



资料图片



抠鼻孔、挠头、咬指甲“事出有因”

EQ专家： 娃娃小动作改起来不难

儿童会在不知不觉间养成坏习惯,让家长防不胜防。常听家长这样描述自己的孩子:不听话、上课注意力不集中;写作业拖拖拉拉,要么抠鼻子,要么咬指甲;批评他也满不在乎,脾气还挺大……排除疾病因素,孩子的这些“坏习惯”大部分是源于情绪和心理上的问题,而很多家长往往并不清楚这一点,经常批评孩子甚至采取“棍棒教育”方式,没有效果反而破坏了亲子关系。本期的“EQ锦囊”分析了几例龅牙兔情商训练老师经常碰到的育儿困惑,总结出一些可操作的成功方法,和家长一起来探讨怎样改掉孩子的坏习惯。

“龅牙兔”老师遇到 纠结妈妈

案例1:咬指甲

妈妈的困惑:3岁大的勤勤有个咬手指甲和手指边上表皮的习惯,无论是在早上、中午还是晚上,他总是喜欢津津有味地“啃”手指头。我们尝试了各种办法,包括讲道理、小惩罚,甚至在每个手指上都涂上难吃的药汁,可惜这一切都不奏效,快把我们逼疯了!

案例2:挠头

妈妈的困惑:最令我心烦的事情,就是8岁的儿子,一紧张就挠头,课堂上老师提问,他就挠头,自己做作业时,也挠头。现在,头皮上都出现了一道一道很深的痕迹。最近好像越来越严重了,老师也有反映。我跟他讲了很多道理,也尝试用奖励或惩罚的方式,但是收效甚微。现在我一看到他挠头就很生气,但是真的没有什么办法。

案例3:抠鼻孔

妈妈的困惑:3岁大的女儿在家庭聚会时抠鼻孔,她的爸爸批评说:“不要这么做,这是个坏习惯!”此时,令人尴尬的事情发生了,小女儿睁着天真的眼睛,满脸无辜地说:“为什么?你不是也经常这么做吗,爸爸?”

情商解惑:哪些坏习惯一定要改?

儿童的绝大多数坏习惯都是外在表象,并不是本身的病变。婴幼儿的很多行为是他们在成长过程中,尤其是步入社会过程中所必须经历的,而一些行为最终转变成习惯,则是由于这类行为能让他们在紧张、劳累,或者过度兴奋时感到愉悦、放松。什么样的坏习惯才需要改掉呢?龅牙兔的情商训练专家卢老师称,“对孩子来讲,很多坏习惯,如果你干涉,自己也会慢慢改掉。一般的判断原则是,如果这种习惯影响了孩子的健康,或者招致了别人的嘲笑和社交上的孤立,那就应该干涉。”

怎么做:“龅牙兔”给你支3招

1. 去除引发因素,让孩子放松下来。

什么状况会导致孩子挠头、挖鼻孔或磨牙?他是不是感到无聊,生气,厌倦或紧张?根据多年的从业经验,龅牙兔的老师建议家长观察并记录孩子这种坏习惯形成的模式,去除压力因素,让孩子放松下来。

龅牙兔支招:更多地给孩子鼓励,更多耐心的等待。比如,想要纠正咬手指这种坏习惯,最佳的办法就是在发现小家伙刚要把手指塞到嘴里时,赶快提供些有趣的东西分散一下注意力。

2. 激发孩子主动打破的意愿,强化自信心。

如果坏习惯很严重,就应该让孩子对坏习惯进行控制。坏习惯是孩子自己的,只有他自己才能把它们打破掉。可以坦白地告诉他,为什么这个习惯需要打破(对身体不好,不符合社交礼仪等)。

计划如何来一同消除坏习惯。在此过程中,给孩子奖励,就会起到进一步的诱导作用。

龅牙兔支招:为了让3岁的儿子改掉咬手指甲的坏习惯,妈妈可以制定一张表格,每当儿子一整天没有咬指甲时,就会在表格的相应位置填上一朵小花。3周之后,当表格被花朵填满时,孩子得到了他心仪已久的玩具,同时也基本上改掉了吃手指的坏习惯。

3. 使用替代行为,教给孩子自我控制的技巧。

每当他处于坏习惯的环境中时,或者当他开始意识到他正在做出的是坏习惯的时候,应该教给他迅速终止自己的举动,去做另一个无害的举动。

龅牙兔支招:比如,当他想挠头时,告诉他马上把手握起来,放进口袋里;或者紧紧地握一下拳头,然后再张开手,以此来释放情绪上的紧张。让孩子练习这些替代行为,反复练习练习,再练习。可以给这些替代行为取个名字,比如“握拳头”,一旦坏习惯即发生,平静提醒他:“握拳头”。

龅牙兔提醒： 方法因人而异

每个人都有自己的习惯,儿童的习惯动作来源与很多成年人类似:往往来自下意识地模仿其他人。所以,不想让孩子有坏习惯,父母们以身作则很重要。同时,很多方法也是因人而异的,家长要根据孩子的不同特点咨询专业老师的意见。

龅牙兔情商热线：
400-706-6000

龅牙兔官方网站：
www.pngm.com

本栏目由龅牙兔儿童
情商乐园提供专业支持

网络调查：你家娃挨过揍吗？

大部分父母“交代”打过孩子

楼主:中国自古对孩子的教育就信奉“不打不成人,不打不成才”,即所谓“棍棒教育”。虽然现代父母打孩子的现象已远远不如以前那么频繁和严重,但气急了或者认为孩子犯错了会打的现象还是很普遍的。我原来也觉得打孩子肯定不对,是大人无能的一种表现。但最近因为孩子不听话,我打了一次,“效果”很好。虽然心里有点愧疚,但也在思考:孩子到底能不能打?打了孩子就不是好父母了吗?



