

对孩子一味奖励或成负能量



儿子上小学后,为了鼓励他好好学习,我像很多家长一样制定了奖励措施,比如考100分,奖励一件小玩具或10元钱;进步很大时,也有奖励。别说,奖励的效果真是立竿见影,儿子为了得到奖励,学习的劲头十足。于是,我又用奖励引导孩子做家务,比如洗碗一次1元钱,倒垃圾一次1元钱等。儿子干得不亦乐乎,用挣来的钱买自己喜欢的东西,别提多高兴了。

久而久之,我发现儿子比我更善于利用奖励了。一次,儿子在超市里看中一款耐克跑鞋,跟我商量说,要是期末考试进前5名,就买给他。我一看价钱,吓我一跳,980元!这样的价位,对于工薪阶层的我们根本承担不起,于是当场拒绝了。没想到,儿子小嘴一撇,生气地说:“那我可不学了,给你考个倒数第一!”当时,我心里猛地一惊,开始反思自己的教育方式,渐渐意识到奖励不仅有积极的一面,更有可怕的负面性。

偶然间,我看到一个外国小故事。有位老人很是烦恼,因为一群孩子天天在家门口嬉闹顽皮,吵得他头疼,每次赶走后,过不了多久他们又返回。后来,他想了一个办法。第一天,他给每个孩子1美元,并说自己喜欢热闹,这个作为他们在这里玩耍嬉闹的报酬。孩子们开

心极了,于是闹得更欢了。第二天,老人给了他们每人50美分,孩子们撅起了嘴,心想虽然少点,但也还不错,就继续闹腾。第三天,老人给了10美分,结果有一部分孩子不乐意,就离开这里,不再给老人制造热闹。第四天,老人一分没给,孩子们彻底恼了,于是转移阵地。这下老人清静了。

玩,本是孩子的天性,却因为奖励的引入,变成了一项被动的任务,当奖励消失,动力亦消失。而学习何尝不是呢?学习本是儿子的份内事,却在我的奖励机制下,给他灌输了一

种错觉:我学习好给奖励是应该的,要是不给,或者得不到我想要的奖励,那我干吗还要好好学习?不知不觉中,他竟然把学习当成了一件给我干的事!

奖励就像一条绳子,拉着孩子往前走,也许刚开始走得快一些,可是一旦绳子断裂或丢掉绳子,那么孩子便立即没了前进的动力。所以,奖励看似是种动力,实际上却是种隐患重重的负能量。而最好的方法则是:以兴趣引导孩子,让孩子自觉自愿地去学习和做事,这样才能走得稳、走得远。(张永华)

睡眠对于宝宝而言到底有多重要?



众所周知,优质的睡眠,对于宝宝而言十分重要。不过,睡眠对于宝宝的重要性体现在哪里?如何发现宝宝的睡眠问题和怎样促进宝宝的健康睡眠?不少家长却缺乏足够的认识和有效的干预手段。

20.87%的婴幼儿存在睡眠问题

“有数据显示,我国0~5岁儿童中,20.87%存在睡眠问题,常见的表现为入睡困难、夜醒、打鼾、睡眠不足等等。”全国儿童睡眠医学协作组组长、北京儿童医院的刘玺诚教授指出,睡眠问题会对宝宝产生多种不良影响,导致宝宝出现生长发育相对迟缓,免疫力、注意力、记忆力、组织能力、创造力和运动技能等多系统功能受损,并出现行为和情绪方面的问题。

另据专家透露,如果早期睡眠不好,宝宝在婴幼儿期以后的儿童期产生睡眠问题的几率比早期睡眠好的宝宝要多三到六倍。除此之外,儿童期睡眠不足是儿童乃至成人肥胖以及II型糖尿病、心血管等慢性疾病发生的重要危险因素之一。

怎么判断宝宝是否需要睡眠?

