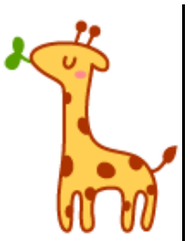

92

有獎徵答

一、要怎麼做才能與孩子達到有效的溝通？
□不斷的責罵他　□重視孩子的感受和想法

二、喝什麼種類的飲料會讓人長不高呢？
□無糖豆漿　□可樂

家長：

學生：

班級：　年　班

飲料一杯接著一杯，喝太多除了抑制生長激素分泌，還會肥胖，提醒家長多幫孩子準備牛奶、無糖豆漿等。

董氏基金會食品營養中心副主任陳醒荷表示，孩子要長高，必須睡眠夠、且睡對時間，人體分泌生長激素的高峰時間在夜間 10 時至清晨 3 時，生長激素分泌呈現脈動式分泌，每天晚上如果睡足八小時，會經過四到五次的分泌周期，分泌生長激素的時間較多，當然也就容易長高。她提醒幼稚園孩童最好晚上 9 時前睡覺，國小等學童也要在 10 時前睡覺。

長高第三招就是多運動，許惠玉鼓勵孩童多做一些可以讓身體上下跳動的彈跳運動，包括跳繩、跳高、打籃球，都可刺激腳底生長板，有助長高。第四招是均衡營養、補充鈣質，除了牛奶外，芝麻、小魚乾、深綠色蔬菜等也都富含鈣質；第五招為適度日曬有助生成維生素 D，幫助鈣質吸收，建議每天露出手臂曬太陽約 10-20 分鐘。

長高 5 妙招：

1. 適度曬太陽。
2. 多做彈跳運動。
3. 喝牛奶、無糖豆漿、多吃水果。
4. 晚上 10 時前熟睡、睡滿 8 小時。
5. 均衡營養、補充鈣。

彰化縣新港國小★★特教專刊★★中華民國 105 年 6 月

報乎你知

第九十二期

發行人：陳曉琪

發行單位：輔導室

有獎徵答解答篇

一、孩子講不聽的原因可能有哪些？

■聽不懂　■聽不進去

二、學齡階段兒童的發展任務為何？

□耐挫力練習　■跟學習紀律相關的自我管理

資訊交流站

科學教養術 不讓小孩激怒你（Ⅱ）

摘自親子天下雜誌第 54 期 作者：李宜蓁

解決衝突第二步

孩子長大，爸媽也要懂得換身分

此外，爸媽除了從科學角度來理解孩子的狀態，也要跟著孩子長大、不斷變換自己的角色，才能找到親子互動的最佳舞步。

學前兒需要從往外探索中找到自我肯定，因此爸媽是示範好行為、給予適切讚美的「教練」。

學齡兒需要一些策略當鷹架，不斷在學習中找到樂趣跟內在動機，因此爸媽是協助者「顧問」的角色。

青少年追求自主跟自我了解，爸媽則是稍稍往後退的「盟友」角色，在信任基礎下幫助孩子成長。

爸媽在盛怒之下說出的不恰當管教語句，比不說還糟，因此，爸媽「戒吼」是開啟親子溝通誠意的第一扇大門。心理學教授艾克曼（Paul Ekman）在《心理學家的面相術》中提到，當情緒壓過理智，大腦會經歷一段「情緒

不反應期」，這段期間大腦無法接受不符合當下情緒的資訊，如果不反應期只有短短的幾秒鐘，則可迅速將注意力放在眼前問題做出反應；但若不反應期太久，則會出現不適當的情緒化行為，讓人充滿偏見，除非能覺察到自己的不反應期，才有機會重新找回理智。

說話術像丟接球，說了還要記得聆聽對方的回應。黃偉俐診所心理師陳品皓提醒，「溝通」是指彼此「雙向」交換訊息的行為，不是由爸媽「單向」告知、發出指令要求孩子聽話執行，因此孩子的感受跟想法必須得到相當程度的平等重視，「爸媽真要學溝通，就得先選擇自己的姿態，是高高在上、還是蹲下來目光跟孩子直視。」

有效溝通大關鍵

記得跟孩子說好話要比壞話多

台北市立聯合醫院婦幼院區早療中心主治醫師羅筠說，很少有親子關係會因為某一句話的失誤而永遠打結，若雙方互動不好，其實都是來自慢性、長期的侵蝕，比如爸媽經常無意識的否定孩子。

「當家長來到我面前，說青春期孩子有多壞、多不聽話，我都會反問他們：『為什麼一定要講贏小孩，早罵晚罵真的有差嗎？』」她也會請家長練習「好話要比壞話多」的說話原則，剛開始說可能覺得卡卡的，但說久了會變成習慣，常聽好話的孩子會心懷感恩，因此要時常發現孩子小小的好，例如注意到湯灑了、自己擦乾淨這麼小的細節。

有個媽媽在李顯文的父母效能班上課之後，回去一改之前開口就指責暴走的風格，開始學著同理小孩的情緒、用很多「以『我』為開頭」的句子，小孩後來忍不住疑惑的問：「媽媽，你最近講話好奇怪，都不講重點耶！」李顯文笑說，這位媽媽應該覺得很驕傲，因為她正在用高度自覺在對抗說話的慣性。

對父母來說，直接下指令、要孩子別囉唆就照做，比小心翼翼說每一句話、一次次給他們機會練習思考跟決定，便宜容易太多太多了，要改變並不容易，但只要有開始就是成功的一半，從今天起，做個「三思而後說」、溝通高效能的父母吧！

意見交流

即時新聞

喝含糖飲料　生長激素停止分泌

【聯合晚報 記者陳麗婷／台北報導】

喝太多含糖飲料、當心孩童長不高。林口長庚醫院兒童內分泌暨遺傳科主任羅福松表示，根據國內外研究顯示，以 20 公斤體重的孩子來說，喝超過 350cc 含糖飲料，體內生長激素會停止分泌兩小時，提醒家長千萬不要讓孩子亂喝含糖飲料，應多喝牛奶、無糖豆漿等。

羅福松表示，根據研究顯示，20 公斤體重的孩童，喝 350cc 的含糖飲料，生長激素就會停止分泌兩小時，原因是含糖飲料會導致血糖升高，進而抑制生長激素分泌，還會引起高血脂、高血糖等問題。

董氏基金會食品營養中心主任許惠玉表示，基金會過去曾針對國小學童調查，約有四成的孩子不愛動，但多運動可以刺激腳底生長板，有助長高。

為了幫助孩子長高，董氏基金會提出長高五招，第一招是不喝含糖飲料。尤其天氣炎熱時，許多孩子