

熊孩子打还是不打,是大问题

□李晨阳

打孩子作为一项民间传统技能,有着悠久的历史传统和广泛的群众基础。在去年一项近2万人参与的网络投票中,只有15%的人表示“没有被父母打过”。但为人父母的你,有没有认真思考过:自家的娃能打吗?打,好吗?怎么打?



好像都有道理

一项今年4月发表在《儿童发展》上的研究指出,仅仅是打屁股,就能影响孩子的大脑发育。而且这种影响竟然和更严重的虐待方式相似。

研究人员给参与实验的孩子看一张满是恐惧的脸,监测他们的大脑反应。相比于从没挨过打的孩子,那些被打过屁股的孩子,大脑上某些区域的反应更明显。特别在掌控人类情绪反应和认知能力的前额叶皮层上,一些区域反应尤为强烈。这种现象和遭遇过严重虐待的孩子非常相似。

关于打孩子影响大脑发育的研究还有很多。美国科学家在跟踪研究1500多名儿童后发现,经常挨打的孩子和从不挨打的孩子相比,智商测试平均分最多可以低5分。而且孩子年龄越小,挨打对智商的影响就越大。还有一些研究则显示,体罚或者仅仅是严厉管教,就能导致孩子的大脑体积缩小,大脑灰质减少。

但另一些科学家却主张:打孩子可以有,但要掌握正确“开打”方式。

美国科学家曾总结出一个最佳打屁股攻略——“条件性打屁股”。具体操作是:先用相对温和的方式管孩子,当这种方式无效,特别是孩子反抗甚至挑衅时,要先镇定一下,保证自己没有处在愤怒和失控的状态,然后冷静地张开手掌,在孩子的屁股上拍打两下。

“这种方式是告诉孩子,不要‘敬酒不吃吃罚酒’,趁父母还在温和管教你时,就该抓紧配合了。”研究人员如此解释。

在这项研究中,“条件性打屁股”被拿来和13种非体罚管教方式相比,如讲道理、口头制止、剥夺看电视节目等孩子喜欢的特权等。结果发现,“条件性打屁股”效果超过了13种管教方式中的10种。

这3种情况,绝对不要打孩子

到底能不能打小孩?打小孩的“红线”在哪里?科学家的观点似乎并不一致。这是为什么呢?

“因为这些基于大样本的研究,通常都只关注到‘打’这种行为,很难下沉到个体的具体情境。”北京师范大学心理学部教授蔺秀云解释。她认为,打孩子有“红线”,但这个红线是“隐性的,藏在人心里。”

蔺秀云见过这样一个案例:父亲刚进门,看见小儿子在哭,不由分说地就问女

儿:“你怎么又打弟弟了?”接着便在女儿屁股上踢了一脚。“打得重吗?不重。但这个孩子记了几十年。她不是记得疼,而是记得你偏心,你冤枉了我。”

蔺秀云建议,以下3种情况绝对不要打孩子:首先是因材施教,对那些内心格外敏感的孩子,体罚的伤害往往更加严重而且难以挽回,这种孩子千万不要打;其次,不要因为父母自己的情绪问题打孩子,因为这种拿孩子当出气筒的情况,往往打得更狠、更频繁,对孩子的伤害非常大;最后,不要因为孩子无力改变的事情打孩子。

“我曾见过一对父母在孩子幼年时疏于管教,到了上小学的年龄,才发现孩子的心智水平明显滞后于同龄人。妈妈和孩子约法三章:一道题讲3遍听不懂,就打手3下。这个孩子非常害怕,因为不管怎么打,他都学不会。”蔺秀云说,“这是典型的有害无益的打。”

什么是比打更好的办法

国内学者曾对一家幼儿园的220名家长进行调查,发现64.8%的家长都认为“可以打孩子”。但打完后,超过一半的人都后悔得不得了,另有三成家长只感到伤心和迷惘,真正表示打得特别爽、特别解气的只有不到2.4%的家长。

父母对打孩子这件事,永远是纠结的:一边忍不住大动干戈,一边又担心打出个三长两短。脸上有多狠,心里就有多软弱。

蔺秀云对轻度体罚的态度是:可以理解,但并不鼓励。“当孩子确实犯了错误,打一顿可以暂时管住他的行为。关键是要让孩子意识到,父母是在管教他,而不是虐待、报复或者宣泄情绪。”她说,“但我还是要说,任何情况下都不是非打不行,而且打永远解决不了根本问题。”

那么,如何在不打孩子的前提下有效管教呢?

注意3条法则:第一,理解孩子有很多做不到的事情。第二,明白孩子需要的不是惩罚,而是帮助。第三,用其他效果更好的方法替代体罚。比如“time-out”(暂停),让犯错误的孩子独自冷静一会儿,或者取消他们做一些喜欢的事情的权力,比如暂时不可以吃冰激淋或看动画片。

最后提醒一下,如果你为打孩子而感到后悔,应该真诚地给孩子道歉,告诉孩子:父母也会犯错误,我们需要一起成长为更好的人。

宝宝睡觉时必须一直抱着怎么办呢

□晓伊

有些宝宝睡觉的时候一定要抱着睡,只要放下就会立刻醒来大哭大闹,这无形中给妈妈带来了很多的烦恼,那么到底如何做,这类“高需求宝宝”才能够躺着自己睡觉呢?