2469号 王宇喙

跟贴

网友1:我快要当妈了,我从小就特恨家人打我,觉得他们每次认为自己没道理就采取暴力……我不想以后打小孩,但是我会采取关小黑屋或者扣零花钱、不给买衣服之类的方法吧。

网友2:其实大家有没有想过为什么会打,我说几个原因,大家看看是不是还有更多的:1.做了错事,我很生气,直接就打了;2.我说话,他不听,太让我生气了,一怒就打了;3.我心情不好,他正在我气头上,惹我了;4.我要维持我的威信,不然不听话。其实,我家宝宝,3岁以后,我们家就不打了,而且骂得也很少,因为我们有时候,也会熬不

住训他几句。不下的原因,是我们认识到上面那些理由和原因,其实都是错误的。

网友3:不是所有的小孩子都能用摆事实讲道理的方法来教育的。存在即是合理的,特别是男孩子。我家小时候不是每次都打,但是如果是很多事情累计起来就会打一顿然后跟她说什么要打她,妈妈的理由是什么什么。大了最好别打,大了懂事了可以讲道理。

网友4:你现在打了觉得管用,不代表以后也会管用,以后不听话的时候,你不自觉地就会想打,不是说一定不能打,只是觉得尽量不要用这种方式教育孩子,你是孩子的镜子,你的一

言一行不自觉地影响着孩子,其实说着容易,做起来真的没那么容易,虽然我没有打过,也从来没有想打过,但是我也经常发脾气,检讨下。

网友5:其实,我们不需要一个打过才听话的孩子,我们需要一个心中有规则,自己知道什么该做什么不该做的孩子,这个其实很需要父母好好地学习,才能掌握的技能啊。

网友6:今天还打的,并且罚他跪着。现在的好多妈妈把小孩惯得哦上天,怎么就打不得了?惯子不孝肥田收瘟稻。

网友7:以前打过,现在不打了,以后也不会打了。觉悟了。

相关链接

透视孩子被打时的 心理关键词

1. 恐惧:性格怯懦的孩子经常挨打,会产生严重的恐惧心理,表现出软弱的顺从意识,进而形成猥琐、胆小怕事的性格等等,这样的后果,将影响孩子的整个人生。

2. 憎恨:孩子遭打的时候,没有心里舒坦的。皮肉之苦,使他们产生怨恨、逆反、畏惧等心理。

3. 自卑:每个孩子都有自尊,经常挨打的孩子,自尊心受到损害,产生自卑,极容易走上自暴自弃之路。

4. 逃避:有的父母一旦发现孩子做错事就打。为了逃避挨打,孩子往往会违心地说谎,瞒得过就瞒,骗得过就骗,因为骗过一次,就可减少一次皮肉之苦。

5. 无助:经常挨打的孩子,会感到孤独无助。尤其是父母当众打孩子,会使孩子的自尊心受到伤害,往往会怀疑自己的能力,会自感“低人一等”,显得比较压抑、沉默。

6. 暴躁:父母粗暴高压,会导致本来性格倔犟的孩子产生抵抗意识、对立情绪,进而变得性情暴躁,行为粗野,甚至形成攻击型人格,对别人施暴,难建良好的人际关系。

现代快报记者 何海燕



延伸阅读

孩子身上 很多部位打不得

从人体科学角度讲,孩子身上的任何一个部位都是打不得的。父母盛怒之下,手下无情,轻则让孩子被打部位红肿、软组织挫伤,重则脱臼、骨折,甚至造成严重的神经损伤,遗憾终生。人体科学告诉我们,孩子应教但不打,孩子通常被打的部位其实都打不得。

有人喜欢用巴掌拍孩子的后背,殊不知,人的神经系统主要分布在后背的脊椎骨中。击打孩子的后脑或后背都会因为猛击、高压、震动,造成其中的某些神经受损。有时这些神经受损又不易被及时发现,导致无法挽回的严重后果。

有人认为小孩的屁股肉厚不怕打,但坐骨神经却在屁股部位上,被重打受损之后,其后果也不堪设想。

有人习惯拧孩子的脸蛋和耳朵,其实脸部有敏感的三叉神经,一旦受了伤害,会造成五官变形。孩子耳朵神经末梢反应非常敏锐,拧耳朵用力过大过猛,会损伤“听官”、“听会”等穴位,造成耳膜损伤或耳神经受伤而致聋。

打孩子还会在孩子的心理发育上造成不良影响,为了孩子的健康成长,希望年轻的父母们学习科学的教育方法,抛弃简单粗暴的“棒打成才”的旧观念,避免给孩子和家庭带来难以挽回的损失。

太平洋