不同?怎么让孩子愿意抄写n字母?显然这并不是有趣的活动。这页练习(见题目下方图片左)是在加拿大上学5岁华人男孩雄雄的作业(资料来源:雄雄妈)。作业让孩子找出下面的n(调皮 Naughty、尼克 Nick、榛树 Nut tree 的英文单词第一个字母

现了好久没玩的大象妈妈和小象玩偶,说“我现在想和他们玩一下,还不想弹琴呢”,妈妈说,“他们从来都没听过你弹琴,你给他们安排一下座位好不好,让他们看着你弹”,小鸿让大象母子玩偶趴在钢琴上看。妈妈说,今天要弹《两只小黑鸟》(two little black birds),我们可以把曲子改编一下,把小黑鸟改成大象,既然歌曲中还提到小黑鸟的名字(叫 Jack 和 Gill),那我们也要给两只大象取名字,妈妈叫 Daisy 宝宝叫 Ben 好吗,小鸿强烈反对,他说妈妈叫 Coco 宝宝叫 Apple,于是小鸿很开心自弹自唱来了五六遍。

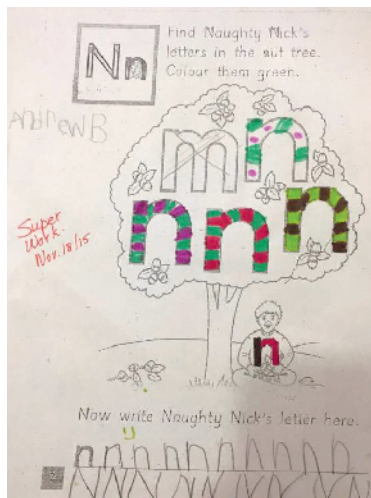
### ■全局性学习

先给孩子一个全局性的图像,再让孩子练习某个动作较好(比如乒乓球中的接发球)。孩子能体会动作的重要性后,更理解练习的意义。

# 告诉孩子,做事不能全凭好玩

□刘建鸿

很多家长都有这个困惑。可以说在各种兴趣活动和学习中都普遍存在。诚然,存在矛盾,孩子没有习得技能,难以产生兴趣;越难产生兴趣,就越不愿意练习。这里推荐一些方法。



都是n)并把它们涂成绿色。作业增加了趣味性和参与性,孩子就爱做功课啦。

内容前后呼应,也就是事先有铺垫,孩子会更容易感兴趣。例如平时先让孩子听熟了“小小星星亮晶晶”(twinkle, twinkle, little star),到学这首时弹琴更有动机,学会后也更有成就感。

内容尽可能丰富。丰富的重要性被家长们低估了。以阅读英语绘本为例,丰富性既包括绘本主题的丰富,既有故事类的、也有科普类的;也包括回应方式的丰富:给孩子讲故事、让孩子给书添加插图,扮演角色,做手工,唱歌,扮演木偶等。鼓励积极主动的表达。在表达和输出里加深了孩子的理解,增进了语言的运用能力。

### ■合作

和小伙伴一起学游泳,和小伙伴一起学琴,有些简单的合作/协作、游戏,就有趣多了。

我曾经问过一位学生为什么她能从一直坚持练琴还颇感兴趣,她说老师常组织学不同乐器的小伙伴合作排练一些曲子,从开始的磕磕绊绊,到后来演奏时乐器间的衔接和相互应和,直到流畅的团体演奏,大家都能体会到团体和自己一块成长的快乐。因此很乐意一起排练和演奏,钢琴中也能感受到乐趣。

### ■选择

在可能的情况下,增加孩子的可选择权,时间、地点、曲目(运动)、和谁一起,孩子的自发性越高,越容易有兴趣。孩子能够稍作改编或自发表达当然更好。

有一次到弹琴时间了,小鸿在柜子里发

我看过有教练为了追求所谓的专业性,让一个5岁女孩反复练不知其所以的接发球,近一个小时只练一个动作。孩子的动作机械,表情麻木。难道教练的目标要把孩子培养成邓亚萍吗?怕是还没到那个程度,孩子已经厌恶这项运动了。

