

5岁女孩优优是个“爱哭鬼”，摔倒了会哭、没给她买喜欢的玩具会哭，甚至在幼儿园和小朋友闹别扭，也会嚎啕大哭……提起女儿爱哭的毛病，90后辣妈黄女士很是头疼，“感觉女儿性格特别敏感、脆弱，遇事总爱用眼泪来解决。”对此专家表示，父母是孩子最亲近的人，有责任为孩子储备足够的安全感，切忌过度保护。

□ 陈红 记者 马冰璐

家有“爱哭鬼” 辣妈很头疼

专家：父母有责任为孩子储备安全感，但切忌过度保护

5岁“爱哭鬼”让妈妈很头疼

5岁的优优家住合肥市王卫社区，乖巧可爱的她是个见人爱的小姑娘，可在妈妈黄女士看来，女儿哪都好，就是太爱哭了。“不小心摔倒了会坐在地上哭；没给她买喜欢的玩具，她也会哭；甚至在幼儿园和别的小朋友闹别扭，她也会嚎啕大哭，任凭老师怎么哄都不行……”

黄女士说，女儿如此敏感、脆弱，着实让她头疼，“可能因为她小时候，我们对她过度保护，导致她现在缺乏安全感，受挫能力弱，还喜欢用哭解决问题。”在社区妇联工作人员的建议下，黄女士决定向心理医生求助。

三大妙招帮家长搞定“爱哭鬼”

对此，国家二级心理咨询师周金妹表示，优优的表现说明她缺乏安全感，一直以来生活在父母的过度保护中，“安全感会影响孩子一生，关系着孩子是否有强大的内心去面对外面的未知世界。父母是孩子最亲近的人，有责任为孩子储备足够的安全感，切忌对孩子过度保护。”

那么如何让孩子重拾安全感，摆脱爱哭的毛病呢？周金妹表示，家长不妨试试下面这三大妙招。

妙招一：家庭和睦

孩子安全感建立最重要的根源就是家庭：父母关系是否融洽、稳定、安全。对于孩子来讲，父母就是他的整个世界，如果孩子经常看到父母间的冲突，孩子会感到极大的不安与畏惧，给幼小的心灵埋下阴影，影响一生。在孩子安全感的建立中，母亲的作用大于父亲。因为从出生开始母亲是孩子最亲密的接触者。如果母亲经常怕这怕那，表现出焦虑、多愁善感的情绪，那么就会直接影响到孩子的做事、生活态度。

妙招二：解放天性

在育儿过程中，家长们的最常说的话是：“慢点，不要乱跑”“那里不能去”“不要

随便碰，很危险！”“不要哭了！”……这样的教育方式是无法给孩子带来安全感的。孩子直觉上是跟着家长的态度行动的。当家长传达给孩子的信息这个世界是安全的，那么孩子就不会害怕，相反，如果你表现得战战兢兢、小心翼翼，那么孩子就愈发充满不安感。所以在保证安全的前提下，家长不妨放手让孩子去探索，去挑战。

哭是孩子情绪最直接的表达。很多家长会觉得孩子动不动就哭，让人招架不住。那么，试问一个人在父母面前都不能自由地表达自己的情绪和想法，还有什么地方是安全的呢？父母是孩子最亲的人，孩子需要父母无条件的接纳。所以在保证原则的前提下，家长不妨解放孩子天性，释放他们的情绪。

妙招三：防过度保护

安全感的建立需要充分的亲情陪伴，而过度的保护、隔代溺爱反而会剥夺孩子成长的机会。应让孩子学会自己的事情自己做，家长不要包办代替。

带孩子一起试试治“哭”小贴士

周金妹表示，除了努力做到上述三个妙招的要求外，宝爸宝妈们还要带着宝宝一起试一试下面这三个治“哭”小贴士。

1、让孩子适时学会自己吃饭、自己穿衣服、自己收拾自己的物品，自己解决与小朋友的纠纷等，尝试成功，建立自信，只有让孩子多次获得成功的心理体验，才能应对失败的考验。

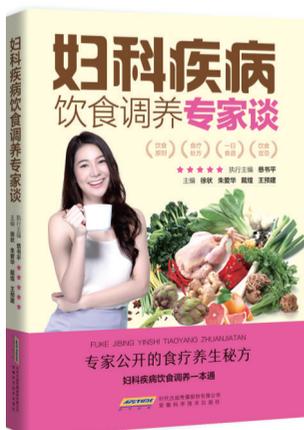
2、可以设计一些简单的游戏或家务活，培养孩子的动手能力，同时也让亲子关系升温，沟通更加顺畅。

3、表扬孩子不要过度，谨防孩子养成“表扬依赖症”，表扬可间断无规律，做好了有时表扬，有时马上提出下一个努力的目标，让孩子总有前进的方向。有时候，孩子虽然输了，但没有哭，家长应适时给予鼓励，让孩子学会坚强。



新书推荐

书名：妇科疾病饮食调养专家谈



定价：29.8元
出版社：安徽科学技术出版社

内容简介：本书详细介绍了闭经、痛经、月经不调、功能性子宫出血、外阴瘙痒症、外阴白斑病、阴道炎、子宫颈炎、子宫内膜炎、子宫脱垂、子宫内膜异位症等妇科常见病、多发病的饮食治疗。从疾病概述、食疗原则、食疗处方、饮食宜忌、一日食谱和食疗解读等几个方面进行了详细说明，是一本实用性很强的妇科疾病保健书。

缘来有你

●M.7762男，合肥省直单位副总工程师，50岁，1.74米，离单，大学，英俊儒雅，谦和重情，车房俱全，经济待遇优。诚觅一位48岁左右，1.62米以上，本科，职业稳定，温柔秀丽气质佳的单身女士爱相随。

●M.7873男，合肥大学老师，32岁，1.80米，未婚，博士，英俊儒雅，文理兼通，志趣广泛，经济住房优越，独子。诚觅一位28岁左右，1.63米以上，本科及以上，清秀气质佳，从事科教文卫事业的未婚小姐牵手。

●M.7956男，合肥国有金融单位，27岁，1.80米，硕士，未婚，英俊进取，风度翩翩，家境优越，年收入50万。诚觅一位29岁左右，本科及以上，职业稳定，温柔清秀的未婚小姐爱心永结。

●F.9162女，合肥省直公务员，25岁，1.63米，本科，未婚，端庄典雅，温柔知性，经济住房条件好。诚觅32岁以下，1.70米以上，本科及以上，综合素质高，有稳定职业的男子牵手，永结同心。

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中央广场鸟巢咖啡旁公寓楼20楼2006室），了解详细情况。咨询电话：18919621348（崇老师）



市民朱先生：我爸今年年初退休了，原本健谈开朗的他退休后总是闷闷不乐，经常唉声叹气，还常说：“自己老了，没用了。”作为家人，我们该如何帮他调整心理？

专家：老人退休后，切忌封闭自己，要正确评价自己，能自知、自信、知足。老人可以多参加一些户外活动，例如爬山，或从事一些志愿服务，这些都可以填补因不上班所造成的精神空虚。此外，子女们平时应多陪伴老人，常回家看看，不要让老人独守空巢。

□ 记者 马冰璐