

【父母学堂】

# 停止唠叨,不做“闹钟”妈妈

文 / 钟思嘉

“这个孩子不知道怎么搞的,老是要跟在他屁股后面催着、喊着,他才懒洋洋地行动起来。”李太太非常沮丧地前来求助。因为从早上开始到夜晚结束,从孩子起床、吃饭、上学,到做功课、洗澡、睡觉等,无一不需要她不断地催促提醒,甚至要生气吼叫才能完成。难怪李太太长期处于一种紧张的状态之下。不过遗憾的是,孩子做事情依然拖拖拉拉、慢慢吞吞,有时还对她的催促来个装聋作哑,充耳不闻。

李太太的处境其实并不特殊,因为这是许多妈妈常有的困扰,只是妈妈们并不知道自己成了“闹钟”妈妈,她们给了孩子过多不必要的注意力和服务,反而促成了孩子这种无法独立自主的生活习惯。“我的女儿老是说等一会儿嘛!等一会儿嘛!”一位爸爸苦恼地叙述他的困境。更有趣的是,这位爸爸还真的拿着闹钟追在女儿的身后,不断地提醒她:“现在快六点半了,赶快起床!”“现在十点了,赶快睡觉!”从早到晚,这个“闹钟”爸爸“响”个不停。

孩子有很多法宝,可以让父母的“闹钟”无时无刻不在响着,因为孩子清楚地知道自己不需费心掌握时间,不需为自己的行为负责。也许他的内心清楚明白,也许不是那么清楚明白,无论如何,他都可以获得父母的注意力,得到父母的关心。遗憾的是,父母并不了解孩子这种行为的目的是,反而以为是孩子的生理问题,如赖

床是因为睡眠不足或看电视太晚;或怀疑孩子天生如此,如反应慢、个性懒散等。事实上,这些都不是孩子拖拉的原因,也不能成为父母纵容孩子的理由。

为人父母,能不能停止做“闹钟”,能不能拒绝再给孩子不必要的注意力和服务?通常,父母想察觉孩子的行为目的,先得检视一下自己的内在感受。以孩子用不当的行为来获得注意力为例,父母内在的感觉往往是困惑、麻烦、讨厌等,常用的语言表达是“烦死了”之类的词句。然而,在未察觉清楚之前,父母仍旧会闹钟似的催着,一次又一次,结果使孩子误以为自己这类行为是获得父母注意力的有力武器,久而久之,不好的行为习惯便养成了。

如果你不想再做“闹钟”妈妈,如果你期望培养独立自主、有责任心的孩子,你需要采取一些有智慧的策略和方法。

面对孩子以不当或不好的行

为来获得注意力时,妈妈们应停止原先的不断提醒或唠叨,一方面尽量忽视其不当的行为,不予以注意;另一方面,当孩子表现出适宜或良好的行为时,立即给予注意和鼓励,如:“今天功课做得很快,我看到你很有功,很认真!”“早上不需要我叫你,你主动起床,而且准时出门上学,我很高兴!”这样持续一段时间,孩子不当的行为会越来越来,适当的行

为会越来越多。同时,要让孩子能照顾自己的生活,除了上述忽视和鼓励的方法之外,妈妈们还可以让孩子面对自己行为的结果,如赖床的结果是来不及吃早餐或上学迟到的结果,做功课拖拖拉拉的结果是晚睡而导致次日精神不足等。记得一位妈妈告诉我,她女儿总是赖床,让她分外烦恼。还有一位妈妈告诉我,她因为女儿的赖床而苦恼,在天天催起床的情形下,有一天她终于忍不住脾气,情绪爆发

出来,生气地问女儿:“我受不了了,如果你是我的话,你会怎么办?”谁知她的女儿悠悠地回了她一句话:“妈妈,如果我是你的话,我就不会去管她。睡晚了,上学迟到自然有校规和老师会处理。”太棒了!真符合现代教育的理念,这个孩子所说的正是所谓的“自然的行为结果”。

孩子在成长中自然会学习到道理,不要低估孩子的能力。然而,父母总是忍不住不说道理,而且,非要像念经似的多说几遍才安心。停止做“闹钟”妈妈吧!多说无益,不是吗?父母们,请放下忧虑,让你的孩子自主学习责任感,即使成长中仍会有一些缺失,他也会成长的!

