

害羞、脾气坏、不合群、不自信…… 宝贝，我该拿你怎么办？

如何培养“三好宝宝”，听听专家支的招

常言道，3岁看大，7岁看老。3~6岁是孩子性格塑造的最重要阶段。生活中，经常听到家长“吐槽”自家宝宝害羞、脾气坏、不合群等。如何把孩子“培养”成开朗、乐观、善交际的“三好宝宝”呢？一起来听听心理专家支的招吧！

□ 陈红 周先荣 记者 马冰璐

害羞：父母应传授和引导方法

在家时声音洪亮、手舞足蹈、能唱能跳，可一旦见了外人，孩子像变了个人……“3岁多的儿子太害羞了，真让人忧心。”为了帮儿子变得“落落大方”，家住合肥市王卫社区的吴女士隔三差五便去社区党委、关工委开设的“未成年人心理课堂”听课，希望找到好方法。

“事实上，害羞的孩子并不是时时刻刻都害羞，他们的害羞大都只表现在陌生环境中或者陌生人面前。”国家二级心理咨询师周金妹表示，害羞的孩子

首先要知道自己并不是那么“与众不同”，跟那些在公众面前表现活跃的同伴相比，他只是需要更多的时间进入状态，虽然他愿意到外面玩，却很不希望别人“注视”他，被放在“聚光灯”下的感觉只能让他更不自在。“孩子要知道在某些情况下，如何争取并把握住自己的权利，并需要了解在公众面前表现的具体方法和技巧，这些方法都需要身经百战的父母去传授和引导。”

坏脾气：转移、排解怒气

“4岁的女儿常常大发脾气，只要她不愿意、不开心，就会赖在地上，大哭大闹，真让人头疼。”因为女儿的坏脾气，家住合肥市五里墩街道的郭女士备感苦恼，“哄劝、呵斥……各种方法都试过了，可收效甚微。”

周金妹表示，父母需要牢记的是：如果孩子有一次通

过发脾气达到了不合理的目的，他就会再发脾气，一而再、再而三地使用这种手段。家长需要对孩子传达一个信息：生气可以，但是以消极、发脾气或者造成伤害的方式发泄怒气是不被接受的。当孩子十分愤怒时，家长可以采用“情绪垃圾箱”“气球操”等方式转移、排解孩子的怒气。

“我不行”：应多表扬孩子的努力

“我不行”是爸爸妈妈听到孩子说的最揪心的话，退缩的孩子让人感觉沮丧。为此，不少家长经常用尽各种表扬、鼓励的方式，可孩子仍是将“我不行”“我不去”“做不了”挂在嘴边。关注过多，也是造成挫折承受力弱的原因，备受关注的孩子通常敏感，怕出错，非常在意周围人对自己的看法，在没有十足把握的情况下，不敢轻易尝试。

周金妹认为，自信心是从经历中获得的，在力所能及的情况下，能让孩子自己的事情自己做，是家庭培养孩子自信心最简单和有效的方法。最重要的是，家长应该多表扬孩子的努力，而不是当下的某个结果，不要说“你今天表现很好”，而是说“因为你今天努力控制住自己，上课不乱跑，所以我要表扬你”。清楚地让孩子知道，父母更重视他们努力的过程，能使他们更有信心去面对困难。

不合群：尽量多带孩子外出玩耍

有些孩子很容易与其他孩子发生冲突，不断地“故意”惹别人，让同伴反感；还有的孩子游离在人群之外，很难加入游戏。

周金妹表示，和大人一样，儿童也不喜欢霸道、自我中心或者破坏性的行为，他们不喜欢跟不遵守游戏规则的孩子玩。父母的抚育和教育方式，以及社会环境的变化对一个人的性格都会产生一定影响。父母在人际交往

上的积极健康的正确示范，是孩子开启“健康社交”的前提。如果孩子的人际交往方面有困难，一定需要家长帮助和支持。“家长应尽量多带孩子外出玩耍，和别的孩子相处的时间长了，孩子自然会总结出一套适用于自己的‘社交技巧’。但在这个过程中，家长要注意最好能做到不要插手孩子间的争端，放手让孩子自己去处理，孩子将会获益更多。”



新书推荐

小手翻翻立体弹跳玩具书

出版社：安徽科学技术出版社
定价：100元（全4册）

内容简介：这套书以认知为目标，用魔法式的纸张艺术，将日常生活中宝贝常接触的瓜果蔬菜、玩具和宠物等以立体的形式呈现在他们眼前。宝贝用小手一翻，逼真的立体画面“弹跳”而出，能瞬间吸引宝贝的注意力，引领宝贝动手去玩、用眼去看、动脑去探索，激发阅读兴趣，让宝贝在玩乐中学习，在阅读中游戏。

编辑推荐：1.一套让小宝贝爱不释手的立体手掌书，集认知、玩具功能于一身，小手一翻，逼真的立体画面“弹跳”而出，会蹦会跳，好看又好玩！让孩子爱上阅读，就是这么简单又有趣；2.四大主题，20个立体机关，内容贴合宝贝的认知，语言活泼，富有童趣，让宝贝在玩乐中学习；3.设计精巧的立体动态造型，非常吸引眼球，能充分激发宝贝的好奇心、探索欲，培养宝贝的早期阅读兴趣；4.将给宝贝带来不同于看平本书和玩玩具的巨大惊喜体验，引领宝贝动手去操作，用眼去看、动脑去探索；5.翻一翻、拉一拉，锻炼宝贝的手部小肌肉群和手眼协调能力。



缘来 有你

●M.2058 男，合肥经商（工程建设），44岁，1.67米，未婚，相貌端正，身体健康，沉稳重情，为人实在，经济住房优越。因事业耽误婚姻，诚觅一位35岁左右，温柔贤惠，擅理家政，有爱心的未婚或离婚的单身女士牵手（户籍职业不限）。

●M.9267 男，合肥省直单位处长，60岁，1.73米，大学，离单（一子在国外），儒雅谦和，沉稳重情，修养好素质高，经济住房待遇优越。诚觅一位55岁左右，职业稳定，温柔娴雅的单身女士相识相知。

●M.9337 男，合肥三甲医院医生，30岁，1.78米，硕士，未婚，英俊儒雅，谦和重情，高知家庭，独子，车房俱全。诚觅一位28岁以下，1.62米以上，本科，职业稳定，温柔秀丽气质佳的未婚小姐爱相随。

●F.8566 女，合肥电力系统，27岁，1.68米，未婚，本科，聪慧貌美肤白，时尚靓丽，经济优越。诚觅一位35岁左右，1.72米以上，相貌好，素质高，积极进取的男士为人生伴侣，相爱一生。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供，条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室（三孝口百大CBD中央广场公寓楼20楼2006室）了解详情（合则免费安排约见）。咨询电话：18919621348（崇老师）



读者：每次遇到困难，我总是不由自主地选择逃避，该怎么改掉这个毛病？

心理专家：一定要正视困难，逃避解决不了任何问题，正确的做法是克服自身的不足和缺陷，摒弃逃避心理，勇敢面对。遇到问题和矛盾，不要去纠结到底是谁的错和责任，要勇于承担责任，理性对待一切，用积极的心态去面对困难，解决问题。

□ 记者 马冰璐