



反向育儿的带娃方式可以推广吗?

最近,在很多短视频里,许多年轻又酷劲十足的潮妈潮爸开始反向育儿操作。比如在街道、商场等地,他们不会抓紧孩子的小手,反复叮嘱孩子要紧跟着爸妈不要走丢了。他们会向孩子示弱:“你要抓紧我的手,不然我会走丢的,我迷路了怎么办?”又比如,要求孩子外出时自己保管玩具,如果孩子想偷懒,不肯拿玩具,90后爸妈绝不姑息这种耍赖,会直接把玩具丢掉。孩子看父母来真的,只能乖乖捡起来带好,甚至还要帮忙带父母的水杯、零食,购买生活用品,操心父母的生活细节。这类视频有几十万甚至上百万的播放量,点赞数惊人。



01 反向育儿真的好吗

这种号称“走孩子的路,让孩子无路可走”的反向育儿法,在网络上引发了持续热议。有家长认为,这个可以有,让孩子学习自我管理,顺便还能做父母的小帮手,培养孩子的责任感和家务能力,使得他们更好地体验到父母养育的艰辛,在心理发育过程中会更加合作与共情。

也有家长表示有些忧虑,孩子是不是被逼迫着长大,父母与孩子相处时身份对调,这样做会让他们不得不过早失去童年,体验亲子关系的复杂。

从儿童的心理发育进程来看,当前的反向育儿是需要谨慎操作的。用得恰当,带娃变得轻松和顺利,让儿童不自觉地学会了关心别人和责任意识;如果过度使用,把亲子关系倒置,孩子就会搞错心理界限,甚至压抑自己的天性、需要和冲动,去迎合父母和长辈,显得过分懂事,让孩子在心理资源不足和精神脆弱的环境下,过早进行心理催熟。家长的育儿初衷无形中变成情绪勒索的推动力,构成了对孩子的心理剥削,孩子会痛苦终身。

心理辞典

等待效应,指由于人们对某事的等待而产生态度、行为等方面变化的现象。在管理中,优秀管理者常常利用等待效应的作用,使员工产生一种对新任务的等待心理,以促进员工的工作兴趣、态度和行为发生积极的变化;在教学中,优秀教师常常利用等待效应,使学生产生一种对新课文或新学单元的等待心理,以促进学生自己去自学,这就有助于上下课文或前后单元连续,更为重要的是它能使学生的学习兴趣、态度和行为发生积极的变化。

等待效应产生的原因主要有以下两个方面。

1. 认知心理失衡

心理失衡就是内心的矛盾感,

02 反向育儿法的注意事项

使用反向育儿法应注意以下几点:

一是要避开安全感匮乏的孩子。如果亲子关系融洽,父母给孩子安全感,孩子内心有满满心理正能量,反向育儿法使得他们可以学着照顾别人,提供情绪价值和情感依赖。但那些没有安全感的孩子,当家长示弱时,他们会惶惑不安,担心自己做不好不被父母喜爱,从而产生情绪内耗和自卑心理,对未来缺乏希望和勇气,所以反向育儿法不适合安全感低的孩子。这类孩子通常有如下表现:过度粘人,害怕陌生人,消极情绪容易被唤醒,但不容易被安抚;有一些吮吸手指、咬指甲等紧张动作,注意力不集中;喜欢被紧抱和触碰家长,不敢去陌生的地方;容易发脾气,有咬人、摔东西和夜惊的行为。

二是把握好“示弱”的尺度。父母示弱,是想引导孩子塑造更多的积极行为,比如控制乱买东西的冲动、不任性和情绪爆发、承担个人的生活小事等。让孩子增强自我管理的生活能力,是符合孩子发展需求的。这个过程,家长要“身懒心不懒”,随时观察孩子的情绪和表现,及时给予孩子心理支持和帮助。家长不能借孩子善良和想被夸奖的天性,把属于自己责任范围内的事

情,变相地交给孩子,比如让孩子做饭、洗衣服、收拾房间和伺候自己,自己却舒舒服服地躺着刷手机、看电视和睡懒觉,彻底成为甩手掌柜。孩子长期浸泡在这种家庭文化下,一切以爸妈的情绪和满意为准,就会患得患失,容易形成讨好型人格,缺乏自我的独立性,不敢公开表达自己的想法和需要。

