

让孩子听话,从改变语气开始

养孩子是门技术活,尤其在对孩子进行批评教育时,稍不注意,要么可能把孩子养成了“玻璃心”,要么养出了“熊孩子”。

事实上,养孩子的过程,父母的有些说话方式,有时直接决定了事情的发展走向,甚至影响孩子性格的形成。改变说话语气,能让孩子乖乖地听从教导,事半功倍。

少说“别”,正面讲

案例:晚饭后,依依自告奋勇地帮忙拖地板。他用自己的小水桶接了满满一桶水,正要拎出卫生间,妈妈大喊一声:“别动,别打翻了!怎么装这么满呢!”大人总是不信任孩子,老觉得不提醒孩子,他们很容易把事情搞砸。但我们经常发现,越是担心一件事,这件事情就越是会发生。

分析:美国哈佛大学社会心理学家魏格纳曾做过一个试验:他要求参与者尝试不要想象一只白色的熊,结果人们的思维出现强烈反弹,很快在脑海中浮现出一只白熊的形象。这就是“白熊效应”,体现了一种心理暗示。同样的,家长越是告诉孩子“不要打翻”,越会在孩子的脑海中勾起“打翻东西”的场景,以及爸爸妈妈暴跳如雷的画面。心中一紧张,水桶不由自主真的被打翻了。现代心理学研究表明,“心想事成”真的能实现。类似的,“不准大吵大闹”、“不可以随便拿别人的东西”、“别这么没礼貌”……这些话体



张滨 画

图 TP

现了“绕远路”的思考方式,对孩子来说,理解起来相当困难。家长不如一开始就告诉孩子“少接点水”,更直接了当。用“保持安静”代替“不要吵闹”,用“慢慢走”代替“不要跑”,用“离开那里”代替“别靠近”。简言之,“警告”太难理解,“直接鼓励”效果更好。

少质问,多引导

案例:小琪下午跟妈妈去早教班,路上遇到了邻居阿姨。妈妈让小琪打招呼,小琪有点没睡醒,声音很小。晚上回

家,妈妈怒气冲冲地质问小琪:“下午为什么不跟阿姨打招呼?”

分析:爸妈动不动就问孩子“为什么”、“怎么又”,这背后通常隐藏着指责、焦躁、不耐烦。而孩子心里或许都不知道“为什么”——“我不为什么没打招呼啊,就是没睡醒嘛!”可面对家长的质问,孩子又不得不找个理由来搪塞。质问会让孩子害怕,选择“说谎话”。

其实,让孩子思考“怎么做”,比质问更好。比如小琪妈妈可以这样问:

“见了叔叔阿姨该怎么做呢?”再比如,孩子不小心做错事,家长应该正向引导:“你看这个该怎么做才好呢?我们一起看看还有什么办法。”家长心平气和的语气、建设性的态度,能让孩子学会解决问题的方法和理念,今后遇事不会火冒三丈,更不会用撒谎来逃避责任,成为一个有教养的人。

少画X,多画√

案例:维维在客厅墙上画了一只小猫,妈妈下班回家看到了,顿时火冒三丈,指责说:“你怎么又在墙上乱画,真不听话!”当父母武断地给孩子的品格下定义时,孩子心里会出现“自己=坏孩子”的公式。直接进行人格、品行等方面的否定,是造成孩子不乖的重要原因之一。大人尚且不能被随意贴上“坏标签”,何况内心如一张白纸般的孩子呢?

分析:家长正确的做法是指正孩子的错误行为,而不是人身攻击。只有纠正行为而不否定人格,孩子才知道错在哪里,才会进步。建议家长批评时对事不对人,要说“在墙上乱画是不好的行为”,这句话针对的是不好的行为,孩子本身不是坏的。孩子就像幼小的植物一样,受到光照才会成长得更好。幼儿园之所以会用“小红花”来鼓励孩子,是因为针对幼儿的正向刺激往往能起到非常好的效果。因此,家长也要多给孩子画对号,少打叉。

宝宝说话慢日后易患多动症

美国《发育与心理病理学》杂志刊登的一项新研究发现,蹒跚学步的孩子学说话慢,日后更容易发生多动症和注意力不集中等多种行为问题。如果三岁半时孩子语言能力还很差,父母就应该寻求帮助。

新研究中,印第安纳大学研究员对120名2岁半的婴幼儿展开了为期1年的跟踪调查。分别在3岁和3岁半时测试孩子的语言理解能力、口语词汇和行为的自我调节能力。同时了解了家长和老师对

孩子行为问题的评估情况。结果显示,儿童早期语言技能差会限制自我行为控制能力,进而导致多动症(ADHD)及其他注意力缺失和多动问题。新研究负责人埃塞克·彼得森博士表示,语言能力较差的孩子在行为自我调节能力方面也更差,所以行为问题会更多。

新研究表明,学前儿童语言发展对预防日后行为问题至关重要。家长应该密切关注孩子可能存在的语言发展迟缓问题。

看邻国孩子的长高经验

●韩国妈妈有育儿手册

宝宝出生后会得到一本由营养科、骨科、运动医学科及儿童心理等学科的专家共同编写的手册,其中好多内容与长个有关系:如从小养成正确的姿势;尽可能坐椅子,而不是蹲在地上玩;避免穿过紧的衣服和袜子;没事爬爬小坡;指压经穴法刺激生长点;每天笑等。