(本文作者为美国俄勒冈大学教育心理与咨询博士,台湾大学心理系教授、博士生导师,中国健康家庭协会理事长。出版著作有《别让孩子输在情商》、《少问孩子为什么,多问孩子怎么办》)

【育儿前沿】

## 小儿自闭症 与爸爸的年龄有关

一项研究显示,随着在受孕期间的父亲年龄的增长,许多新生突变或者新的基因突变传递给孩子的几率也相应增长。爸爸比妈妈传递了更多的突变给孩子。

研究者发现,爸爸的年龄每增加一岁,孩子的许多新生突变将会增加两个,整个数据每16.5年增加一倍。这也意味着,一个36岁的男人,将比一个20岁的男人,通过精液传递两倍的突变给他的孩子。

研究者称,父亲平均年龄的增加至少部分解释了近些年自闭症发病率上升这一情况。关于父母年龄对孩子的影响,我们在许多方面有些误解。我们已经对母亲年龄的不利关注了太多,但其实父亲的年龄可能更危险。

## 剖腹产的孩子 更易肥胖

《国际肥胖症杂志》刊登美国一项新研究发现,剖腹产的孩子日后发生体重超标或肥胖的危险比自然分娩的孩子高出近一倍。

纽约大学医学院对1.4万多名儿童的病历进行了分析。结果发现,剖腹产的孩子刚出生时平均体重比自然分娩的轻2盎司(约合57克),但之后,即便考虑到母亲体重和母乳喂养等因素,剖腹产的孩子在6周内体重会一直大于自然分娩的孩子。到3岁时,1/3早产孩子体重超标,7岁和15岁时,这些孩子肥胖症发病率达到17%,高于自然分娩的孩子。这项新研究进一步证实剖腹产与儿童肥胖密切相关。

研究人员分析指出,自然分娩的孩子接触产道细菌有助于日后调节其新陈代谢状况,而剖腹产的孩子需要更长的时间才能获得必要的有益菌,以增强其身体新陈代谢功能。为此,研究人员强调,为了母婴健康,通常情况下,产妇最好选择自然分娩。

## 抗生素并不能让 小儿咳嗽好得更快

抗生素并不能有效治疗儿童由于感冒引起的咳嗽,甚至可能使恢复进程缓慢下来。这是意大利的研究人员对305名儿童的研究治疗进行观察后所得出的结论。

这些孩子分成了三个组。一组只接受抗生素治疗,另一组使用抗生素和咳嗽抑制药物混合治疗。而其余的孩子则不接受治疗。他们发现,那些接受咳嗽药和抗生素结合治疗的孩子恢复的速度比那些只是服用抗生素的孩子要快。而那些仅服用抗生素的孩子的恢复速度和那些什么药物都没有服用的孩子差不多。

主要研究人员——博洛尼亚大学的弗朗西斯科·德·布拉西奥说,全科医师经常会开治疗咳嗽的处方来“安抚家长”,然而,抗生素对于普通感冒引起的咳嗽效果甚微。

【育儿锦囊】

## 吃饼干磨牙, 不如啃啃瓜果条

文 / 大河

宝宝出乳牙的时候,牙龈会产生痛痒的感觉,喜欢见什么咬什么,这不仅不卫生,更重要的是容易造成牙龈损伤。于是乎,磨牙饼成了近些年妈妈眼中的一件“神器”——它可以扮演食品,也可以扮演安抚奶嘴,还能当作矫正幼儿牙齿的保健品。这件“神器”到底是不是宝宝长牙的必备品呢?

从卫生角度看,咬牙胶、吃磨牙饼干似乎更干净,但是却将这种磨牙锻炼过度人为化,使婴幼儿“品尝百味”的过程被人为阻断,颌骨运动其实是个关节、肌肉、骨头协调配合,以及不同口感食物刺激分泌物共同作用的复杂过程。在咀嚼锻炼中,咀嚼不同形状的食物,舌头拨动的方式也不同,所以,最好的磨牙食物应该是各种口感、形状的新鲜食材,譬如各类瓜果条、菜梗等,在监视孩子不会被卡住的前提下,生熟软硬的食物都可以让孩子尝尝,建立味觉。在这个过程中,家长还可以告诉孩子“你现在吃的是苹果”、“这是西瓜”……巧妙地帮助孩子认知事物,一举两得。

