

孩子一直啃指甲是怎么回事

□王维洁

啃指甲也称咬指甲症或咬指甲癖,是指反复啃咬指甲的行为。咬指甲是儿童期常见的一种不良习惯,多见于3~6岁学龄前期和6~12岁学龄期儿童,男女均可发病。多数儿童随着年龄增长,啃咬指甲行为可自行消失,少数顽固者可持续到成年。

孩子“啃咬指甲”这种行为大多数的原因与精神紧张有关,是一种心理行为表现。在生活节奏改变,比如孩子入托、入学时,特别容易出现紧张;心理压力产生时,比如学习压力、家长的期望太高时,孩子会紧张;在生病时、焦虑时也容易诱发此症,部分小儿由于模仿他人而形成。具有内向、敏感、焦虑素质等性格特点的小儿容易患此症。部分患儿诱因不明。

孩子为什么一直咬指甲

有咬指甲症的孩子表现为反复咬指甲。轻者仅啃咬指甲,严重者可将每个指甲咬坏,甚至咬坏指甲周围的皮肤,少数小儿还咬脚指甲。部分儿童常伴有其他行为问题,如睡眠障碍、多动、焦虑、紧张不安、抽动障碍、吸吮手指、挖鼻孔等。症状顽固者夜间也出现咬指甲行为。

心理学家认为,孩子“啃咬指甲”的行为主要来源于幼时这种行为被强烈制止。家长的反对、制止和提醒“啃咬指甲”,反倒会使得这种行为保留下来,甚至愈演愈烈,那么慢慢地这个行为就成了这个孩子固定的情绪释放和关系的再现。惩罚也可以强化,一个孩子因为一件事情被骂被打,这可能是一种强化,这种强化就会让这个行为变本加厉。这种行为可能延续到成年,这就是所谓的“负性强化”。

家长应该如何应对

孩子“啃咬指甲”有个前因后果,行为的养成有个过程,可不是说停就停的,家长不能操之过急!早发现、科学引导,年龄越小,越好纠正。

1.家长需要多花时间陪孩子玩耍和交流,了解孩子的真实需求和内心思想,争取在早期发现孩子“啃咬指甲”的行为,了解孩子出现行为的缘由,从源头上解决问题。家长还要起到模范带头作用。

2.告诉孩子“啃咬指甲”的危害。

告诉孩子病从口入,指甲是病毒和细菌等罪犯窝藏的“宝地”,啃手指甲会让病菌进入体内,造成病痛,例如腹泻、腹痛、肠炎等,还可能会损伤指甲,导致指甲痛、出血甚至感染,长期啃咬指甲还可能会影响牙齿的发育。

3.不制止、不体罚,多正向引导。

当孩子有意识或无意识出现“啃咬指甲”的行为,家长要有耐心和信心,千万不可体罚,不可大声训斥,不要粗暴地强行将孩子的手指从嘴里拉出,让孩子内心产生罪恶感和自卑感,愈加紧张,这样可能会在潜意识中加重孩子咬指甲的习惯。要培养孩子良好的卫生习惯,勤洗手、常修剪指甲。

4.定期健康体检,排除病理因素,适当地心理诱导,让孩子改变行为。

婴儿独自在玩,要不要喊TA

□Cecilia



不要去打扰!会破坏孩子的专注力。

在心理学上,专注力又叫注意力。从狭义的角度来讲,指的是注意力五大机制中的集中注意力部分。

自然界提供了丰富的感官刺激,这让我们的视觉、听觉、触觉等无时无刻不被外界的各种信息包围和轰炸着,于是我们的大脑就发展出了注意机制,所以才不会一直被无关紧要的大量信息所干扰,而是专注地做某些事。

目前学界关于注意力的假说分为两种:过滤器(克努森等研究者就是这样认为的,也是相对主流的看法),或者衰减机制。

当小婴儿一个人玩耍时,就非常难得地处于这样一种专注的状态。

为什么说是非常难得呢?因为幼儿的注意力机制和成人的注意力机制是完全不同的。

由于成人存在日常信息“自动化”的特点,可以习惯性地忽略掉很多不太重要的事。这种自动化是在天长日久的探索中逐渐形成的。

孩子不一样。

幼儿的注意力是非常分散的,这种分散体现在他们即使在做一件事,也在同时关注好几件事(警觉性注意);这就是为什么孩子很容易发现很细节性的问题。

妈妈指着故事读:小红不说话了。

孩子:小红很伤心!