中国疾病预防控制中心黄小娜博士指出,出生至1岁的宝宝,随着年龄的增加,宝宝的白天清醒时间/玩耍时间及夜晚睡眠时间逐渐变长,而白天小睡时间及夜晚夜醒时间则逐渐变短。

0~4周:白天清醒/玩耍的时间约1小时,白天小睡时间为2.5到1.5小时/次,4次,最长可一次小睡3~4个小时。夜晚睡眠时

间通常为2小时/段,总计4段,最长可连续睡眠3.5个小时,夜晚夜醒时间通常30分钟/次,每晚3次。

4周~3个月:白天清醒/玩耍的时间约2到2.5小时,白天小睡时间为1.5小时/次,4次,最长可一次小睡2个小时。夜晚睡眠时间通常为2到2.5小时/段,总计4段,最长可连续睡眠3.5到4个小时,夜晚夜醒时间通常30分钟/次,每晚3次。

3个月~6个月:白天清醒/玩耍的时间约2.5到3小时,白天小睡时间为1.5小时/次,3~4次,最长可一次小睡2个小时。夜晚睡眠时间通常为2.5~3.5小时/段,总计3~4段,最长可连续睡眠3.5~5个小时,夜晚夜醒时间通常20~30分钟/次,每晚2~3次。

6个月~12个月:白天清醒/玩耍的时间约3~4小时,白天小睡时间为1.5小时/次,2~3次,最长可一次小睡2个小时。夜晚睡眠时间通常为3.5~4.5小时/段,总计3~4段,最长可连续睡眠5~8个小时,夜晚夜醒时间通常小于20分钟/次,每晚1~2次。

专家提醒,当宝宝疲惫需要睡眠时,宝宝会做出某些动作,暗示你他/她准备睡觉了。刚刚宝宝可能还玩得很高兴,一会儿他/她可能就表现出烦躁或喃喃咕咕,失去注意力或不再配合您的活动,紧紧拳头,揉眼睛或打哈欠。如果这些疲惫的迹象及时得到家长们的回应,会让宝宝的安全感提升,并在一段时间内减少宝宝哭泣的次数。

(米春艳)

别急着让3岁前的孩子学习“分享”

来客人了,宝宝把零食和玩具一股脑藏起来;独霸着爱看的动画片节目,不肯让人看新闻节目;借给小伙伴们的画书,过一会儿就抢回来……如果发现自己的孩子这样自私,年轻的父母是否特别希望帮助他改掉这个坏毛病,并且越快越好呢?早教专家提醒,3岁前的孩子并不懂得“分享”,独占行为是一种正常现象。家长可以通过游戏、言传身教让孩子学会与人共享,但不可过早让孩子分享,否则孩子可能形成“伪分享”意识,并不是真的愿意与人分享。

孩子3岁前“独占”行为明显

很多家长都会有一个感受:两三岁的孩子总是希望独自拥有一切,不愿意与人分享。无论在家里还是公众场合,经常会发生的一幕是:一个孩子眼巴巴地看着旁边的小孩,那个孩子手上有个玩具或者零食,大人们苦口婆心地劝那个拥有玩具或零食的孩子:借给小朋友玩一会儿?分一半食物给小弟弟?“拥有”的孩子往往是很不情愿地把东西分给另一个孩子,但眼神中写满了“那是我的,我还是想要回来的”。

青少年教育科研员陈芸分析指出,3岁前孩子的“独占”行为,是这个年龄阶段的固有特征,他们并不是不愿意分享,而是不懂分享,还不具备分享的概念和能力。

陈芸认为,3岁前的儿童,思维发展要经历“混沌一体——主客分离——自我中心”的历程,这种发展历程必然导致儿童先独占后分享、先利己后利他。

“初生的婴儿,分不清自我与客体,处于主客体混沌一体的状态。随着‘客体永久性’的建立,孩子能够把主客体分化开来,意识到‘我’与他人的差别,但他们认为什么东西都是‘我的’,反对别人分享。2岁之后,儿童的认知发展进入前运算时期,心理表象和直接感知到的事物的形象会直接影响他的认知,此时的儿童,还不会站在他人的立场上来观察和分析问题,只能站在自己的立场上来看问题。等到了3岁以后,孩子们才会逐渐有明显的主动分享的行为。”陈芸说。

玩游戏过程中学会分享

担心孩子太自私,影响日后的交友、发展,家长总会想方设法引导孩子与别人分享,似乎这样做了才会对孩子的社会性发展有帮助。究竟哪些方法或途径可行呢?

