

如何帮助孩子增强自控力

□李兆良

在家庭教育中,父母一定要保持头脑冷静,有意识地调控和管理好自己的情绪,以平和理性的积极心态面对孩子的负面情绪和不良行为,采用“由外而内”的情绪引导法,帮助孩子发展“由内而外”的自控力。

儿子爱阅读

□爱军

儿子非常喜欢读书。每天从幼儿园回到家,都要看一会儿书。在小小朋友中间,他的外号是“小博士”,懂很多知识。周围的很多爸爸妈妈非常羡慕,还向我们讨教经验。

儿子出生前,我们就在育儿书上读到:正式的阅读习惯是经过长期不断的练习才养成的,在这之前与图书有关的一切活动都是阅读的准备。对于小宝宝来说,阅读不仅仅是视觉的,也是听觉的,甚至还是触觉的。

儿子两个月大时,有时会盯着书本上的漂亮鹦鹉图案,一看就是老半天……这是一种阅读。

过几个月,他抓着一本撕不烂的书,咿咿呀呀地玩着,甚至在撕书……这是一种阅读。

我指着绘本:“宝宝,你看,这是一只小狗。”孩子却只顾着用小手拍打绘本……这是一种阅读。

儿子看见爸爸坐在沙发上看书,他也拿起书,像模像样地看,还会郑重其事地告诉爸爸:“我在看书。”但书却拿反了……这是一种阅读。

后来,我们带他一起上街,会指着广告牌子、商家信息等,对着他大声地念出来……这也是一种阅读。

并且他真正的读书习惯,也是走了一段弯路才培养起来的。

我们发现他看见书就兴奋后,也兴奋不已,买了一大堆绘本回来。可儿子却没有像我们想象的那样拿一本仔细看,而是东翻一本、西翻一本;有时打开胡乱地翻几页,不一会儿就扔掉了;有时干脆手上拿着一本书,却眼睛盯着别的地方……

我们向从事幼儿教育的朋友请教并认真分析后,发现买的书不完全适合儿子这个年龄段,并且种类比较单一,很难激发兴趣。另外,儿子当时才三四岁,阅读带有较大的盲目性、随意性,我们忽视了对他的指导。

于是,我们根据他的年龄,选择色彩鲜艳、形象具体直观且富于情趣的图书;内容也从单一的世界经典童话书发展到兼顾知识、故事和艺术各方面,以便让孩子找到自己感兴趣的图书。还带着他去书店,让他自己看,观察他对哪类书籍更感兴趣。

引导孩子看书时,要遵循“循序渐进,由浅入深”的规律,先从单面单幅图书开始阅读,和他一起观察每幅画面上的形象,理解画面中各种形象的相互关系和内容,让他随便说看到了什么;之后过渡到单页多幅,让他理解多幅画面与完整故事构成的关系、观察与角色有关的画面情节,分析和想象故事中角色的表情与故事的关系……这些都慢慢来,孩子愿意说、能说固然很好,不愿说或说不出也不要强迫。

后来,我们也会向他提出一些有关书中的内容、情节的问题,让他带着问题去看书,能够自己寻求答案,希望借此激发他的求知欲和好奇心,培养他思考的习惯。

我们也常常跟儿子一起坐下来看书,虽然各看各的书,但看到有意思的地方往往会不分大小乱讨论一通。这样,天长日久,不仅能让孩子充分感受家庭的和睦气氛,而且培养了他的阅读习惯。

不能控制情绪和行为不是小孩子的错

心理学研究表明,正确的教养技巧可以提升孩子“由内而外”的自控力。孩子是否能学会掌控自己的冲动情绪和行为,关键看父母采用什么样的方式对待他们。

父母如采用简单粗暴的方式制止孩子的冲动情绪和行为,只会让孩子恐惧、焦虑和紧张,根本无法帮助孩子发展理性思考能力、培养情绪自控力。

孩子经常因为一些小事导致情绪冲动,如玩具掉了一个零件、游乐场的滑梯被别的小朋友抢占、自己捏的泥人掉了一只胳膊,都可能发脾气甚至哭闹不止,怎么哄劝都不好,很令父母头痛。面对孩子强烈的情绪冲动,有的父母会认为孩子是故意的,都是孩子的错,绝不能让其得逞,因此常用立刻叫停、忽视不管、不停说教、进行心理控制等应对方法,甚至采用打骂的方式来强势制止。

其实,父母采用暴力管教方式制止孩子冲动的情绪和行为,用打骂来让孩子听话,与训练动物没有什么区别。这种简单粗暴的方法,最多只能让孩子出于自我保护的本能而快速停止哭闹,同时感到担心、

恐惧、委屈、痛苦,却不能培养孩子的理性,不能让他们从内心接纳自己的情绪,不能培养孩子“由内而外”的自控力。

事实上,由于负责控制情绪和行为冲动的大脑前额叶皮质层还没有发育成熟,孩子很难安抚自己的情绪、控制自己的行为。

美国心理学家丹尼尔·西格尔关于儿童大脑的科学实验证明,让孩子感到恐惧、担心和痛苦的家庭教养方式,如吼叫、恐吓、威胁、打骂等,只会让孩子的大脑前额叶皮质层受到抑制,处于工作停滞状态,无法获得有效的刺激和锻炼。这就意味着,任何形式的言语和行为暴力,只会激活负责愤怒、防御和攻击的下层大脑,同时让负责理性思考与控制冲动情绪和行为的上层大脑“停止营业”。