### ■情感认同

孩子如果喜欢老师,可能会喜欢老师教的项目或学科。喜欢哪个电视电影动漫里的偶像了,可能也会爱屋及乌喜欢上相关的运动,或者主角已经和运动合二为一了。

日本动画片《网球王子》、《棋魂》就让很多青少年喜欢上了网球和围棋。

### ■故事

一位家长说“针对孩子弹钢琴不主动,想把部分曲子拖到明天再弹,做事比较拖拉,编了两个故事《长颈鹿盖房子》和《神奇的种子》讲给孩子听。

有一天早上,她让孩子弹钢琴,孩子说累曲子太多了,不想弹全部要练习的曲子(经常这样)。她让孩子自己决定要弹几首,其他的下午和晚上再弹。中午午睡的时候,就和他躺在床上讲《长颈鹿盖房子》,孩子听得很认真,第二天还要再听一次,后来,又给他讲了《神奇的种子》的故事,大约过了几天,孩子现在可以一次就把要练习的曲子主动弹完,不会一直想着要拖到晚上或者明天再弹了。

这位妈妈说,“不知道是不是故事的力量让他发生了改变,但他真的变了。这两个故事我都加了歌词,并在故事中重复出现,让故事充满重复和韵律感。”

下面是其中一篇《长颈鹿盖房子》(妈妈

的名字是吴彦芳)。

很久很久以前,有一个村庄,村庄里面住在许多的长颈鹿,其中有一只最老的长颈鹿是村庄的预言家,他预言再过30天,将会有一场大洪水淹没村庄。只有每家每户都盖好又高又大的房子才能在洪水中逃生。

村庄中家家户户的长颈鹿都开始盖又高又大的房子。其中有一长颈鹿的三口之家也开始盖起了房子。长颈鹿爸爸每天要运送100块石头来盖房子,长颈鹿妈妈每天要运送80块石头来盖房子,小长颈鹿每天要运送20块石头来盖房子。

第一天,长颈鹿爸爸妈妈把石头运来了,唱道“运石头,盖房子,盖好房子高又大,洪水来了我不怕。”他们边唱歌边盖房子了。但小长颈鹿看到天气晴朗是玩耍的好时节,他对妈妈说:“妈妈,妈妈,今天的天气真不错,我明天再运石头,今天20块石头加上明天20块石头,我明天运40块石头。”

第二天,长颈鹿爸爸和长颈鹿妈妈把石头运来了,唱道“运石头,盖房子,盖好房子高又大,洪水来了我不怕。”他们边唱歌边盖房子了。但小长颈鹿看到天气晴朗是玩耍的好时节,他对妈妈说:“妈妈,妈妈,今天的天气真不错,我明天再运石头,今天40块石头加上明天20块石头,我明天运60块石头。”

第三天,长颈鹿爸爸和长颈鹿妈妈把石头运来了,唱道“运石头,盖房子,盖好房子高又大,洪水来了我不怕。”他们边唱歌边盖房子了。但小长颈鹿看到天气晴朗是玩耍的好时节,他对妈妈说:“妈妈,妈妈,今天的天气真不错,我明天再运石头,今天60块石头加上明天20块石头,我明天运80块石头。”

第四天,长颈鹿爸爸和长颈鹿妈妈把石头运来了,唱道“运石头,盖房子,盖好房子高又大,洪水来了我不怕。”他们边唱歌边盖房子了。但小长颈鹿看到天气晴朗是玩耍的好时节,他对妈妈说:“妈妈,妈妈,今天的天气真不错,我明天再运石头,今天80块石头加上明天20块石头,我明天运100块石头。”

第五天,村里的长颈鹿预言家来到小长颈鹿家,看他们的房子建得如何?一看,吓了一跳说:“太慢了,太慢了,比其他的长颈鹿家少了100块石头,洪水来了怎么办?”小长颈鹿听见了,也开始着急起来,从此以后,他每天都抓紧时间运石头,爸爸和妈妈休息了,他不休息,努力地运石头,要把前几天少运的100块石头补上。终于,在第29天的时候,小长颈鹿一家人把房子盖好了,第30天的时候,洪水来了,小长颈鹿一家人站在盖好的又高又大的房子屋顶上,他们相拥在一起,很安全地躲过了洪水。

