

做规矩还是立规则?

爸妈不妨这样帮孩子建构规则意识

爸爸妈妈带3岁的悠悠回老家看望爷爷奶奶,见面时,悠悠躲在妈妈后面,奶奶亲热地来拉悠悠:“快叫外婆呀,叫了外婆给你糖吃!”悠悠把手抽回来,拽着妈妈说:“不要!不要!”后来家里来了几位亲戚,奶奶让叫人,悠悠也不肯叫,一直黏着妈妈,家里亲戚都说城里姑娘到底胆子小。

晚上,趁妈妈去哄悠悠入睡,爷爷奶奶很认真地跟爸爸谈起孩子教育的问题,他们提醒爸爸要从小给孩子做规矩,悠悠三岁了还不会叫人,显得没礼貌,这么大的孩子老黏着妈妈,表现不够大方。老人家认为这都是因为爹妈没注意给孩子“做规矩”。

“规矩”不是规则

那么规矩是什么呢,规矩就是规则吗?上面这个案例中,规矩就是“小孩要叫人,要懂礼貌,不能黏人,要表现大方”,如果“叫人”、“礼貌”是规则的话,那么倒是大人总在违反规则,因为大多数大人对孩子并不礼貌。所以礼貌和大方,不能算规则,应该属于个人的处世方式,属于个人修养范畴。大人希望孩子懂规矩,待人接物礼貌大方,孩子显得有教养,这可以理解。

5岁的俊杰跟妈妈到外公家玩,舅舅喜欢逗俊杰,俊杰一开始还认真地回答,后来发现被忽悠,就非常生气,索性不理人了。妈妈劝慰说舅舅喜欢你才跟你开玩笑的。晚饭的时候,俊杰还是不大开心,舅舅往俊杰碗里夹菜,说:“小朋友要多吃肉!吃肉肉就开心了。”这下俊杰爆发了:“不开心,就是不开心!”边说边把舅舅的筷子也拍到了地上。妈妈生气地说:“你这孩子,



图 TP

怎么那么没大没小的,真不听话!”

这个案例中,有一个我们大人总要念叨的规矩,那就是:“听话”。小孩子要听话,当然是听大人的话。不管大人对不对,小孩都得听话。听话,当然也不是规则。

孩子搞清规则了吗

规则需要体现平等,大人给孩子做的规矩,很多都不是规则,因为这些规矩是从成人的角度出发,让孩子学会适应成人认为正确的规矩,满足成人的期待,符合成人的是非判断,是对孩子的限制。比如,叫人、听话,这些规矩本身就是不平等的,成人是不会被要求叫人,听话的。

也有的父母对规则很明确,为了让孩子遵守规则,一旦孩子违反规则,就用做规矩的方式,让孩子记住自己的错。可惜,常常被做规矩的孩子,反而搞不清什么是规则,自己要怎么做

才是符合规则的。我们来看看孩子是怎么被搞糊涂的。

3岁多的辉辉跟小朋友一起玩的时候,抢了别人的玩具,那个小朋友哭了,辉辉赶紧从辉辉手上抢过玩具,还给小朋友,辉辉不高兴坐在地上耍赖,辉爸厉声呵斥,“别人的东西好拿吗?起来!”然后爸爸拽着辉辉的小手,一下一下地拍打手心,告诫他,不可以拿别人的东西。不拿别人东西的确是一条很重要的规则,所以辉爸要给孩子做规矩。

不久以后,老师给辉爸反映,孩子在幼儿园像个小警察,只要看见有小朋友拿别人的东西,二话不说就去为物主夺回,还会打小朋友手心,有几个孩子表示害怕辉辉。辉爸听了当然明白是怎么回事,后悔自己光顾着做规矩,完全没有意识到孩子会怎么理解。

做规矩,是从成人的角度出发,居高临下地对孩子进行管教,忽略了孩子的感受,忽略了孩子的理解方式,所

以无论做的规矩,是那些不平等的规矩,还是清晰合理的规则,都只会对孩子形成约束,而无法培养孩子正确的规则意识,和内在自律的品格。

规则要靠言传身教

那么不做规矩,又该怎样让孩子懂规则呢?明确告知规则,身教重于言传。

比如有一条规则是,他人的身体不能侵犯。有些家庭中,大人总是随手触碰小孩子的身体,这里拍一下,那里捏一下,还要求孩子不可以生气,要听大人的话。有时,孩子打了别的孩子,家长为了做规矩,再把孩子打一顿,也就是在告诉孩子“你的身体,父母是可以侵犯的!”这就让孩子对于这条规则模糊不清,一片混沌。

那么我们如何立规则呢?首先要从尊重孩子的身体开始,让孩子明白什么叫“不能侵犯”。当我们想摸摸孩子的脑袋时,先问一下孩子:“我可以摸摸你的脑袋吗?”“我可以抱抱你吗?”“我可以亲你一下下吗?”如果孩子说不行,大人千万不要擅自继续。这样一来,孩子就会很清楚什么叫“身体不能侵犯”,当然就能理解并遵守“他人的身体不能侵犯”这个规则了。

父母别再给孩子做规矩,而应当给孩子立规则,规则保障了每个人的自由,规则创造了一个有序的社会,儿童从中获得安全感。只有让孩子建立起正确的规则意识,慢慢养成遵守规则的习惯,孩子才能成长为自律而有教养的人。

