

育儿中的“想当然”或者“想不到”，很可能成为孩子的问题根源

# 家长所热衷的，也许并非孩子之所需

你想要孩子成为“领袖”，从小学“领导力”，但很可能耽误了孩子运动能力和感知能力的发展；你讨厌孩子用哭来“操纵”你，但很可能他是个高情商的宝宝；你认为孩子从小就应学会理性和情绪控制，但也许你就成了制造孩子未来情绪问题的“冰箱妈妈”……很多育儿中的“想当然”或者“想不到”，很可能成为孩子的问题根源。



■陈默

一对年轻夫妇带着孩子和爷爷奶奶一起来咨询，刚上幼儿园的儿子让他们很头大，因为老师三天两头来“告状”：孩子完全坐不住。经过咨询，追根溯源，孩子的问题有一大部分来自妈妈。这位特别苗条的妈妈告诉我，她从高中就开始减肥，连怀孕期间都不吃碳水化合物。

一个人皮肤的颜色和眼睛的大小都由基因决定，但基因不是决定人发展的唯一因素，母亲在孕育生命期间的营养水平、体能条件和情绪，会大大影响孩子的神经强度和性格——神经强度高的孩子，记忆力、注意力通常比较出色；先天虚弱的孩子刚好相反，且性格大多敏感多疑。

因此，我一直对很多家长说一句话：胜利是属于母亲的，胜利也来自母亲。

孩子开口说话，是很多家长关心的大事。一般来说，孩子一岁以后开始会说名词、动词；一岁到一岁半期间，开始会说形容词、副词和代词；一岁半到两岁期间，开始会说连词、数词。18个月后，他们可以逐渐连词成句，一岁半到两岁期间，可以说一些简单句；三岁开始，可以说出完整的句子。

需要家长注意的是，如果你的孩子两岁后还不会说话，可以测试以下几个行为。第一，你跟孩子说话的时候，他的眼睛会不会看你？第二，同龄孩子能听懂的话，他能听懂吗？第三，你叫他，他会回应吗？

对于养育者来说，了解婴幼儿的发育特点很有必要，但更重要的是与孩子建立良好的依恋关系。因为早期依恋不仅关系到孩子的个性发展，还会影响到他们未来的亲密关系模型，比如配偶关系、亲子关系等。

一般来说，我们把妈妈看作孩子主要的养育者，在孩子眼里，妈妈就是一座“安全岛”，他们会本能地向妈妈寻求身体的亲近，由此获得慰藉和安全感。因此，在孩子出生六至八个月左右，会产生分离焦虑；18个月到两岁期间，双方的交



## 三岁宝宝，选择培养“小领袖”的早教中心，还是有翻斗乐的体育中心

如果你是一个三岁以下婴幼儿的家长，有一天收到两家早教中心的宣传单，一家的卖点是培养“小领袖”，在这里孩子们可以一起相处，加强人际交往；另一家号称有大型翻斗乐，占地200平方米，打算把孩子送去哪一家？

答案应该是后者。因为三岁以下年龄段的孩子没有友谊的需要，即便你把两个两岁多的孩子放在一起，他们也不会交流，只是在“自说自话”，各玩各的。这一年龄段的孩子通过感觉和动作来探索世界，因此增加孩子的动作训练，刺激他们的感知，才是最重要的事。

从出生开始，婴儿就具备了视觉、听觉、味觉、嗅觉和触觉。有

些新生儿眼睛特别亮，就说明视神经发育良好，这和母亲的宫内环境有关；但有些新生儿双眼无光，这就是元气不足的表现，如果在大脑髓鞘皮层发育完成前（通常在六岁左右）好好养育，还来得及改善。听觉方面，我建议孩子在出生后多听妈妈的声音，那些被送进暖箱的早产儿经历了母婴分离后，听觉神经会明显收缩，反应比较慢。此外，空间知觉也在婴儿时期出现。一般来说，三个月大的婴儿开始对形状有概念，六个月时具备深度知觉。

孩子的小手小脚从出生开始就在逐渐积蓄力量，一岁后，他们的食指和拇指便能夹取小东西了。不过现在的孩子养得娇贵，大多柔

弱，而精细动作练习不足，这和家长的过度宠爱不无关系。比如，只要宝宝穿衣服扣不上扣子，奶奶和妈妈就会急着上去帮忙。

值得关注的是，孩子手指力量不足、精细动作不到位、手眼协调不佳，还可能影响读书写字。腿部力量当然也很重要，有些孩子小时候老是摔跤，其实是因为肌肉张力不足，上学后自然坐不住，而不少老师、家长却以为这是孩子的态度问题。

