



东南早报健康养生周刊推出《育儿堂》专栏,用我们覆盖福建乃至全国的育儿、心理咨询师专家库,为您排解育儿烦恼。

您可以通过扫一扫东早育儿堂公众号和微信号二维码,将您碰到的育儿烦恼和问题发送给我们,我们将帮您向专家咨询,请专家解答。



育儿堂微信号



育儿堂公众号

育儿道路上 4个“雷区”一定要避免

现在,有些家长在育儿的路上,陷入了很大的雷区,还不止一个,主要有4个。每一个都是大问题,值得家长们认真思考,务必警惕。

雷区1: 负反馈太多

我们做任何一件事情,总会有相关的人,来根据我们做的这个事情,给我们一个反馈或反应。这些反馈当中,有些是正面的、积极的,也就是所谓的正反馈;当然,也会有负面的、消极的、批评的,也就是所谓的负反馈。

家长跟孩子之间的互动,当然也会涉及这样的反馈。但问题是现在有些家长朋友,给孩子提供的负反馈太多了。

心理学上说,一个人在任何一个组织里边想要长久地待下去,有一个基本标准,就是他在这个团体当中获得的积极反馈和消极反馈之比要大于2.9013:1,这个叫作“洛萨达线”。亲密关系应该大于5:1,也就是说,夫妻之间、亲子之间,这个比值应该大于5:1。

那么,目前咱们中国的普遍情况是怎样的呢?

根据调查,平均而言,中国孩子成长的过程中每受到一次表扬,同时要遭受6次批评——现实是1:6。你说,这种情况下,孩子的心情能好吗?他怎么会愿意待在这个环境里呢?

雷区2: 无限拉长学习时间

不少家长朋友喜欢盯孩子写作业。盯的是什么?盯的就是时间。

大部分家长巴不得孩子把所有的时间用来做作业。现在有不少家长已经到了什么程度?不只是不让孩子玩,也不让孩子社交,不让孩子发展自己的兴趣爱好,不让孩子休闲放松。

现在最麻烦的是什么?是不让孩子“见太阳”。

我在上海做的调查,50%的未成年人每天见自然光的时间不超过一小时。

现在最可怕的是什么?是不让孩子睡觉。

我们小学生95%睡眠不足,初中生90%睡眠不足,高中生85%睡眠不足。不让孩子睡觉,大家怎么想的?

学习效率等于学习的总效果除以学习的总时间。没有改善学习效果的情况下,单纯延长学习时间就是在降低学习效率。

现在有些老师和家长合起伙来,正在做降低中国年青一代的学习效率的事情,那就是在无限地延长孩子的学习时间。

这是我们这一代人犯的错。

雷区3:择名校

然后,还有一个问题就是择名校。

名校之所以有名,一定是有它特别的优势。但是,这个优势不一定适合所有人。我们应该为自己的孩子选适合他成长的学校,而不是哪个学校越有名越选哪一个。

孩子是清华北大的水平,你就选最牛的学校。孩子就是喜欢做厨师,喜欢开

挖掘机,为什么非去那么好的学校呢?

去了以后他不适应那个环境,周围人看他不顺眼,他也感觉这个世界容不下他,他会觉得自己就是个废物,就是个渣,但是你换另外一个学校他就不这么想了。

为孩子选学校不是为爹妈自己选学校,一定要弄清楚这件事儿。

雷区4:伤害亲子关系而不自知

最后一点,伤关系。

为了一道数学题,为了一次考试成绩,我们一些家长跟自己的孩子可以说是“反目成仇”。

现在在一些家庭里,孩子还没进入青春期,孩子还没开始反叛,爸爸妈妈开始反叛了,恨不得要跟孩子绝交了。这样把亲子关系搞烂了以后,还能用什么来支撑孩子的未来?

美国最新研究发现,青

春期跟孩子搞不好关系,这辈子甭想搞好。

说句不好听的,那是你的孩子,是你未来的“天选拔管人”,你跟他搞不好关系,你想干吗?

所以好好把自己的孩子当个领导来处,他是你们家公司未来董事长,你惹他干什么呢?

好好照顾好自己的孩子。

(科普中国 贺岭峰)