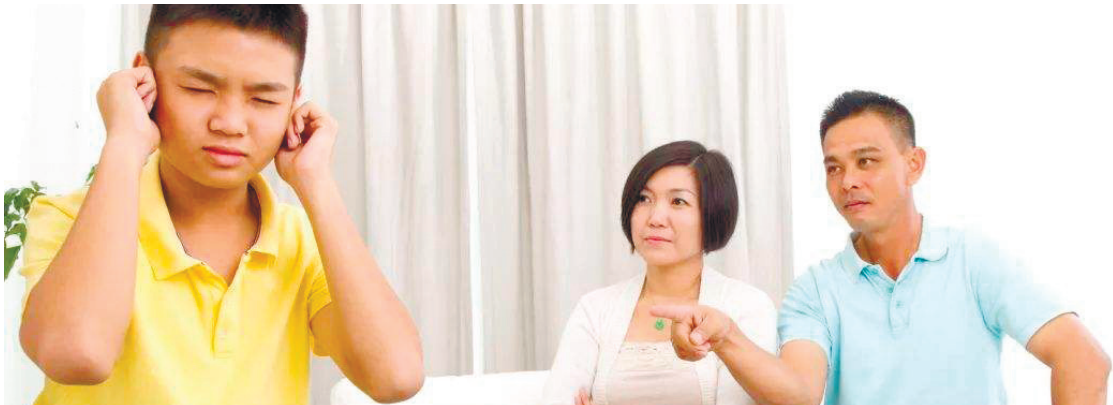


“人身攻击”性批评,易让孩子走极端

□黄任

提到批评孩子,最近好多家长的第一反应都是:“现在的孩子可批评不得,否则不是杀人就是跳楼!”的确,这两年发生了一些极端事件,虽然个中原因我们了解得并不完整,但在有限的媒体报道中,大多发现有一个共同的细节——惨案发生在家长刚刚批评完孩子、与孩子发生了冲突之后。于是批评孩子,便成了家长的原罪,成了点燃孩子怒火、造成家庭惨案的原因。但我们应该看到,有很多孩子在听到父母批评后,虽然也会不开心,但他们会以一种积极的态度来改正,甚至事后还会感谢父母曾经指出了自己的不足。所以,同样是批评,怎么差别就这么大呢?



宝宝冬天吃水果加热一下如何

□宠宛

水果加热不要超过40℃

水果中富含维生素C,有研究显示,维生素C在60℃时就被破坏,一旦加热到100℃,基本上就没有了,加热得越彻底,遗留下来的就越少。特别是鲜枣、猕猴桃、橙子等维生素C含量比较高的水果,最好不要加热之后吃。

不过,专家表示,不吃加热水果主要是避免维生素和矿物质的流失,但如果冬天吃水果确实感觉到凉,特别是老人和小孩,需要从水果中补充这类营养,可以适当将水果烫一下,而烫水果的水温最好保持在40℃以下,用手去触碰感觉到温热不烫手就可以,从而保证营养物质摄入又能减少营养素流失。

另外,吃水果有时也要各取所需,如果人体从其他方面补充了微生物和矿物质,吃水果仅仅是为了增加花样,那么也可以根据自身情况选择是否是加热水果。

这几种水果加热吃另有效果

■蒸苹果

功效:止泻、排毒

给宝宝熟吃苹果可是大有益处的。苹果中含有丰富的果胶,生吃苹果时果胶和膳食纤维一起是通便小能手,而蒸过的苹果果胶就会变成收敛、止泻小能手,还有吸收毒素的作用。宝宝肚子不好时,吃上一点蒸过的熟苹果泥,就可以帮助止泻了。

■蒸梨

功效:清热润肺、止咳化痰

梨清甜多汁,具有清热解暑、促进消化的作用。如果家长们想给还没满6个月正在吃辅食的宝宝吃梨,最好用蒸的方式把梨煮熟,因为“蒸”这种方法,能降低梨的糖分和高纤维,更易吸收、消化,也很适合小宝宝娇嫩的肠胃。

■蒸橙子

功效:止咳

橙子的VC含量高,蒸橙子可是对咳嗽有效果的,而且没有副作用。这是因为橙皮里有两种成分具有止咳化痰的功效,一个是那可汀,另一个是橙皮油。这两种成分,只有在蒸后才能从橙皮中挥发出来,溶于水,能够起到化痰润肺的效果。

