

别想着用“羞辱”激励孩子

□壹心

“这么大了,连这点小事都做不好!”“这是你自己写的吗?我看是你抄的吧?”有些家长常常会通过羞辱去刺激孩子,以期纠正他们的行为。但是,在受到羞辱时,孩子会产生羞耻感,这种感觉会令他们认为自己或自己的行为是有问题的。这样的感觉并不能令孩子朝着家长期望的样子改变。相反,他们会将这种感觉和认知内化,最终带来深刻且持久的伤害。



羞辱能改变或阻止人的行为吗

羞辱将会给人带来羞耻感,这种感觉中掺杂着对批评和社会排斥的恐惧,可以说是相当差的坏体验。人们由于担心会被别人孤立,害怕被排斥,会极力避免羞耻感。所以羞辱可以强有力地控制行为。

不可否认,改变或消除某些行为有积极价值。例如,通过羞辱施虐者来消除虐待儿童的现象,可以减少、消除虐待,提高虐待儿童的生活质量。

然而,如果一个人非常想去做不被社会允许的事情,或者认为自己无法抑制这种行为,羞耻感可能会导致此人努力去隐

藏这种不被接受的行为。

但是另一方面,因为担心被评价感到焦虑,人们可能会出现暴饮暴食、节食或暴食症。羞愧的个体会自我孤立,以避免公众谴责。这个时候,过分评价或增加他的耻辱感会适得其反。

不幸的是,人们甚至不是因为他所做的事情,而是因为他是谁而羞辱他。比如,基于性别、种族或心理疾病等特征的歧视。在这种情况下,似乎没有明确的受害者,但羞辱可以反映出社会对某个群体的偏见。

被羞辱者的内心经历

羞辱让被羞辱者学会伪装,使得他人眼中的自己和真实的自己有巨大的差距。研究表明,这种差距会导致较大社会压力和较高的抑郁水平。

即使激发人的羞愧感可以成功地减少某种行为,应该追问,改变的代价是什么?

羞耻感会被人内化,有羞耻感的人开始以周围人认可的方式来评价自己。在内部羞耻感的驱动下,个体成为评判者和被评判者,进行自我批评,或者批评别人。

当羞耻感被内化并变得持久时,心理不健康的风险将升高,这个人可能会抑郁或社交焦虑,害怕被审视。

羞耻也会毁掉原本快乐、爱或骄傲的积极情绪。比如体育比赛胜利的喜悦,会因为教练或家长的批评消失,记忆将慢慢蜕变成“我那天被批评了,我那天很丢人”。这样的羞耻感,也会指向批评我们的人,最终我们想起批判我们的人时,会变得心怀怨恨,最终导致关系恶化。

研究表明,3岁时,人们便拥有了感受

羞耻的能力。在一项研究中,学龄前儿童已经可以表达消极的自我评价和自我价值感,比如“我真是个坏孩子”。

研究发现,学龄前儿童中,高度的羞耻感与抑郁的发病有关。

成年人会忘记他人不经意的羞辱,但小孩子却会遭受巨大的伤害。

在孩子的世界里,这样的陈述告诉了孩子他/她是谁,学龄前儿童的自我形象是通过他人的评价和反馈来建立的,尤其是来自权威人物和他们所爱的人的评价。

来自父母或重要他人的羞辱尤其具有破坏性。我们努力让父母、自己崇拜的偶像为我们感到骄傲,这会给我们带来巨大的成就感,对于评估自我价值非常重要。感受到被支持和被重视有助于我们的信任感和安全感,而感觉被拒绝会增加焦虑和社会孤立感。

相较于与其他人有关的记忆,被父母羞辱的记忆,与内心的羞愧感和抑郁之间的关系更密切。

夸奖比羞辱更有效

羞辱别人,并不是纠正行为的最佳方式。在感到羞愧的时候,往往还伴随着内疚。与内疚不同的是,羞耻感会影响到一个人的整体自我,而内疚往往与特定的行为有关,且不太可能与抑郁症或创伤后应激障碍等心理困扰存在相关。

与其他形式的惩罚一样,表达厌恶的方法通常不如积极方法有效。奖励和赞扬值得肯定的行为,往往更能使人做出积极的行为。鼓励一个人自我肯定(self-affirmation)和为自己感到骄傲的能力,将帮助他们内化好的品质。

而羞辱,则会导致社交退缩和低自尊。

看看你家宝宝“热”了吗

□黄静

“内热”是很多孩子常见病的根源,尤其很多疾病动不动反复,大多是“内热”引起的。《幼科要略》曰:“襁褓小儿,体属纯阳,所患热病最多”;《宣明论方》记载:“大概小儿病者纯阳,热多冷少也。”意思是说,小儿一旦患病,病邪易从热化,临床小儿热性病最多。中医理论认为,孩子尤其是婴幼儿是“纯阳之体”,生命力旺盛,犹如旭日东升,草木方萌,蒸蒸日上。那我们通常所说的“内热”从何而来,孩子又会以什么形式表现出来?