妈妈:你怎么知道的?

孩子(指向绘本的图案):你看,她的裙子破了一个洞。

相较于成人,儿童这种分散的注意力特点,能够帮助他们同时观察世界的多个方面,从而学得更快、更多。

当小婴儿可以自己一个人玩耍时,其实是在自然地形成“注意力机制”。而这种注意力机制的形成,能够帮助他们以后认真听讲、自己独立完成一件事等等。

婴儿的自由探索非常重要,只有他们了解自己,才能获得安全感,才知道如何去探索世界。

什么时候可以加入

无论是美国早教课,还是目前教育学界主流的理论都是:引导者(无论是父母还是老师)需要成为孩子的脚手架(scaffolding)——成年人通过在正确的时间以正确的方式提供正确的帮助来支持儿童的发展和学习的方式。

脚手架理论比较复杂,简单来说就是一座“临时的支架”。就跟修房子一样,过渡时期用一下,用完就拆掉。只有这样,我们才能为孩子提供必要的帮助,让他们往上走,但又不至于一直依赖我们。

即便是“教学活动”这种需要强引导的活动内容,研究也强调:必须在自发的儿童游戏和有计划的学习之间取得平衡。

孩子们需要机会来发起活动并遵循自己的兴趣。好的老师可以帮助支持孩子的学习,在这两种活动中学习。

如何成为孩子的脚手架呢?目前认为:在孩子发出邀请时,作为伙伴加入孩子

的游戏,同时仍允许孩子领导。

那么,我们该什么时候去加入幼儿的活动呢?

有两个时机很重要:

一是孩子主动向我们发起邀请时;二是孩子已经情绪不稳定时。

当孩子主动发起邀请时,说明已经希望和我们互动了,并且从独立玩耍变成邀请玩耍;

当孩子情绪不稳定时,说明孩子目前努力的策略可能是错的,也需要介入。

比如,孩子希望把两块积木堆在一起。

如果堆得摇摇晃晃,但是知道要让两个积木尽量对齐,那么即使失败了1~2次,也没关系,因为努力方向是对的;

如果孩子只是随机地抛和扔积木,进入重复——失败——重复时,我们可以介入,告诉孩子搭建的要点是什么。这时候,往往孩子已经开始有点发脾气,但只要给予稍微的点拨,孩子很快就能掌握这项技能,这就是父母所起到的“脚手架”作用。

现在你不打扰他们

以后他们不打扰你

我家两个孩子还穿尿不湿的时候,就会早上起床后自己去拿牛奶、拿面包,甚至拿我前一晚卤好的鸡蛋,自己坐到餐桌前去吃。吃完早餐后他们会去书房自己玩玩具、看书。这种行为也源于我们的“不打扰”。

家长需要做什么?

比起家长是不是需要打扰孩子独立玩,更重要的是家长需要:

首先,为孩子创造安全的环境。

我家的布置非常简单,安全锁、窗户锁、地垫安排上,阳台门锁死,马桶盖盖好,厨房不让进。平时也经常和孩子说安全事项,从而让他们能够在有序的环境里进行自由探索。

其次,为孩子提供自由探索的机会。

饿了有吃的,渴了有喝的,想玩可以自己拿玩具,看书可以随意取阅。

在自由探索的环境里,孩子才会长出自己的兴趣。真正的兴趣,都是从无聊的土壤里长出来的。

第三,不主动打扰,但要及时回应。

孩子能玩,不打扰;孩子需要我们,及时回应——这两件事一点都不矛盾!

