

# 自控力要在三岁前培养

近日有媒体报道,武汉一名13岁女孩,相继以“逃学”、“跳楼”相威胁,更是以割腕自杀等激烈行为威逼怀上第二胎的母亲打胎。44岁的母亲含泪终止妊娠。报道一出,引发了网上激烈讨论,如何对孩子进行家庭教育?

## 有求必应父母被孩子控制

心理咨询师刘淑清告诉记者,她对这条新闻的第一感觉就是:这个13岁的小女孩已经紧紧地控制住了自己的父母。

“这样的孩子肯定是从小在家有求必应、说一不二的。”刘淑清表示,当家长面对孩子要求,全部予以满足,或者在孩子的要挟下被迫予以满足,长此以往,孩子就掌握了父母的软肋,同时用自己的方式控制住了父母。“一开始可能只是你不给我买玩具,我就不吃饭,于是家长妥协买了玩具。这样的小事慢慢积累后,孩子不吃饭的这种要挟行为也慢慢发展到了‘逃学’、‘离家

出走’,甚至放弃自己生命的极端手段。”

“这个女孩感受到二胎对自己地位的威胁后,既有丧失东西的恐惧感,也有怕失去父母的爱的担忧,此时父母也没有找到聪明的办法来解决,于是孩子就用自己生命的代价来控制父母。而父母也是习惯性地满足了孩子的要求(妈妈堕胎)。”

刘淑清告诉记者,这件事情并未结束,她建议孩子和父母都去寻求专业心理人士的帮助。“父母放弃二胎再一次回应了女孩的‘胜利’,可是以后呢,再遇到事情怎么办?”



## 3岁前完成自控能力训练



刘淑清指出,这条新闻事件的背后是:父母如何确立自己在家庭中的地位。除了给孩子提供基本的物质上的满足外,父母还需在精神上给孩子一个好的引导。

她表示,无条件地接纳孩子,不等于无条件地满足孩子,家长需分清关爱和溺爱的区别,学会拒绝孩子的无理要求,

“有时候,不满足他反而是爱他的表现。”

要拒绝孩子的要求,就会教会孩子自控能力。专家指出,在孩子3岁前,父母需要帮助孩子完成自控力的基本训练,主要集中在两个方面:一是让孩子学会放弃,二是让孩子学会忍耐。否则当孩子的自我意识不断增强、逆反心理开始出现的时候,再进行这些基本训练就更加困难,已经习惯放任自流的孩子不仅不会主动配合,甚至还会奋起反抗。

专家指出,在温室长大、任何需求都被满足的孩子,丧失婴幼儿期宝贵的初级学习机会,也可能失去很多重要的情感体验。如果不想满足孩子的无理要求,我们就要学会拒绝,孩子虽然会哭,但他们却学会了放弃和忍耐;如果不想让孩子肆意妄为,我们就要给孩子定规则,让他们明白“这么做是不行的”,“怎么做才是可以的”。

在自控力的基本训练中,既需要父母的爱,更需要父母的智慧。其实,爱也可以有很多形式,除了“温柔的爱”、“支持的爱”、“守护的爱”等,还有“严厉的爱”、“忠告的爱”、“阻止的爱”、“让他放弃的爱”等。什么时候用哪种爱,就需要父母用育儿智慧去判断。但在抑制孩子的任性和自我中心的训练中,父母采用坚定拒绝的态度,才能真正让孩子死心。

## 要二胎前先沟通

随着“单独二胎”政策的实施,不少家庭都想给孩子添个弟弟妹妹。专家指出,生二胎前,家长一定要先和老大做好沟通。

刘淑清指出,家长可先和孩子讨论了弟弟妹妹会怎么样?首先孩子肯定难免会有丧失的感觉:

怕失去父母的爱,怕失去父母的关注,怕弟弟妹妹抢自己的玩具……这时父母要允许孩子表达自己的恐惧和担忧,恐惧表达

出来后也就得到了释放。

同时孩子也可能因竞争者的出现有排斥心理,这时父母需给孩子安全感,保证他的物权意识。之后再激发孩子自身的渴望。刘淑清说,每个人内心的深层需求都是想要一个人陪伴的。当孩子明白多个弟弟或妹妹是多一个伙伴时,孩子的需求就和父母的需求一致了。

(夏文)



# 宝宝吃火锅四类菜品慎吃

冬季是吃火锅的季节,很多宝宝会在家长的带动下也吃些火锅。专家表示,出于对宝宝身体健康的考虑,有几类菜品是不适合给宝宝吃的。

高胆固醇菜品。孩子的消化系统和身体各器官还没有发育好,摄入高胆固醇食物不利于孩子的器官发育。大人在吃火锅时摄入过多高胆固醇食物都会造成健康上的影响,更何况是孩子。因此,家长要多让孩子吃水果蔬菜,少吃各种动物内脏。

高热量菜品。很多大人在冬季都喜欢吃肥牛、肥羊之类的肉类,但孩子的肠胃消化能力有限,摄入过多的高热量肉类难以消化,会导致消化不良而引起腹胀、便秘等不良症状。家长最好是给孩子多准备点蔬菜,如木耳、香菇、海带、冬瓜之类的食物,既营养健康,又怕消化不良。

高盐分菜品。很多家长在吃火锅时喜欢在里面放一些火腿、香肠、腌肉之类的食物,



这些食物煮起来的味味道很好,但都是高盐成分的食物,孩子摄入会使得血液中的盐分增加,不利于消化和分解。经常摄入高盐分食物,还会导致孩子的味蕾变得麻木,吃什么东西都一个味道,日后养成重口味的不良习惯,对孩子的健康不利。

不干净菜品。孩子吃火锅一定要注意食物的来源,没有洗干净的蔬菜不能给孩子吃。同时,还要给孩子多准备一双筷子,不要生熟食混在一起夹,生的肉类中可能含有细菌或虫卵,同一双筷子容易感染。所有菜品一定要煮熟之后再给孩子吃,不熟的菜品绝对不能吃。

(叶洲)

## 三岁看大,七岁看老,好父母成就孩子好未来

苏霍姆林斯基曾把儿童比作一块大理石,他说,把这块大理石塑造成一座雕像需要六位雕塑家:1 家庭;2 学校;3 儿童所在的集体;4 儿童本人;5 书籍;6 偶然出现的因素。家庭因素被列在首位。

调查显示,一个人成功与否,家庭因素占60%,社会环境影响占25%,学校教育的作用只能占15%。可见家庭教育在塑造儿童的过程中起着多么重要的作用。

父母是原件,孩子是复印件。好父母决定孩子一生。

妈妈对孩子的影响是孩子不能成为一个独立的人;爸爸则是塑造孩子对人生的看法,关系到人格的形成。一个人和母亲的关系是否和谐,会影响孩子未来的婚姻是否

幸福;和父亲的关系是否和谐,会影响孩子的是否勇敢自信,未来的事业是否有成就。

父母是孩子的第一任老师,也是终生老师,好父母将造就孩子好未来。

现在很多爸爸妈妈选择分龄分版的家庭早期教育产品,根据孩子的成长特点,每月提供一整套的家庭



0-6岁儿童家庭教育套装

咨询电话: 0394-7870588



扫一扫 免费领取惊喜礼包