父母如采用接纳、理解、支持、关爱、尊重、共情、情绪引导、鼓励、正确表扬等方式,能够有效刺激、训练和激活孩子的大脑前额叶脑区,促进大脑建立新的神经通路,增加神经元之间更多联结,从而提高孩子情绪和行为控制能力。



平和地与孩子共情

心理学家提出一种有助于提升孩子“由内而外”自控力的平和教养法,即父母在面对孩子的冲动情绪和问题行为时,要时刻保持平和与冷静,采用情绪引导的方式,理解和接纳孩子的感受,而不是用强烈的情绪对待孩子。“平和”不是保持沉默,而是尽可能少用说教和讲道理的方式,尽可能压低声音保持冷静,不要对孩子大喊大叫。

情绪引导,即父母通过共情的方式,感受孩子的感受,让孩子的情绪逐渐冷静下来。情绪引导是帮助孩子学会控制自己行

为、处理强烈情绪感受的有效工具,能教会孩子掌握一种“情绪语言”,学会用“情绪语言”来表达和接纳自己的感受。当父母用心倾听并试图理解、接纳孩子的感受、体验时,情绪引导就开始了。

安宁和沉静,能帮助父母把控自己,管理好自己的情绪、语言和行为,使其能够站在自身之外觉察情绪而不被情绪所左右。父母尽量不要用发脾气、打骂等简单粗暴的方式去让孩子与自己达成一致,此种方式既影响和破坏亲子关系,又没有给孩子做好的榜样。

父母先做好自己的情绪管理

情绪引导会增强父母和孩子之间的情感联结,让亲子之间建立更亲近和信任的关系。最重要的是,父母首先要做到自我克制,管理好自己的情绪,孩子才能学会自我控制。

面对孩子的情绪冲动忍不住要火冒三丈时,父母可以这样做:控制自己的身体反应,不要出现冲动行为;停顿一下,在头脑中想一想再回应;自我觉察,反问自己“这是我自身的问题吗?”“既然不是,我为什么要火冒三丈”;暂时离开一会儿,让自己冷静、平和下来;练习正念,下定决心不发脾气或者回击孩子,不要因为孩子让你心烦意乱而责怪他们;保持放松,坚持已经确定

的正确想法。

比如孩子很想看动画片,但并没有到看动画片的时间,或者已经看了很久的动画片该休息了。此时孩子被大脑中的冲动包围着,父母可以采用共情的方式对孩子说:“我知道你很想看动画片,如果不让你看,你会感到很难过。”“我知道,如果我很想要什么东西却得不到,我也会像你一样很不高兴。”父母需要让孩子明白,他们的感受和体验是被理解的。共情能够与孩子产生情感的共鸣和联结,让孩子的大脑相关区域得到安抚,逐渐平息,同时逐渐激活其大脑理性,开始进入工作状态,从而帮助平复孩子的冲动情绪。

儿童不宜选择成人化运动项目

□帅才

开设蹦床兴趣班、给幼儿进行“叠罗汉”训练、市场上随处可见的儿童攀岩训练营……许多培训机构推出了一些成人化的儿童运动项目,练习者低龄化趋势明显。

专家称,近年来,儿科接诊的运动损伤的患儿增加,其中有儿童在练习蹦床时不幸发生关节严重损伤。需要注意的是,青少年、儿童的骨骼相对于成人骨骼来说更柔软,在进行一些激烈运动时更容易骨折变形。幼童盲目进行蹦床培训容易造成肘关节和踝关节损伤,不建议10岁以下的孩子选择蹦床、“叠罗汉”等运动项目。

相关专家建议,对于小学生和幼儿园儿童,应该结合自身生长发育特点,选择一些提升平衡感和灵敏度的运动,如慢跑、跳绳、仰卧起坐、抛球、踢球、丢沙包、健身操等,不宜进行举重等负重训练,也不宜选择拉丁舞、蹦床等成人化的运动项目。

暑期,青少年、儿童要格外注意安全,不要游野泳,也不要不要在酷暑时节进行激烈的户外运动。儿童在运动前,要注意热身;运动中要注意运动量和运动保护,以免造成运动损伤。

不学数学可能影响大脑发育

□埃菲

一项最新研究表明,缺乏数学教育会对青少年的大脑和认知发育产生负面影响。该研究指出,16岁以后缺乏数学教育可能成为一个劣势。该研究发表在美国《国家科学院学报》月刊上。共有133名14岁至18岁的学生参与了这项由牛津大学实验心理学系主导的研究。

分析发现,来自相似环境的未坚持学习数学的学生大脑一个关键区域中,对大脑可塑性至关重要的一种化学物质的含量较少,该区域涉及许多重要的认知功能,如推理、解决问题、记忆等。

根据测得的每个学生大脑中这种化学物质的含量,研究人员能够区分那些坚持学习数学和没有坚持学习的人,而不考虑他们的认知能力高低。

在青少年停止学习数学之前,研究人员并没有发现这种化学物质的含量差异。

牛津大学认知神经学教授罗伊·科恩·卡多什解释说,数学技能与一系列益处有关,如就业、社会经济地位以及身心健康。

科恩·卡多什说:“青少年时期是人生的重要时期,这一时期与重要的大脑认知变化有关。遗憾的是,在这个年龄停止学习数学似乎会导致放弃数学的青少年与继续学习的青少年之间存在明显差距。”

“目前尚不清楚如何防止这种差异的产生,也不知道其长期影响程度如何。”科恩·卡多什说。

鉴于并非所有青少年都喜欢数学,因此有必要研究可能的替代方案,例如逻辑和推理训练,因为这些训练和数学涉及的大脑区域相同。