■烤橘子

功效:不上火,还能化痰止咳

橘子香甜可口,非常好吃,但如果宝宝吃多了很容易上火,可能还会出现口干舌燥、生疮、喉咙痛和大便干结等症状。但橘子烤着吃,鲜橘皮在火的作用下短时间内就变成了陈皮,陈皮具有化痰止咳的作用。

■香蕉带皮加热

功效:润肠、通便,补充钾

香蕉是寒性的水果,给宝宝吃的时候,可以用微波炉先加热一下,如果连皮一起加热的话,每个香蕉加热20秒到1分钟。香蕉经过短时间的加热后,口味会变得更软糯,而且仍然有润肠通便、补充钾离子的功效。

不同批评方式带来不同效果

位的计算……”

反应②:“这么简单的题还错?你可真笨,没用的东西。”

表面上看,这两句话都是批评,都是在指出孩子的错误。可是,在孩子看来,它们却有着完全不同的意义。

第一种批评,孩子听了是什么感受呢?

网上有个女生回忆自己小时候做错题后,妈妈总会摸摸她的小脑袋问:“你尽力做了吗?现在弄懂了吗?”然后跟她一起分析错题,举一反三。

她说:“觉得有点不好意思,心里默默地提醒自己以后要认真点。不过有一个开明的妈妈真的是件很幸福的事。不用担惊受怕,

学会对事不对人,学会思考、尊重独立等等。这些都是无价之宝。”

“自省”就是孩子当时最大的感受。虽然也会因为做错题而不好意思,但孩子会思考自己该如何改进。

第二种批评则更像是羞辱,孩子听了是什么感受呢?

网上有个人回忆小时候经常被父母骂“你没用”的感受:“一遍遍自我怀疑,我活着是为了什么啊……”此时父母对孩子“笨,没用”的指责已经不是针对错误本身了,而是直接用下定义、贴标签的方式把孩子全盘否定了。它掀起的负面情绪指向的是自我,孩子深深的羞耻感也就产生了。

你的批评会深深影响孩子以后的选择

耻,是可以预测一个孩子成年后会不会走歪路的有效因素之一。

看到这里,可能会有家长感觉不解:我就是批评两句,能上纲上线到这个程度?

对上面的研究,专家给出的解释之一是,容易产生羞耻感的孩子不太容易承认自己错了,而是倾向于合理化行为、歪曲事实。用大白话来说就是“死不认账”。但是,容易自省的孩子则会主动承认错误,还尽力弥补。

一个是“死不认账”,一个则诚实主动,很明显,后者更容易受老师和他人欢迎。研究中也发现,哪怕只是在初中,常常活在羞耻感中的孩子就已经不太受欢迎了。就是这一点差异,决定了孩子会选择极端行为还是改正错误。

羞耻感→死不认账→不受欢迎,人际关系差→遇事愤怒、敌意强,自我控制能力降低→容易出现攻击行为

自省→主动承担责任→大受欢迎,朋友

关于批评方式的一些建议

而羞辱性的批评除了让孩子自我否定外,没有任何一点儿建设性作用。

所以,都是批评,截然不同的感受是怎么产生的?简单来说,

有建设性的反馈,让孩子自省,而自省指向特定行为:“我犯了一个错误。”

羞辱则让孩子感到羞耻,而羞耻指向核心自我:“我就是个错误。”

国外一位专家做过总结:

对一个孩子来说,批评后是善于自省还是感到羞愧,何止只是名称、概念上的差别,而很可能会关系到他们日后可能会有的人生风险。

建议批评方法:

① 孩子犯错后,明确指出来

② 告诉孩子错在哪里,应该怎么做

③ 给孩子空间消化情绪

④ 不在孩子面前发生争执

⑤ 孩子认错后,重新接纳他们

让孩子认错只是第一步,更重要的是建立良性的沟通方式。

尽管现在都在提倡正面管教,认为表扬和鼓励是更好的形式。但孩子是需要批评的。因为未来他们走向社会,脱离了父母保护圈以后,一定会面对质疑、批评,甚至是对抗。我们需要教会孩子如何面对批评、面对压力,疏解不良情绪。

只是,在我们张嘴批评孩子之前,先提醒自己考虑一下:“我是在羞辱他,还是在提供有建设性的反馈?”

当然,批评的技巧还包括其他诸多方面,本文先讨论最重要的一点。