因此，家长在养育婴幼儿和挑选玩具时，需要重点考虑如何帮助他们建立跨通道知觉，积极调动和训练他们的视觉、听觉、触觉及运动感觉等，给他们充分的空间探索。

## 不要嫌弃早早把哭当“武器”的宝宝，他们很可能是高情商宝宝

岁的孩子，其实，哭是婴幼儿自发性的行为，到了四个月以后他们才会有选择地对某些人哭。

而哭的行为会经历生理反射性到应答性、再到主动操作性的过程。因此，很早就把哭当作“武器”绝对是高情商的表现。很多自闭症患儿到了六七岁，都是本能性地哭，所以哭这个行为也是检验早期自闭症的指标之一。

很多家长还发现，孩子到了两

岁以后突然脾气变大了，而且很倔，这是因为这个阶段他们渐渐有了自主感，才容易被激怒。

恐惧则是孩子的本能。一般在出生三个月内，婴儿的记忆力会日益增长；三个月至六个月，长时记忆开始发展；六个月至十二个月，会出现认生的情况。因此，如果出生十二个月后，孩子还不害怕陌生人，或者看不懂人的表情，也要怀疑是否患有自闭症。

## 让孩子拥有幸福的未来，从不当“冰箱妈妈”做起

互关系则会逐渐形成。

对于依恋关系的划分，我们做过几个实验：找几对母子，孩子大约两岁左右，让他们在同一间房子里，妈妈看报纸，孩子玩玩具，随后让妈妈往门外走，之后再让妈妈重新开门进来。

第一类“安全型依恋关系”的母子会发生如下场景：母子两人各做各的事时，他们会时不时看向对

方；当妈妈往外走的时候，孩子一定会跟上来；妈妈关上门后，孩子会大哭；当门打开后，孩子会扑到妈妈怀里。

第二类“回避型依恋关系”的母子则会这样：在房间里时，孩子和妈妈总是互不理睬；当妈妈站起来往外走时，孩子不会跟上去，也不会哭；当妈妈回来后，孩子也只是看一眼，继续玩玩具。

第三类“矛盾型依恋关系”的母子则表现出一种“鸡飞狗跳”的画面：当妈妈看报纸的时候，孩子总是想方设法“捣乱”，一会儿拉妈妈的头发，一会爬到她身上；等妈妈走出房间后，他就开始大哭大叫，甚至在地上打滚；等妈妈回来后，两个人又开始“斗智斗勇”。

从心理学角度来说，安全型依恋关系是最好的，也是最正常的，这类妈妈十分具有母性意识，能够对孩子的需求及时反应，因此孩子能很好建立起心理安全感。在足够的爱和安全感中长大的孩子，在未来的亲密关系中会显得从容、自然，他们既能接受爱，也能表达爱。

回避型依恋关系则造就了很多“冰箱妈妈”，这类妈妈的态度总是冷冰冰的，理性程度却很高，她们常把自己的需求作为育儿准则。在这样的

氛围下长大的孩子内心其实很孤独，到了小学以后他们可能学习成绩很好，但是往人缘很差，在未来的亲密关系中，他们也会缺乏温情。

而在矛盾型依恋关系中成长起来的孩子性格容易变得古怪，在以后的亲密关系中，常常喜怒无常、若即若离。

当然，在现代社会，很多孩子的主要养育者不是妈妈，而是奶奶或外婆，这也带来了一些家庭矛盾。其实，并非孩子和奶奶发生依恋关系不好，而是这些孩子往往小时候在奶奶身边长大，到了六七岁又回到父母身边。这个时候，往往妈妈的母性没有被激发，她更像一位严厉的老师，总是批评孩子这里不对、那里不对，甚至还会责怪奶奶的教育方式不当。而奶奶作为孩子的一级亲密关系者被指责，会让孩子产生难过和逆反心理。

我建议妈妈们做这样一件事：把孩子接回来的时候，让奶奶一起回来，你向她学习怎么养育孩子，即便有些事情是“错误”的，先学先试，之后让奶奶慢慢退出，再一点点过渡、一点点纠正。

（本文为作者在全国心理顾问专业能力考试启动仪式上的演讲，由本报记者朱颖婕整理）

## 拒绝“打卡”补课，将寒假作业变成生活

■本报记者 张鹏

寒假被浓浓的年味包裹着，如约走进了中小学生的生活。

如何让孩子们度过一个充实、有趣的假期生活？沪上各中小学设计了别具一格

的“寒假生活指南”。告别厚厚的练习册和打卡上班式的补课班，打破学科和校门的界限，各种好玩有趣的创新作业随之出现：品尝家人团聚的喜悦，体会父母劳作的辛苦，感悟春节的风俗仪式……一项项生活化的寒假作业，让孩子们告别学习的焦虑，领悟生活的美好。

