

试试运动纠正孩子这些毛病



现在几乎每个孩子都在参加运动。孩子们的课外班也从最早的全部是语数外，到各类兴趣班如美术、舞蹈等，演变到了今天的几乎都至少有一个运动项目班，有的甚至有多个运动项目班。这说明家长们对运动的认知，对锻炼给孩子带来的健康和改变的关注越来越多，越来越好了。那么有了这样的认知之后，如果您能够科学合理给孩子选择运动项目，那么运动对孩子的帮助会更大。

【驼背】推荐运动：蛙泳、仰泳、武术、跆拳道

驼背看似只是影响“形体美观”，如果长期得不到矫正，会造成结构性驼背的可能，甚至引起颈椎、腰椎同时出现问题。因此，家长最好带孩子到医院接受诊查、评估及矫正性治疗。孩子们在康复训练师的指导下，利用康复器材或徒手的治疗体操，来强化背部肌肉群的力量，尤其是后伸运动有助于矫正驼背。

除矫正训练外，家长可以鼓励孩子多去游泳，仰泳和蛙泳对矫正驼背效果尤其好。因为仰泳和蛙泳的动作特点，可以使孩子的脊背往后伸展，强化背部肌肉群的力量。此外，从临床观察看，驼背的孩子以小学生居多，这个年龄段的孩子骨骼还比较稚嫩，肌肉力量也不足，身材瘦弱、单薄的孩子尤甚，因此发生驼背的概率更高。这些孩子还可以多进行一些力量型运动，如武术、跆拳道等。

【高低肩】推荐运动：游泳、跑步（专业指导下）、乒乓球、羽毛球

如果家长发现孩子有高低肩问题，一定要带孩子到医院就医，因为引起高低肩的原因很多，如长短腿、骨盆倾斜、脊柱侧

弯等问题均可表现为高低肩，需要进行有针对性的矫治。不同原因的高低肩，矫正方法差异很大，盲目矫正，反而可能加重病情。

有高低肩问题的孩子进行羽毛球、乒乓球等单侧肢体运动时一定要慎重，最好在康复师的指导下，多用肌肉弱势的一侧肢体进行运动，达到强化弱势肌肉、使身体平衡的目的。如果不能得到专业的指导，那么最好选择对称性运动，如游泳、跑步。另外，家长还可以引导孩子做“飞燕式”、“拱桥式”动作，有助于平衡肌肉，预防高低肩的发生。

【外八字/内八字】推荐运动：走双直线、舞蹈（选对舞蹈类型）

走路就能把外八、内八的步态矫正。但这里说的走路不是一般的随便走路，而是在专业人员指导下进行的步态训练，通常需配合穿戴专业定制的足踝矫形鞋垫。在家里，可按要求在地上画两条线，提醒原本走路内八的孩子在走路时，足尖有意识地往外靠或使脚尖保持在线外，外八字脚的矫正则反之。

出现外八或内八，与孩子腿部、脚部的内外侧的肌力不均衡有密切关系。同时，由于不良的走路姿势是错误动作不断

重复，在大脑中形成记忆所导致的。所以，反复的训练则通过正确的动作不断重复，在大脑中形成新的记忆，从而起到矫正的效果，并形成新的走路习惯。同时配合使用量身定做的矫形鞋垫很重要，尤其孩子尚幼未能配合主动训练时，更应尽量穿戴使用，这样能更有效地调整足踝生物力学，纠正步态效果更好。

走路外八岁的孩子要避免跳芭蕾舞。这是因为芭蕾舞特有的动作可能会使肌肉骨架发育未成熟的孩子受其影响，使足尖受力过大，外八加重。但这并不意味着孩子不能跳舞，家长可以让孩子到比较专业的培训机构，由专业的舞蹈老师根据孩子的体型和姿势特点来选择适合的舞蹈类型。

【扁平足】推荐运动：赤足沙滩运动、足底游戏

有的家长自己本身是扁平足，知道扁平足的人不适宜长时间走路和弹跳，否则易发生损伤。当他们得知自己的孩子也有扁平足后，生怕运动带来的伤害，就限制孩子的运动，其实这种做法是不对的。但是孩子与成人不同，在进行矫正的同时，鼓励孩子参加各种运动，不要进行限制。

