

“不打不骂不说教不走开”,合适吗

□Cecilia

在网上广泛流传的一个视频中,某教授提出了“不打不骂不说教不走开”的育儿理念。她举了一个例子:一个三四岁的小男孩和妈妈去商场,要买小汽车。而家里的小汽车已经有很多,妈妈觉得没有必要再买一个。孩子不干了,躺在地上打滚哭闹。妈妈把孩子抱回家,关进卧室,开始进行“四不要”教育。不打——以大欺小对小孩不公平;不骂——不会影响孩子以后心理;不说教——说教这时就是噪音,孩子根本听不进去;不走开——他闹给你看,你就看着他闹。等到孩子哭得精疲力尽,问孩子还哭吗?要哭接着哭。孩子闹起来没有道理,父母要做到不心疼,不让步。就这一次孩子就知道了,哭是没有用的。孩子越小越好管。这位教授认为,这个办法适合3~5岁的孩子。

这不就是冷暴力(Emotional Abuse)吗?美国心理学会关于Emotional Abuse的定义中,就包括了“拒绝和抑制情感”以及“隔离”。这位教授是我个人很尊敬的犯罪心理学教授,但这段关于“训练孩子”的观点我并不赞同。



哭闹并非都是有目的性的

这段话过于简单地将3岁作为分界线,认为3~5岁的孩子哭不是痛苦,而是有目的性。现实是,有很多人即使到20多岁、30多岁、40多岁甚至更大年纪,依然会因为痛苦而哭。

在这里没有区分孩子的哭到底是“情绪表达”还是“目的手段”,就将其过于简单地归为后者,恐怕也并不符合事实。

“训练系”的育儿方式已被淘汰

听到训练一词就知道了,这套看似有用的方法,其理论根基源于伯尔赫斯·F·斯金纳(Burrhus Frederic Skinner)的行为主义,发扬于曾任美国心理学会会长的约翰·华生(John Watson)的一系列“儿童训练方法”。

约翰·华生关于儿童训练最著名的言论是:给我十几个健康的婴儿……我在自己所指定的世界里来抚养他们,我保证让任何人接受培训后,都将成为我可能会选择的任何类型的专家……无论他的才华、爱好、倾向、能力、职业和祖先的种族如何。

在这种训练系的养育方式下,约翰·华

生关于“爱和情感”的建议是这样的:让您的行为始终客观,友善。永远不要拥抱和亲吻婴儿,永远不要让他们坐在您的腿上。如果需要,当他们说晚安时,在额头上亲吻一次。早上与他们握手。如果他们在一项艰巨的任务中做得非常出色,请轻拍他们的头。约翰·华生在19世纪30年代主编了给美国父母的育儿指导手册,让这类内容得到广泛传播。

直到哈利·哈洛(Harry Hallow)关于爱的本质的一系列实验对行为主义的训练式养育提出了挑战,才有了今天强调亲密关系的养育方式。

“积极暂停”和“关禁闭”有本质区别

目前系统性的家庭教育理论,包括“正面管教”和“积极养育”等,都会提到“积极暂停”这一工具。但不同于我们所认为的罚站(Time-out)。“积极暂停”一定是提前设置好令孩子舒服的场所,然后鼓励孩子因为发脾气而大脑卡壳的时候,去那边冷静一下。

注意要点:

- 令孩子感到放松和舒适的区域
- 鼓励孩子去,而不是强制孩子受罚
- 孩子可以随时取得和父母的情感沟通和联结

我们能看出这位教授在讲课时提到了很多限制条件,比如“进行一次训练就行”“避免长期的冷暴力对孩子造成负面影响”“不能让他太压抑了,要给他留一条出路”“适当满足孩子的需求,比例是三比一”“在事情发生后有补救措施,并且依然鼓励交流”

但我想问:

一次这样的训练真的就能让孩子知道下次哭闹没有用吗?

家长会不会滥用这种训练法,不去解决具体的问题,反正孩子一哭闹,就简单粗暴地来这么一出?

让孩子少吃糖

□杨思超

父母们总是关心宝宝胃口好不好,却可能忽略了宝宝摄入过多高糖多盐食物,恰恰引发肥胖问题。

给肥胖儿童的饮食建议

根据《中国儿童肥胖报告》,中国肥胖儿童数量不断上升,2020年0至7岁肥胖儿童人数将达到531万,原因之一就是不正确的饮食习惯。

肥胖儿童要如何合理安排饮食?营养师建议,首先总能量需控制。在现有饮食基础上,适当减少食物摄入量。禁忌一次减少太多,反而不利于健康,也不利于后期坚持。先尝试少吃一口。其次,控制食用油和脂肪的摄入,警惕蛋糕、奶油、饼干、冰激凌等脂肪含量高的食品。再次,限制含糖饮料的摄入。此外,每日蔬菜不少于300克,蔬果200克,牛奶300克。在这个过程中,家庭、学校的配合非常重要。

“少糖”的重要性

儿童肥胖是平时能量超标导致,而糖是超标能量的一大来源。过多食用糖对孩子的影响有哪些?