### 春节假期，让孩子解锁家务劳动新技能

每年寒暑假，总会有学生奔波于各类补习班。然而，真实的生活不是只有学习和工作，让孩子们在繁瑛的日常中体会生活的真实，成为不少学校寒假作业的灵感来源。

嘉定区启良中学为学生开出了“‘红红火火中国年’实践体验作业单”，要求每位学生在春节前协助父母做一次家庭大扫除，或为家人洗一次衣服。校长陆正芳说，如今的孩子在家庭中被保护得太好，缺少劳动技能，就连教室的日常清洁，也要老师手把手教。春节除尘既能让孩子参与劳动锻炼，也能让学生了解传统习俗和文化，正所谓“腊月二十四，掸尘扫房子”。“尘”与“陈”谐音，新春除尘有“除陈布新”的涵义，其用意

是要把一切“穷运”“晦气”统统扫出门，这一习俗寄托着人们破旧立新、辞旧迎新的美好心愿。

长宁区实验小学要求学生在寒假至少“解锁”一项家务劳动新技能，自己的事情自己做，家里的事情帮着做——每天主动承担至少一项家务劳动，为长辈做一件实事。

校德育教导主任林伟表示，学校从两年前开始推进家校共育，劳动教育是其中一项重要内容。劳动的内容很广泛，做家务、帮父母采购年货等，都能让小学生在劳动中习得知识和技能。“劳动也是生命教育的重要组成部分，孩子只有在劳动中才能感受到美好生活的来之不易，从而更加珍惜眼前、珍惜生命。”



### 寒假是重新激活家庭活力的好时机

寒假到了，生活节奏相对放慢了，正是孩子和家长共同感受生活和家庭温暖的时刻。

普陀区江宁学校让家长和孩子共同的一项名为“发现闪光的你”的寒假作业：21天假期，记录一下爸爸妈妈夸了你几次，你又赞美了爸爸妈妈几次，并写下心理观察笔记。

“周六主动给长辈邻居开门、问好；周日去看望爷爷奶奶，帮奶奶一起挑拣蔬菜；周一妈妈感冒咳嗽，我不时给她倒水喝……”这些“鸡毛蒜皮”的小事，是江宁学校二（6）班学生李沁岭和母亲何红一起记录下的寒假生活点滴，“这个假期，孩子变得更有礼貌，懂得分享和关心他人。”细心的何红观察到了儿子的变化。

学校心理室负责老师杭艺说，家庭对于孩子的成长起着举足轻重的作用。日常辅导学习的过程中，家长和学生都因为“分数”徒增了几分焦虑。相比之下，寒

假是重新激活家庭活力、重温家庭温暖的好时机。她说，一个健康的家庭需要给孩子提供保护、教导、安慰和鼓励，并提出要求和限制，希望家长和孩子都能学会换位思考。

黄浦区卢湾一中心小学为学生和老师布置了同样的寒假作业：让孩子们跟随爸爸妈妈回到他们的母校去看一看，了解家长们学习的故事和场景；而让老师回母校的用意在于，把更多大学里的优质资源引入学校和课堂。

趁着寒假，该校五（7）班的胡振皓跟着妈妈于瞻静参观了上海外国语大学，还拜访了妈妈的大学老师、阿拉伯语专业教授蔡伟良。于瞻静邀请蔡伟良开学后到儿子的小学去给孩子们做一场阿拉伯语讲座。

听说这一消息，卢湾一中心小学校长吴睿瑾兴奋不已：“通过家长和教师资源向大学借力，小学课堂会变得更加丰富多彩。”

### 在社会生活中领悟习得的美好

寒假不仅是孩子稍事休整的欢乐时段，更是小伙伴间相互陪伴、一起探寻美好的奇趣时光。

普陀区华东师范大学第四附属小学为孩子布置的作业是，抽出两三个小时，与爸妈或三两好友相聚，与沪上风尚读书会相约，与好书美文相伴，开启一段寒假“微游学·荐书·赠言”书香风尚之旅。

校长张莹晶介绍说，孩子会搜索沪上个性化书店，在阅读中寻找一本好书推荐给同学，并把带有学校校标的明信片送给店员。有兴趣的同学还可以几个人一起手绘书店地图，制作书店App等。

在嘉定区练川实验学校校长华敏眼中，寒假是引导孩子发现“不一样学习方式”的好时机。她说，学校的教育变革体现在课程变革、教学方法变革，也体现在学习环节的设计变革上。学校应

关注每个孩子的创新精神和实践能力，通过设计主题式学科寒假作业来丰富学生寒假生活。

为此，练川实验学校各工作坊以“多元创生、学科融合”为理念，以发展学生的核心素养为导向，以培养养学生的综合能力为目标，设计了“春节骚客”“春节理财师”“找寻春节的符号”等多种假日活动。比如“春节理财师”活动，要求孩子对家里的春节日常开支收入进行统计，制作报表、形成曲线图，并对数据做出分析，让孩子们在生活中学习数学知识。

静安区家庭教育中心主任陈小文说，要让孩子度过一个回忆满满的寒假，就要让他们真正接触社会，改变“书桌-饭桌-床”这种机械呆板的学习节奏，将寒假作业变为寒假生活。