三是要以正面引导为主。反向育儿法是在正面教育无效的情况下,再实施的一种教育创新。我们需要知道的是:反向育儿法也是有副作用的,不要动不动就开启反向育儿模式,比如托人管理孩子的时候,就对孩子说:“那个托管人有精神问题,需要你去照顾他,他才会乖乖的。”这会让孩子对托管产生恐惧心理,不敢和托管老师大胆交流,影响了他主动地去适应环境。另一方面,有些孩子非常聪明,会逐渐识破家长的把戏,他们会在内心降低父母的权威性,抗拒父母的教育,使得亲子关系变得生硬和出问题。

因此,爸妈一人进行反向育儿,另一人需要打配合,正面管教来舒缓孩子的精神压力和提供行为指导,正反结合,以正面引导为主,平衡使用,才能让孩子不至于陷入心理困境。

中南大学湘雅二医院精卫所

李则宣 黄任之

等待效应

这种矛盾感会成为改变态度、行为的动力。在等待过程中,人们想认知的对象一下子不见了,而且人们想认知的强度越强,内心矛盾感就越强,从而达到按捺不住、自主行动的程度,当自主行动无效时就会产生消极的态度。心理失衡可引起人们内心的不适感,而人们又有调和矛盾恢复平衡的自然趋势,可以用改变行为态度来适应新信息,或是改变新信息来适应自己的行为。

2. 利用悬念的等待作用

悬念,一般是指对那些悬而未决的问题或现象的关切心情。而悬念往往能激人好奇,催人思索,也就是它既能激发兴趣,又能启动思维。因为悬念是出乎人

们预料,或是充满矛盾情结,或是让人迷惑不解,而造成的一种心理上的焦虑、渴望和兴奋。它让人就想打破砂锅问到底,尽快知道谜底,而这种心态就是由悬念的等待作用产生的。因此,没有悬念的等待因素,等待效应就很难产生。

事实上,等待是个枯燥乏味的过程,如果不能摆正自己的立场,合理地解决问题,就会产生一些负面和消极情绪。一旦自己陷入这种情绪中,就非常容易生气且不受控制。不管是在生活还是工作中,在等待他人时,要学会合理地抒发自己的情绪和利用时间。

湖南农业大学
心理学讲师 吴芳雯

睡眠也有罕见病 频繁“断电”要警惕

对于15岁的汪汪来说,上学是一种煎熬。上课时,他经常会不由自主地睡着,无论是上午还是下午都难以集中精力。有时,他在走路、玩手机、吃饭时都会不由自主地睡着,甚至出现全身软瘫的情况,被同学们嘲笑。这样的状况严重影响了他的学习和生活。

“我们当时真的是非常困惑和焦虑。明明是一个聪明乖巧的孩子,怎么会突然变成这样?我们走遍了当地所有医院,做了各种检查,都没有发现什么问题。”汪汪的父母回忆说,“我们甚至怀疑他被鬼上身,做了一些‘迷信’治疗,但都没有任何效果。”

在朋友的推荐下,抱着试试看的心态,汪汪的父母带他来到了株洲市三医院睡眠医学科就诊。在经过专科医生检查和诊断后,汪汪被确诊为罕见的“发作性睡病”。

发作性睡病是一种罕见的神经系统疾病,在我国人群中发病率约为两千万分之一。当许多睡眠障碍患者苦于无法“睡饱”的时候,发作性睡病患者却在另一个极端,他们常常随时随地不由自主地入睡。这种病症通常发生在儿童或青少年阶段,如果不及时治疗,会严重影响患者的学习、工作和生活。

经过系统治疗,包括药物促进觉醒、心理干预、改善睡眠习惯等,汪汪的症状得到了明显好转。现在,他能够正常上学,不再被同学们嘲笑,生活也慢慢恢复到了正常状态。

随着医学技术的不断进步,越来越多的罕见睡眠疾病得到了有效治疗。但是,像汪汪这样的患者常常被误以为是“装睡”或“假病”,这给患者带来了巨大的心理压力。

因此,要加强对这些罕见睡眠疾病的诊治能力,还要通过各种渠道,增强全社会对这些疾病的认知和理解。只有大家都意识到睡眠健康的重要性,才能让更多像汪汪这样的患者获得应有的关爱和支持。

株洲市三医院
睡眠医学科 赵烨勋

心灵鸡汤

▲不要成全了别人,而委屈了自己。要敢于拒绝,善于拒绝,同时也理解并尊重别人的拒绝。敢于拒绝是一种定力,善于拒绝是一种能力。

▲几乎任何事情都是越做越简单,越想越困难,越拖着越想放弃。

河北 凌海