在矫正扁平足时，可以让孩子光着脚在沙滩上行走，沙滩排球、沙滩足球均可。沙滩表面凹凸不平又充满变化，人走上去比较吃力，这样就可以使得足部肌肉、韧带得到充分锻炼，增强肌肉的力量，有助于维持正常的足弓。此外，家长还可以引导孩子赤足玩一些游戏，如用脚趾夹弹球、滚圆轴等，有助于改善扁平足。

【脊柱侧弯】推荐运动：对称性运动

引起脊柱侧弯的原因很多，其中由于平时的不良习惯如写字姿势不端正引起的姿势性脊柱侧弯占了不小的比例。轻度的脊柱侧弯可以通过医疗体操和平时锻炼矫正，中度脊柱侧弯就要佩戴矫形器，严重者就要进行手术了，但是不论在何种情况下，平时的锻炼和姿势纠正是贯穿始终的。

脊柱侧弯的孩子接受专业的矫正训练是有意识地让伸拉过度收缩的肌肉，同时对较弱一侧的肌肉进行强化训练，最终达到脊柱两侧肌肉的对称、平衡。平时的运动最好选择对称性运动，如蛙泳、仰卧起坐、俯卧撑、体操等，以利于保持肌肉对称性平衡。避免选择非对称性运动，如打羽毛球、乒乓球等。

□本刊综合

帮助孩子管理情绪 这几招来帮忙

孩子不像大人，懂得管理与疏导自己的情绪。他们出现不良情绪时，往往直接展现在脸部，甚至是用不恰当的方式引起大人的注意。面对孩子的这种情况，大人需懂得适当梳理。孩子不懂管理自己的情绪？这几个招数来帮忙！

1、疏导孩子东西被抢的心理

孩子对自己的东西有着强烈的占有欲，当心爱的玩具或食物被抢走时，脸会胀得红红。除了哭外，甚至还会出手打人。这时大人要做的不是责怪孩子不懂得分享，而是应该先接受孩子愤怒的情绪。然后站在孩子的角度，分享此时的心情，但要鼓励孩子跟其他小朋友讲道理争取拿回来，或者协商一下一起玩，彼此分享自己的玩具或美食。

2、疏导孩子悲伤的情绪

孩子虽然懵懂，但也会有悲伤的时候，比如心爱的玩具坏了会伤心哭闹。这时大人陪伴在旁，给他一个拥抱，而不是一开始就跟孩子表示坏了也没关系会

给他买新的。若是让孩子形成“只要坏了就有新的”的思维，说不定以后他会特意弄坏玩具。

3、疏导孩子的害怕心理

孩子对世界上的新事物抱有好奇心，但也会害怕。当孩子对某一事物害怕时，大人应当跟孩子一起体验这种情绪，再以一样的心情对孩子展开交流。告诉孩子害怕可以躲在大人的怀里寻求帮助，也可以自己勇敢面对。勇敢面对的时候，说不定就能发现他的趣味所在。

4、疏导孩子的妒忌心理

孩子之间很容易攀比，也会有妒忌心理。例如孩子看到父母对其他孩子亲昵，会认为父母并不喜欢自己，甚至是妒忌父母对其他孩子好，会通过哭闹或拉扯其他孩子来捍卫自己的领地。此时，没有必要立刻呵责孩子，应该了解清楚孩子这些举动的原因。若是因为孩子妒忌了，告诉孩子：即使父母偶尔对其他小朋友好，但永远都是你的。



5、疏导孩子的愧疚心理

当孩子不小心弄坏了家里的东西，心里感到十分害怕和内疚。大人说“打坏了也没关系”“不是你的错，都是那东西的错”之类的言语，而是认同他的愧疚，并告诉他愧疚是不能改变已发生的

事实，而应该学会处理打坏东西后的事，并老实告知大人。

不管是大人还是孩子，都需作情绪的疏导，尤其是孩子不懂自我调节，就需要大人进行适当引导，远离负面情绪，才能健康地成长。

□本刊综合