●新加坡一周三堂体育课

在新加坡的学校里,体育课是雷打不动的,从幼儿园开始,孩子们每天

必须有两个小时的户外活动,风雨无阻。在中小学,除正常的体育课外,学校还组织了各种体育兴趣小组,下午下课后,兴趣小组开始活动,学生们运动两个小时后再回家。

●日本每顿早餐都有鱼

日本重视营养,从幼儿园到初中全面推广“课间奶”;要求每人每天摄入的膳食品种不得少于30种。许多家庭早餐中有银鳕鱼,因为银鳕鱼中含有的蛋白质以及各种氨基酸,这是儿童生长发育非常需要的。

●全家猜猜猜

妈妈爸爸与孩子坐在一起相互提问题,例如:每天家里起得最早的人是谁?幼儿园里最喜欢小熊泰迪的小朋友是谁?一起猜测家里的亲戚、朋友以及孩子的小伙伴、幼儿园老师等,还可以扩展到家里的物品以及社区的设施,如医院、派出所等。

●盒子里的秘密

参加人数4-5人,大家依次把一个小盒子往下传递。规则:音乐停止时,拿着盒子的人才可以拆开盒子看礼物;音乐再起时,拆开的盒子要被盖好继续传递。一轮传递结束后,遵守规则的人能够得到盒子

●结识新朋友

让孩子说出自己想要交往的对象,和他一起制定暑期交友计划,比如:一个月内认识几个朋友,采取什么方式,达到什么目的等等。与孩子一同设计各种漂亮可爱的便条,便条上有问候语、自我介绍、门牌号码或联系电话等等。让孩子随身携带便条,在遇到自己感兴趣的对象时,亲手将便条交给他们,当然,选择对象时要注意安全性,最好将范围控制在小区内。

●易子而教

假期里:两个家庭都外出旅游时,相互交换孩子;在隔壁邻居之间进行短期“易子”活动;有亲戚关系的城市孩子和农村孩子互换,到自己完全陌生的环境中体会不同的生活。



图 TP

【母乳喂养札记二】

崔钢(退休医务人员 目前从事开奶、催乳、奶结疏通工作,有丰富的母婴护理临床经验与理论知识。)

正常产妇一朝分娩,雌孕激素会大量撤退,泌乳素随即开始上升,部分妈妈第一天有泌乳,也有许多妈妈前三天没有泌乳状态,乳房很松软,医生会关照多让宝宝吮吸。

宝宝的舌头会卷住妈妈的乳头乳晕,每个新生儿口腔内都有几块脂肪垫,把妈妈的乳头像吸盘一样密封住,随着舌头裹动,宝宝轻轻吮吮,乳腺管开始膨胀、软化,母乳逐渐分泌,从软化的少量乳腺管内进

入宝宝口中,慢慢的乳腺管膨胀软化越来越多,乳汁也会越来越多(这是一个乳腺管打开的过程),一般完成乳腺管膨胀期是产后三到五天,乳腺管刚开始膨胀是硬的,没有乳汁。初为人母,发现乳房出现许多硬块,摸着有痛感,着急的以为得了乳腺炎,于是请来开奶师开奶,现在的开奶师太多,一般都是医院护工为主,她们不知道乳房的生理结构,也不懂膨胀期是啥,拼命给产妇捏挤乳房,产妇们告诉我,痛得简直不能忍受,比生孩子还痛,而且还没揉开硬块,于是护工会说,这是小叶增生,揉不掉的。

开奶的悲剧天天上演

我常常看到产妇乳房淤青,血肿,乳晕肿胀,都是被大力捏出来的,护工与少数医护人员会说:开奶么是要痛的呀,否则怎么开得出来!其实开奶应该不痛或微痛的,乳房是个娇嫩的器官,很容易受伤,痛到不能忍受,那就是受伤了。为什么说宝宝是最好的开奶师,就是因为宝宝吸奶不痛的,过去没有开奶师,大部分妈妈都亲喂,宝宝帮妈妈开奶了,除了把乳头表皮磨破,乳房内部没有任何损伤。顺带还要说一句,雌激素撤退期,小叶增生是不形成的。许多产妇在生理膨胀期开奶,殊不知越刺激乳房硬块越多,那是激活大量

乳腺管膨胀,乳房没有那么大容量,胀在那里,产妇连衬衣都不能碰,整个像石头一样,怎么让宝宝吃?

在宝宝吸奶的瞬间,乳房是会自动变软的,因为乳腺管还处于膨胀期,所以吃完又会变硬,那就轻轻的按摩乳房,尽量少捏乳晕,这是宝宝的专利,千万不要老公吸,外婆吸,护工护士随便捏,成人的舌头卷不起来,脂肪垫也早已萎缩,吸力再大,也就是没有功率的吸奶器。同时产妇应该拒绝护士护工随意捏乳晕,可以要求她们先在自己身上捏到不痛的手感再做排奶观察,以减轻乳晕受伤,产后三至五天度过生理性膨胀期,乳

房硬块会自动会消失。

乳晕是血管神经最丰富的部位,也是乳腺管的开口处,非常敏感,受伤后对整个哺乳过程能否继续有很大影响,对产后妈妈的心理也有伤害。

还要告知产妇,膨胀期千万不要热敷,试想小小的乳房已经撑开了许多乳腺管,还要让血管、腺体一起膨胀,雪上加霜啊,需要的是冷敷,那就是现在流行用卷心菜叶子敷的原理,因为冷毛巾外敷容易湿了衣服、被子。

部分产妇需要开奶,是因为孕末期吃了大量油脂食物,乳腺管被脂肪堵塞,膨胀会特别厉害,宝宝无法吸通,这就需要专业开奶师疏通的,根据我的工作经验,开奶的最佳时间是产后4-5天或者更晚些,即在乳房起硬块的第二、三天。(未完待续)