1. 小儿脾常不足,各种原因均易影响脾胃正常功能,加之现在孩子喜欢吃油腻、甜味等食物,非常难消化,从而导致积滞,蕴而生热。这种情况多表现为腹胀、厌食、手足心热、心烦易怒、夜睡易醒、自汗盗汗、好翻动、蹬被、大便臭秽等。

2. 小儿肺常不足,热病后余邪未清,内热久蕴于肺。一旦外邪侵袭,新感易发,留邪内发,容易出现反复呼吸道感染、扁桃体炎、肺炎等呼吸道疾病。

3. 小儿心常有余,心气旺盛,肾阴不足,心火易炎,容易出现口腔方面的问题,比如动不动就口腔溃疡,反复感染疱疹性口腔炎等;火热之邪易扰心神,心火旺的孩子也会出现心烦易怒、烦躁好动等症状。

4. 小儿肝常有余,开窍于目,导致孩子眼屎多,或出现眼睛红肿等急性结膜炎症状。同时肝具有开发疏泄全身气机的功能,肝阳亢盛的孩子还有性情急躁、容易发怒的表现。

由此可见,小儿“内热”隐患很多,所以建议家长平时要给孩子做好预防保健。

第一,饮食要“严格”。

多喝温水,促进火热之邪随尿液排出。孩子饮食宜定时定量,不能过饥过饱,不宜过食生冷、肥甘油腻之品,应选择易消化和富有营养的食物,多吃些新鲜蔬果,纠正偏食、吃零食等不良习惯。平时也可多给孩子揉揉肚:腹部顺时针摩腹,可加快胃肠蠕动,利于大便排出。

第二,少穿的同时捂好三处。

俗话说,“欲得小儿安,三分饥与寒”,不要给孩子穿太多,少穿的同时应做到“背暖”“肚暖”“足暖”,以固护阳气。

第三,日常多观察“六处”。

日常生活中注意观察孩子大便的情况(大便干或臭秽黏腻)、小便的颜色(尿黄)、舌质舌苔变化(舌质红,苔黄)、口唇颜色(口唇色红)、口气变化(尤其是晨起口气明显)、饮食情况(如食欲/胃口特别好)等,及时发现孩子是否存在内热,出现情况及时就医,在医生辨证下进行调理。

第四,不乱服“凉茶”。

因各地气候条件不同,药物组成存在地域性差异,如南方盛行的小儿七星茶,有些地区喜用鲜芦根或菊花、薄荷等代茶饮。需要提醒的是,凉茶最好咨询医生后服用,切勿寻找偏方或自行给宝宝用药,以免寒凉药物伤脾胃。

“早教”越来越早 令人生忧

□行与思

不知从何时起,在线早教产品“触达”的年龄段越来越低,从3~12岁,到2~8岁,再到1~3岁、0~3岁,学思维、学编程、学英语、学绘画,广告随处可见、产品林林总总,且大多贴上人工智能、大数据的标签,令人眼花缭乱。

这让人在感慨早教市场之繁华的同时,也难免心生担忧。从“早教”到“早早教”,到“早早早教”,是否真的有利于儿童的身心健康?日趋低龄化的早教产品,更尊重教育规律,还是背离了教育本原?

各类在线早教产品的宣传口号,并不复杂。有的强调智力开发,如“0到3岁是宝宝大脑发育的黄金期”“别错过孩子不同成长阶段的敏感期”,有的则从消费心理入手,如“在家早教已成刚性需求”“让自己的小孩成为别人家的小孩”。但就是简单的几句话,往往能一下切中年轻父母的内心——因未经历过而担心错过,因担心错过而盲从。

当然,从更深层次探究,年轻父母选择在线“早早教”的产品,还有多重复杂成因。一方面,“80后”和“90后”父母,特别是年轻的“90后”父母,对于人工智能和大数据技术持开放的态度,对于数字屏和移动端也更乐于接受;另一方面,忙碌的工作节奏和育儿知识的相对缺乏,也让他们自主或不自主地将手机及平板电脑作为孩子的玩伴儿;此外,严峻的教育竞争压力,也让更多的年轻家长被裹挟至“不让孩子输在起跑线上”的人群中。特别是近年来,吸引了大量资本涌入的在线教育行业不吝成本,通过大量投放广告,影响着、驱动着尚未建构理性育儿观和消费观的年轻父母加入在线早教产品消费者大军。

但过早通过在线教育软件进行智力开发和知识教授,于孩子的身心健康真的有益吗?科学研究表明,孩子身心发展有其成长规律,揠苗助长不仅会导致过犹不及,还易导致孩子产生逆反心理,失去对相关知识的兴趣。更需重视的是,近年呈上升趋势的低龄近视率,与过早使用手机或者平板不无关系。同时,有学者指出,过早与电子产品为伴,对孩子未来的人际交往和性格养成,都会造成负面影响。3岁以内的孩子,要在父母的陪伴下,尽可能充分地接触大自然、接触小伙伴,触摸、感知,建立一种基于真实接触上的认知训练,对于智力启蒙和性格养成,才大有益处。

天赋情商

□李斯瑜

一次家庭聚会,我9岁的表妹打扮了一下,另一位妹妹说:“呀,你竟然还擦了粉?”表妹甜甜地回答:“我没你那么好看,当然要化点妆弥补一下了。”其实她是家里的颜值担当。

表妹还是班长,老师让她有人吵闹打架就上报。一次班上有俩同学打架了,她跑过去制止,并且说:“这次我就不报告老师了。以后你们闹矛盾可以找我评理,但是再打架的话,我就要公事公办了。”然而老师后来还是知道了,被问到时表妹说:“老师天天要管各种事情太忙了,我希望能够帮助您解决他们的问题,他们现在已经是好朋友啦!”