作为孩子成长的脚手架,家长所要做的就是提供“必要”的帮助。

再提醒三件容易令人担心的小事:

1. 如果害怕孩子着凉,可以给他穿上睡衣,这样起床以后自带衣服。

2. 如果担心孩子饿,可以等15分钟再叫孩子——早期婴幼儿的注意力大多在5分钟以内,如果进入心流状态可能到15分钟,所以一般等15分钟就可以去叫孩子了。或者,在孩子的注意力从一个玩具转到另一个玩具的时候去打断。

对孩子来说,注意力的交替(shifted attention)也是需要学习的技能。

3. 如果担心孩子没换尿裤捂出红屁股,记得涂抹有氧化锌成分的正规护臀膏。

我不强迫女儿吃不喜欢的食物

□帮帮

我小的时候,有几样食材是碰都不碰的。首先是香菇,我很讨厌那种浓郁的香菇味道;然后是木瓜、南瓜和胡萝卜,因为我觉得它们有一种无法言明的菜腥味,最后是香菜。

但如今,我除了木瓜以外,其他的几样食材都不再抗拒了。为什么呢?

因为——我之所以极为讨厌某些食材,仅仅是因为讨厌这些食材的部分特征,如果在料理食材时,这些令人讨厌的特征被回避掉了,其实它们也就不那么讨厌了。

例如我讨厌吃香菇,是因为香菇那种浓郁的味觉冲击(有人说是一种鲜味,可我特别不喜欢)。小时候家里人爱用大块香菇给食物调味(如香菇炒鸭肉),这时爸妈总是给我夹来一大块完整的香菇,我真的是痛苦至极。但后来,我下馆子的时候发现,香菇切丁后的味觉冲击淡了许多,比如香菇肉丁炒饭、香菇瘦肉水饺中的香菇丁,此时我虽然谈不上喜欢,但至少可以食用了。

又比如说,我小时候,家里人爱将胡萝卜切大片,那种口感我也非常讨厌。可是后来某天,家里人突然改了制作方法,开始用胡萝卜炖排骨汤。我谨慎地试了几次,惊奇地发现胡萝卜那种讨厌的味道消失了,也变得软糯好吃。再后来有一天,外婆做了一道三丝炒肉,里面的胡萝卜被切成了丝状,我当时简直吃得停不下来,用这道菜送了几大碗饭。

后来我也成了父亲,我家妞妞也爱挑食。她讨厌吃南瓜、讨厌吃胡萝卜。

我问她,妞妞你为什么讨厌吃南瓜和胡萝卜呢?它们都很有营养的哦,胡萝卜对眼睛好,南瓜养胃,还能打跑寄生虫呢!

妞妞说:因为它们都好硬,味道都怪怪的,而且南瓜看起来跟粑粑一样颜色!

我说:那爸爸明白了。

后来,我将南瓜搅成南瓜泥,加上豆沙和糯米,做成了南瓜糯米糕;将胡萝卜搅碎,加上鸡蛋牛奶做了胡萝卜蒸戚风。让妞妞试了一下,她就不讨厌了,吃得挺开心。

后来,我还给妞妞做过南瓜饼、胡萝卜炖排骨汤,她也都不再抵触。妞妞还讨厌吃菠菜,我就给她做菠菜山药蛋糕卷,她吃的时候甚至完全没意识到里面有她讨厌的菠菜,几口就吃完了。

孩子也是一个个体,有喜欢或讨厌吃的东西,是非常正常的事情。尤其是年纪小的孩子,挑食是很正常的现象。碰到这种情况时,我会去了解孩子具体讨厌食材的什么特性,是口感还是味道,甚至只是颜色或外形。

在清楚孩子讨厌食材的原因后,如果依然希望孩子去尝试这种食材,那么不妨改变料理的方式,回避孩子讨厌这种食材的因素,这样也许孩子就能够接受了。如果明知道孩子讨厌食材的原因,却不回避这种原因,只是一味要求孩子接受和食用,我认为这确实像是一种“控制欲”,也是对孩子个人意识缺乏尊重的体现。

如果更换了料理方法,最后孩子还是不喜欢,那也不要强求,毕竟如今物质丰富,可以通过别的食材补充相同的营养物质。