不到四月龄的宝宝

如果你的孩子还没有到四个月,那么对于这个阶段的宝宝来说,戒掉坏习惯还是很容易的,妈妈可以用以下几点来帮助宝宝自行入睡。

布置环境:睡觉是一个循序渐进的过程,一般不是说睡马上就能睡着,给宝宝制造一个安静舒适的环境,可以让宝宝更快地入睡,比如白天拉上窗帘、低低地放一些轻柔舒缓的音乐,都可以促进宝宝快速入睡。

安静下来:妈妈可以试着让宝宝安静五分钟,保持身体垂直,在这五分钟,什么事情也不要做,当你感觉到宝宝的身体在不断地放松,那就说明宝宝已经慢慢开始困了,这个时候妈妈就可以把宝宝放在床上,让宝宝安安静静地睡一觉,同时,这种自主入睡后,通常睡眠质量会更高。

裹襁褓:对于月龄比较小的宝宝来说,裹襁褓是一个非常好的办法,因为襁褓和妈妈的子宫非常相似,在这种安全的环境下宝宝会更快地入睡。当然不同的宝宝可能反应不同,有的宝宝喜欢裹襁褓,但是有的宝宝却不喜欢,妈妈可以根据自己宝宝的情况来酌情考虑。

四个月以上的宝宝

对于四个月以上的宝宝来说,想要戒掉这些坏习惯已经不是非常容易的事情了,妈妈一定要有耐心,循序渐进地改。一般来说如果宝宝哭闹的话,妈妈可以通过尝试用语言,或者轻轻抚摸来安抚宝宝。如果宝宝持续哭,可以抱起来,然后通过温柔的交流和抚摸让宝宝逐渐进入睡眠,当然这个过程中有几点需要妈妈特别注意:

首先就是不要抱得太久。因为抱得太久,宝宝就会产生依赖感,那么之前付出的努力就白费了,如果宝宝一直哭,妈妈可以把宝宝抱起来几分钟,只要宝宝停止哭闹,就立刻把宝宝放下来。

不要一哭就立刻干预。没有必要宝宝一哭妈妈就赶紧上去安抚宝宝,有的时候宝宝可能只是发出一点声音,很快就会睡着了,所以妈妈可以先观察一会儿,如果宝宝确实是醒了,在苦恼,这个时候妈妈再上前安抚宝宝也不迟。

总体来说,要让宝宝戒掉抱睡,肯定不可能在短短的一天两天完成,妈妈一定要有足够的耐心坚持下去,只有坚持才能一点点地帮助宝宝改掉这些习惯。长痛不如短痛,可能在努力的过程中妈妈会比较辛苦,但是如果宝宝成功地戒掉了这些习惯,妈妈在以后长期的生活中都会轻松许多。

孩子6个月,我就不再母乳喂养

□诗遥

当初为了喂母乳,也经历了开奶的痛苦,胸前硬到和花岗岩一样,痛得死去活来,我这里还没有催乳师,只能靠老公找来教学视频,现学现卖地一点点揉开再挤。我每天抱着吸奶器把那些结块的絮状物吸出来。头一个月,乳头的皮掉了一层又一层还反复起水泡,根本没法亲喂,只能选择瓶喂和混合喂养;偶尔尝试亲喂,发现结痂处痛不可当,赶紧抱回吸奶器。出月子以后才终于转为纯母乳亲喂。

当时看到一些关于母乳喂养的极端言论如“混合喂养就一定不好”“母乳瓶喂就切割了母子亲密关系”“要喂就一定要母乳亲喂,并且一定要坚持到两岁”,自己是新手,缺乏分析判断能力,因此对奶水时时刻刻都很敏感很紧张,反而焦虑、压力大、休息不好。那个时间最讨厌听到的话就是“你的奶有问题!”差点产后抑郁。

后来在产后复查的时候,我专门咨询了医生:什么时候断奶是最合适的?怎么做才是对宝宝最好的?医生的回答让我很感动:你自己选择的任何时间都是最佳时间。

比起母乳亲喂可以让我成为伟大的母亲,医生更在意的是我自己的心情和选择,医生更关心的是我是否会因此产后抑郁。

医生的回答告诉我:我只有先成为一个更好的自己,才会成为一个更好的妈妈!

比起夜夜难眠、孩子的睡眠也不停被打断,我觉得良好的睡眠对孩子成长发育更重要。

比起在形式上追求“牺牲奉献”的伟大母爱,我更想“自私”地让我自己先心情愉快,再去给孩子一个愉悦轻松的成长氛围。

有的妈妈奶水充足并且特别享受母乳喂养的感觉,那我要对这样的妈妈说:你们真棒!我非常羡慕你们!但是我自己在母乳这条路上却没能走多远,大姐断夜奶不久就彻底断母乳了,主要原因是她加了辅食后母乳摄入量减少,而我自己竟然属于那种回奶特别快的体质,没几天奶就没有了,只好顺其自然选择断奶。不过我也做到了自己预期的6个月母乳亲喂,心里还是很有成就感的!

断奶后最大的忧虑是孩子的免疫力会不会降低,但事实证明在我家大姐身上这个问题不存在。她几乎每天风雨无阻地被我推出门散步,风吹日晒,身体壮得跟小猪似的,从不生病。

另一方面,断奶后,我突然觉得生活一下轻松好多,孩子可以睡几乎整夜了,我因睡眠产生的各种问题也不治而愈,而且我再也不用时时刻刻担心奶水不够而逼自己狂喝各种汤,感觉连走路都轻快好多。

没错,我不是传说中为孩子牺牲一切的“伟大”妈妈,我是一个有点懒还有点“自私”的妈妈。

当然,我不是鼓励大家不要母乳!我是想说,我们不能因为做了妈妈就忘了自己,对自己好一点没什么错,没必要被一些条条框框的舆论绑架了自己,站着说话不腰疼的是别人。

活出自己的精彩,也是孩子最好的表率。