借用教学模型和课程,提倡亲子游戏传输“分享”概念。在游戏中孩子能快速、长久地养成一种行为和思维习惯。

举一个早教中心常用的游戏:孩子在玩“农场主”的游戏时,会体验各种农具如锄头、铲子、桶、拖拉机等。当孩子种树时,手上只有锄头而没有桶,家长可以引导孩子用交换的方法来解决问题。“现在你需要用别人的桶来给小树苗浇水,那么你就得将自己的锄头借给他玩一下。”虽然游戏很简单,但孩子可以学会有偿地分享。当分享玩具的次数足够多时,孩子们自然就懂得了主动分享,并理解社会交换的规则。

与此同时,对于脾气暴躁、独占行为明显的孩子,家长可以用诱劝的方式引导孩子学习分享。刚开始,有些孩子肯定是不愿意分享的,这时候家长可以尝试用商量的语气:“要不看看妈妈做的决定是不是对的?”一般而言,低龄儿童更容易听大人诱导性的话。

避免“伪分享”教育

要求3岁前的儿童做出分享行为是不符合他们的认知发展特点的,刻意对3岁前儿童进行分享教育可能很容易让孩子们形成“伪分享”意识。

心理咨询师认为,真正的分享必须同时满足这三个条件:孩子主动自愿、与他人共享资源、通过分享行为最终能感到快乐和满足。任何与这三个条件相悖的分享行为,都是“伪分享”。而家长过早强求孩子们做到“分享”,结果可能导致孩子把分享看作是一种对自我权利的侵犯,反而更加排斥。

除了避免“伪分享”教育,心理咨询师建议家长,针对3岁前的孩子,家长首先要做的是帮助孩子形成“物权”的安全感。也就是在分享前,让他们明白:这个物品是“我的”,即使被别人用过,它还是“我的”。其次,分享前要征求孩子本人的同意,避免强求或自己做主将物品与他人分享。(易娜)

关于父爱的几个“不要”

④家长课堂:不要让父爱失去理性;不要让孩子总围着你的“思想”转;不要总拿爸爸的权威限制孩子;不要以自己的“标准”判断孩子;不要把自己的兴趣强加给孩子;不要为孩子的错误“买单”;不要用分数衡量孩子;不要一直强调孩子的弱点;不要和叛逆的孩子硬碰硬,重在引导。

几个小方法增进亲子关系

④幻尘炎妍:1.随时给孩子来个拥抱。2.常说“我爱你”。3.告诉孩子你很高兴是他的父母。4.多用肢体语言示爱,如微笑、摸摸脑袋、鼓掌等。5.每天与孩子共度一段时光,无论是游戏、共读还是分享自己的经历和感受。6.专注倾听,平等

育儿微博

交流。7.给孩子更多的选择权。8.不为爱预设条件,鼓励孩子“做自己”。上面这些小方法都可以增进亲子关系。

宝宝学社交家长注意这8点

④我的多彩地球:1.妈妈要成为孩子的第一个“好朋友”。2.尊重孩子从小建立的友谊。3.游戏是一种有用的准备。4.分享要靠后天学习。5.我接受你的愤怒,但我不能允许你打人。6.让孩子学会欣赏自己。7.合群的本质是尊重别人。8.从兴趣入手,更容易找到玩伴。

成长不是越快越好

④关颖v(天津社会科学院社会学所研究员):成长是一个循序渐进的过程,并不是越快越好。让教育慢下来,孩子会走得更稳,家长也会看到别样的风景。当然,“慢养”并不代表放任孩子,而是遵循孩子的天性去引导,给孩子机会让他们在学习中成长,找到最好的自己。“慢养”是父母对自己的信任、对孩子的尊重。

你怎么对孩子 孩子怎么对你

④王人平:模仿是年幼孩子最主要的学习方式,期待孩子怎么对我们,就先怎么对孩子。当然,1岁的孩子自我意识还没有萌芽,还没建立物权观念,分不清“你的”、“我的”,所以谈不上“让”,“让”只是一种情绪的表达方式,比如“给你吃饼干,因为我喜欢你”。