小孩子在养成饮食习惯,而小时候的味道会记忆一生,所以小时候吃得甜,长大了也要吃甜的,这样患肥胖和慢性病风险都会升高。其次,甜的东西吃多了,容易引起龋齿或其他牙齿问题。再次,小时候胖是长脂肪细胞,成人的胖是脂肪细胞变大,所以小时候胖就比别人脂肪细胞多,长大了就更容易胖了。

控制儿童糖的摄入量

1、不要试图“断糖”

我们的目的是帮助孩子控糖,不是戒糖。当你想让孩子彻底离开糖果的时候,孩子肯定是不愿意的,你的高压政策、隐藏手段都敌不过糖果的诱惑。

2、可以用“讲故事”的方法

孩子从小没有分辨能力,抵抗诱惑的能力也不强,但是孩子的成长过程中,总会崇拜和模仿一些人或事。抓住孩子这个心理,把吃糖不好的后果告诉孩子,孩子在下次吃糖的时候,就会想起自己喜欢的人和事。这种讲故事的方式要比简单粗暴的说教要好得多。



3、制定合理的吃糖计划

和孩子商量每天吃糖的数量,如果孩子不愿意遵守,可以采用强制的手段控制,然后再商量。

4、培养孩子兴趣,转移注意力

孩子兴趣有很多,注意挖掘和培养孩子的兴趣,孩子做自己喜欢的事情的时候,就会全身心投入,这时候注意力转移,就不会整天想着吃糖了。家人要增加陪伴时间,当你和孩子在一起玩耍的时候,孩子吃糖的欲望就会转移,慢慢地,孩子也就不过度依赖糖果了。

如何帮孩子应对“小升初”焦虑

□武文娟

有家长询问:孩子今年六年级了,最近老师反映他在学校表现得有点浮躁,学习也不踏实。我们教育他要踏踏实实学习,可是孩子没什么改变,再说他,他就很烦躁,对我们的教育很抵触。马上就要小升初了,孩子的状态让我们很着急,作为家长,我们应该怎么做呢?

其实到了六年级,很多孩子会变得比较浮躁,脾气不好,学习不踏实。一方面可能是因为到了这个时候,学习任务主要是复习,孩子们感觉自己好像都会,没有新鲜感;另一方面,孩子对即将面对的初中生活缺乏了解和规划,对自己的未来很茫然。

在这种情况下,家长应该帮助孩子了解初中阶段的学习情况,比如学习科目、知识难度、学习能力要求等等,让孩子意识到,六年级是小升初重要的过渡阶段,而不仅仅是小学学习的结束。

六年级要为初中打好基础,一方面家长应该帮孩子总结归纳小学知识,做好知识储备,另一方面,培养、巩固好学习习惯,应对初中的变化。让孩子意识到,初中阶段的学习在学习科目上会有所增加,学习难度也会相应增加,对他们提出的要求也会更高,因此在进入初中前要做好面对挑战的准备,需要更加努力地学习。

孩子们在了解到初中的学习要求之后,心态就会平稳一些,对当前的学习也会重视一些,学习就会更加细致踏实。

需要注意的是,六年级的孩子开始进入青春期,家长需改变以往的教育方式,尊重孩子,把他们当作成人去看待,多支持、多引导,平等沟通、交流。切记不要用教训的口吻或者命令的口吻教育孩子,这样反而容易让孩子更加焦虑和逆反。因为十一二岁的孩子已经认为自己是大人了,他们爱说的话就是“我能行”“我自己的事自己知道”。此外,在这个阶段里,家长更要多关心孩子,和孩子多沟通多交流,了解他们的喜怒哀乐,真正从思想上、情感上了解他们,关心他们、帮助他们。

家长在孩子的这段时间还需要特别注重孩子的阅读,鼓励孩子多读书、读好书,与名著为友。因为在当前的课改形势下,考试也进行了相应的改革,考核的内容不再是纯粹的基本知识、书本内容,尤其是语文,更多的是考查学生的综合运用能力和课外拓展。对于学有余力的孩子要引导他们多读课外书,扩大知识面,达到融会贯通的目的。

这样,养成良好的阅读习惯之后,对于孩子未来进入初中的学习会有很大的帮助,孩子也能够比较快地适应初中的学习。