杨逸(作者系翼展风迎(菩提树屋)家庭教育发展中心创始人,“PPM绘本亲子教养模式”理论创立者)

【新手妈咪】

饭菜添加调味品 易致宝宝味觉错位

现在家里做的饭菜都加上了调味品,例如:味精、鸡精。一些爸妈喜欢往孩子的饭菜里加上调味品,让宝宝的饭菜更有滋味,其实这样做反而不利于宝宝的健康。张思莱教授的建议是1岁以内的孩子膳食中不要添加调味品,尽量让孩子品尝食物的原味。鸡精由鸡肉、鸡蛋、鸡骨头和味精、超鲜味精为原料经过特殊工艺制成的产品,是复合调味料。鸡精和味精都含有谷氨酸钠和氯化钠(食盐成分),无形中饮食中增加了钠元素的摄入量。

孩子所吃的母乳或合格的配方奶中的矿物质是符合肾脏需求的。如果孩子吃了盐,逐渐就会加重口味,喜食过咸,加重了肾负荷,埋下了高血压、动脉硬化的隐患。谷氨酸钠能够使婴幼儿血中的锌转变为谷氨酸锌,随尿排出,造成孩子缺锌。人的唾液中含有一种味觉素,是一种含锌的物质,营养着味蕾和口腔黏膜。如果缺锌可以引起味觉功能丧失,而食欲减低,同时使孩子智力、生长发育和性发育减退。

鸡精和味精也容易造成孩子的味觉错位,一旦停止吃这些调味品,孩子会拒绝饮食,更加引起孩子发育落后。建议哺乳期的妈妈也尽量少吃鸡精和味精。 宗合

【喂养宝典】

一定是70°C水温冲调配方奶?

有人说,其实99%的人都错了,配方奶冲泡应该用70°C的水温冲泡。有人反驳,冲泡按奶粉说明书就可以了,大多数配方奶都在40~50°C之间,难道说明书也会写错?一方说,70°C是世界卫生组织冲泡配方奶的指导原则,美国和中国台湾地区都遵循这一原则;另一方说,产品说明书总不会搞错。双方相持不下,为什么会矛盾呢?

世界卫生组织(WHO)和国际粮农组织(FAO)在2008年确实颁布过婴幼儿配方奶冲泡水温的指导原则,应该用70°C的水来冲调,以便于消灭奶粉中的有害细菌。

是不是以后要用70°C以上的水冲调奶粉呢?目前还没有共识。

首先,2008年已经发布了修订版的《国际婴幼儿食品卫生规范法典》里已经对配方奶粉中的坂崎肠杆菌含量

进行了严格的规定后,多数奶粉中,已经不含坂崎肠杆菌了。

其次,针对70°C热水对奶粉中营养素的观察仅有4份婴幼儿配方奶粉数据。由于样本量太少,可能难以代表市面上的众多配方奶粉。此外,婴儿配方奶粉的生产工艺和质量控制都是按照其奶粉罐上标注的冲调方法来设计的,有些奶粉的制作工艺是按70°C水温冲调制作的。而有些配方奶如果用70°C的水,有可能会产生一些奶块,影响使用。按照奶粉厂商提供的冲调说明进行操作更稳妥。如果哪天奶粉罐上标识用70°C的水冲调,那自然就可以放心操作。需要注意的是,这只是冲调温度。冲调后还是要放温了才能给宝宝喝。

鉴于合格的且妥善储存的奶粉是不含有坂崎肠杆菌的。建议在冲调奶粉的过程中,注意清洗双手,高温消毒器具。奶粉冲调后马上给幼儿喂哺,或盖紧后储存在温度为2°C~4°C的冰箱中,冷藏时间不得超过24小时,配方奶超过2小时未予冷藏不能再食用;请勿将冲调好的配方奶冻结;开始喂哺后,必须在1小时内用完;未用完的配方奶必须倒掉,不能再进行冷藏等。

罗飞

【绘本荐读】

《尼尔森老师不见了》 这个老师喜欢“躲猫猫”

对于孩子们来说,除了家人,他们最信赖的人,就是老师了。什么样的老师才是孩子和家长眼中最可亲可爱的老师呢?让我们来看看“尼尔森老师”。

经典绘本《尼尔森老师不见了》,书中的尼尔森老师是学校里最文雅的老师,她温柔得像一块随时能融化的甜奶油,可是学生们都不买她的账,疯天倒地。终于,一个阴森森的代课老师来了,她是一个真正的女巫斯旺普,说一不二,布置很多作业,孩子们上天入地寻找起了尼尔森老师,号称万事通的孩子大声宣布:“也许尼尔森老师的汽车被一大群生气的蝴蝶带走了!”事实上是尼尔森小姐通过塑造斯旺普小姐这一完全颠覆性的身份,最终“收复失地”,取得了阶段性的胜利。可结局是,孩子们又去警探那里报案,找寻不见了的老师斯



北京联合出版公司

旺普。
绘本作者哈利·阿拉德和詹姆斯·马歇尔凭着对人性的敏锐洞察,用想象力和幽默感描绘出了学生与老师之间微妙的关系。绘本《尼尔森老师不见了!》赢得了“亚利桑那小读者奖”、“乔治亚儿童图画故事书奖”以及“加利福尼亚小读者奖章”。 薛海燕



图 TP