

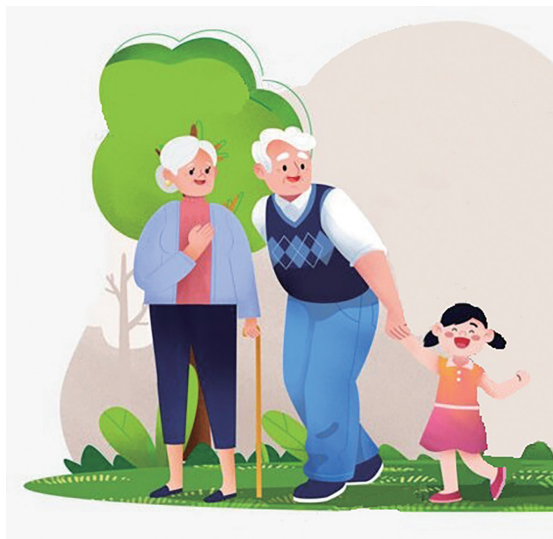
三岁看小七岁看老,这其中大有学问。面对人口高质量发展的课题和科学育儿的实际需求,如何在五花八门的育儿攻略中找到最实用的信息?从事婴幼儿行为发展研究的复旦大学硕士生导师吴斌,为宝爸宝妈们总结了婴幼儿教育的应用方法。

即日起,《银川晚报》健康周刊推出《我跟奶舅学育儿》栏目,向广大读者科普育儿知识,为您的育儿痛点支招,让孩子从小培养好习惯。

隔代养育的梗怎么破? 奶舅来支招

记者 陈玲

在现代家庭生活中,隔代养育是不少年轻人不得不面对的现实。很多人既享受着父母帮忙带孩子带来的便利,却又时不时吐槽隔代养育给自己带来的苦恼。如果隔代养育潜藏的家庭矛盾和养育理念冲突可以化解,那隔代养育的苦恼也就迎刃而解了。本期稿件中,奶舅吴斌为我们支招破解隔代养育的梗,一起来听听他的研究发现和育儿建议。



资料图片



我跟奶舅学育儿

奶舅吴斌,复旦大学硕士研究生导师,中国心理学会会员、中国科普作家协会心理科普专委会委员,主攻婴幼儿行为发展研究。因小外甥曼曼是吴斌的第一个研究案例,所以他以“奶舅吴斌”为名,在微博、公众号、B站等社交平台科普婴幼儿行为发展研究成果。代表作《孩子的一生早注定:跟奶舅学幼儿习惯养成》《制约1~3岁婴幼儿发展的十问题、十现象》等。

奶舅团队现有博士、硕士、本科生共16人。奶舅团队专注于0~3岁婴幼儿发展追踪研究,过去7年累计追踪研究婴幼儿及家庭216个,分析幼儿文本案例1400余个。目前,奶舅团队对0~3岁婴幼儿案例的研究成果每份报告在社交平台的平均阅读量超过500万,原创科普内容阅读量超7.5亿次。



扫码关注《我跟奶舅学育儿》

案例

由作息问题 引发的育儿冲突

休产假的6个月时间里,宝妈王楠(化名)都是自己把控宝宝的作息,所以她一直觉得带孩子得心应手。产假结束后,王楠回到工作岗位,只能请公婆帮忙带孩子。老人不懂孩子作息规律的重要性,“他们觉得孩子困了自然会睡,从来没有主动引导孩子到点睡觉,导致孩子到了饭点想睡觉,而该睡觉的时候却精神十足。最后两个老人叫苦连天,总是说孩子难带。”王楠吐槽说。

王楠和公婆之间的育儿冲突,是隔代养育中最常见的矛盾之一。众所周知,作息规律不仅对宝宝生长发育有益,也让养育者可以得到适当的喘息和休整。

对王楠和公婆之间的育儿冲突,奶舅分析:“老人参与育儿的家庭里,常会忽视家庭成员间作息方式和孩子作息方式的差异和冲突。事实上,很多老人或新手妈妈会更倾向于选择主动放弃自己原有的作息,迎合孩子的作息。”如果养育者完全不干预和引导宝宝的作息,听任宝宝自己“调节”的话,个体差异将引发诸多育儿冲突和家庭矛盾。

奶舅建议,老人或新手妈妈可以先尝试把一天分成几个重要的时间段,先从吃饭和睡觉帮宝宝建立起规律作息。只有吃饭和睡觉这种最基础的生理需求保障了,养育者才能有更多精力和时间来观察和照顾孩子的心理和能力发展。

1

三点建议,化解隔代养育矛盾

从这个案例可以看出,老人对孩子作息不规律、哭闹等行为的妥协,是隔代育儿的症结所在。奶舅分析说:“应对这类问题,改变老人的行为实际上是特别困难的。我们不能把重点放在让老人理解和接受年轻人的观点,而是要和老人在养育场景的‘博弈’中,一起找到更好的引导孩子行为的方式和方法。”

为此,奶舅给出了几点建议:首先要统一思想。统一思想,主要是为了给孩子在规则意识培养的关键时期,建立家庭规则并很好地执行规则。“不过,养育场景里统一思想虽效果最好,但却是最难做的事情。如果无法通过直接沟通交流完成养育场景的思想统一,那就需要借助外力。比如通过权威专家科普,科

学引导老人,这样会让一小部分老人愿意做出让步。”奶舅建议。

其次要避免直接冲突。家庭成员之间应该尽量避免产生直接冲突。出现冲突的时候,宝妈宝爸要主动选择向老人让步,事后自己单独带孩子时做好规则设置和要求。出现甜食该不该吃、动画片可不可看这类冲突时,宝妈宝爸面对老人不必态度强硬,可以选择同意,但要为孩子规定吃甜食的次数或看动画片的时长。

最后要给孩子做好规则意识培养。当观察到孩子的哭闹是假哭或有明显意图时,应该进行拒绝和制止,并告诉孩子“哭闹就听不清你说什么了”。要引导孩子用正确的方式表达,合理诉求是会得到许可和奖励的。

2

年轻父母要与老人有效沟通

在奶舅团队持续追踪和研究1400多个幼儿案例中,奶舅与家庭成员沟通发现,很多时候并不是老人们不愿意学习科学养育的知识,而是老人接受新鲜事物的过程本身就比较慢。价值观念定型后,成年人随着年龄的增加,行为模式的惯性也会变得越大。另外,很多年轻父母与老人交流时言语强势、太过“说教”,这样导致矛盾愈演愈烈,难以化解。

科学养育的知识,需要随着时代的发展和进步不断调整和优化,“面对科学育儿的挑战,老年人往往更容易不知所措和惶

恐,甚至更倾向于保守应对。”奶舅建议,在隔代育儿的家庭里,年轻父母要多主动和老人私下沟通交流。如何与老人进行有效地沟通,也是一门学问,言语强势、太过“说教”反而会适得其反,破坏家庭权威。

奶舅说:“年轻父母要多为老人着想,让他们体会到改变育儿方式和行为策略确实能带来便利。这需要年轻父母们先让老人看到改善,或者体会到轻松和便利,这样老人们才更愿意尝试改变。如此一来,老人不用那么辛苦了,孩子也可以健康开心成长。”