### 安全美味的磨牙道具

1. 把馒头切成1厘米厚的片,放在锅里,不加油,烤至两面微微发黄,外皮略有一点硬度,里面松软就可以了。一方面,馒头不会卡着孩子,另一方面,孩子可以自己用手拿着吃,既增加了吃的趣味性,又练习了手眼协调能力。
2. 将面包切成成长条,放在烤箱里烤干,擦上点黄油,再烤黄就好了。
3. 把胡萝卜、黄瓜、白萝卜等去皮,刻成各种形状,比如刻成小动物;也可以将水果条、菜梗直接拿给宝宝,既能咬,又能玩,妈妈还可以帮孩子认物、辨色。

【记者妈妈育儿手记】

## 小屁孩做家务

文 / 杨飞越

第一次发觉低估了儿子的独立性,是在他大约1岁半的时候。那天,我正在叠被子,他又在地板上尿尿了。

“我又尿在地上。”他坏笑着看我的反应。我不经意地回了他一句:“快去拿抹布!”他噤噤地跑开了。

过一会儿,他拎着一块擦尿抹布跑回来了!那一刻我非常激动,感觉儿子长大了。我从来没跟他说过哪块抹布是专门擦尿的,也没告诉他抹布在哪里挂着,他居然很快就完成了我交给他的任务。从那以后,我开始有意识地训练他的独立性。

其实所谓的训练,就是不断地叫他干活。我擦地的时候,给他一个拖把,让他也一起擦地;我清理好垃圾,让他提着垃圾袋去扔掉;我叠被子,让他在旁边叠自己的小被子;我整理房间,让他帮忙收拾自己的玩具。我发现他手脚特别勤快,做事也特别利落,便常常以此鼓励他。我们的母子感情,很多时候就是在干活中建立的。因为我的工作很忙,在家的时间非常有限,我让他帮我干活,可谓一举两得,既看了孩子,也做了家务。

每次独立完成一件事,都能让儿子获得极大的成就感和幸福感。在他两岁时,我们一起出门,他主动帮我提包,有时包很重,但他坚持要自己提着;我们回老家收拾行李,他里里外外地忙活着整理自己的衣服,然后放进行李箱;别的小朋友喝水的时候,他喜欢帮忙捧着水壶。他很早就学会了穿衣服、用勺子筷子吃饭,独立解决大小便问题,这确实让我这个当妈妈的省了不少事。

当妈妈后,每当在街头看到小朋友,我就忍不住多看两眼。现在的男孩越来越娇嫩了,很多男孩都是白白净净、温文尔雅的样子,特别有绅士范儿。想起我的孩子,同样年龄却像小大人一样料理自己,个中滋味也只有自己能体味。

因为不能给儿子一个稳定而安逸的生活环境,结果却造就了他野草般的性格。在他6个月的时候,因为工作和家庭的各种原因,我把他送回德州姥姥家,这一走就是一年的时间。刚开始我有些担忧,主要是担心他年

纪小,常不在父母身边,会不会产生不安全感,会不会在将来的社会交往中产生自闭心理。我母亲是一个非常仔细、负责的人,她对我承诺,“保证给你看好”,后来的情况真的完全出乎我的意料。

儿子在姥姥家不但得到了悉心照料,长得很快,对环境的适应能力也非常强。他在姥姥家完全没有客居他乡的疏离感,吃得多,喝得多,玩得也挺痛快,还学会了一口地道的家乡话,言行举止也很逗乐。他1岁前就学会了走路,对小区里的小超市、健身器材熟门熟路。因为活泼、爱说、爱动,每当我回去看他,亲戚总会给我讲他的种种趣事。

后来实在是因为我太想念他,1岁半的时候把他接回了济南。刚开始,我以为他会因为离开一个熟悉的环境而嚎啕大哭。刚吃完午饭,他就迫不及待地要上车回家了。在关上车门离开姥姥家的那一刻,大人很伤感,他却很淡定。来到济南的家,他也并不陌生,只是跟我的关系更亲密了。

想想干我们这一行的,对孩子确实谈不上陪伴,更谈不上这样那样的早教。但是,这也恰恰造就了他性格中独立、坚强的一面。有时我也会心生愧疚,人的一生这么短暂,有没有必要让孩子在原本短暂而甜蜜的童年里,经历了这么多的波折和操劳。但是每当我打开家门,看到他的笑脸,我想,他出生在我们这样的家庭,又乐在其中,这大概就是宿命吧。

(本文作者为经济新闻中心记者)

◀杨飞越之子李翌宁

