



## 很多調皮行爲,其實是成長

編者的話: 養育孩子不是件容易事, 尤其隨着孩子長大, 一些“調皮、不聽話”的行爲時常讓家長頭疼不已, 甚至忍不住對孩子發火、強行矯正。實際上, 這些行爲可能是孩子成長過程中的必經階段, 家長需要讀懂這些行爲, 正確引導對待, 不能簡單定性為“不懂事”。

### 啥都吃: 用嘴在探索

孩子剛剛會走會爬, 許多家長發現他們特別喜歡亂吃一些小東西, 祇要是看到的、抓在手裏的, 無論是什麼都往嘴裏塞, 或者上去舔幾口、嘗一嘗, 這可嚇壞了不少新手爸媽。有的家長見狀, 立馬上去搶走或者扔掉。

實際上, 嬰幼兒的視物十分模糊, 無法鑒別物品的屬性和質地, 不知道危險, 因此在0至2歲時, 他們主要是通過“品嚐”來建構自己大腦和外部世界的認知。這個時期被稱為“口腔敏感期”, 又叫做“口唇期”, 因為對於幼兒來講, 觸覺最敏感的區域就是嘴和唇。所以我們會看到嬰



幼兒總是把各種東西放到嘴裏, 去舔、去咬, 這就是本能的探索行爲。通過這種方式, 孩子可以初步感知到不同物體的形狀和硬度, 比如皮球是圓的、積木是方的、毛絨玩具是軟的、小汽車是硬的等。

在這一時期, 父母應該盡可能地滿足孩子的要求, 允許其在安全的前提下, 通過“品嚐”來探索世界。也可以通過轉移注意力慢慢移走嘴裏的東西, 而不是粗暴制止和呵斥。孩子喜歡啃咬的物品或玩具應注意清潔和衛生, 定期清洗、消毒處理。為保障孩子的安全, 別讓他們吞食玻璃球、硬幣等微小物品, 以免引發氣道異物梗阻和窒息。此外, 毛絨玩具可能會堵住鼻腔和氣道, 盡量不要讓孩子放進嘴裏, 尖銳物、插線板、洗滌劑等危險物品一定要轉移到孩子視線之外。

### 怕生人: 建立情感依賴

很多年齡小的孩子都會認生, 你會發現, 在人多的時候, 親戚朋友想要抱抱孩子, 他們却下意識地找媽媽, 甚至大哭不止。不少家長以為孩子內向膽小, 甚至覺得這不是什麼好事。實際上, 認生與孩子認知水平的提高和依戀情感的建立有關。

7-9個月, 是孩子依戀情感建立的階段, 他們見到陌生人或者進入陌生環境, 會強烈地尋求依戀對象(多是媽媽)的保護, 這是孩子的一種自我保護意識。怕生的情況有時候會持續到孩子上小學之前, 但隨着年齡的增長情況會減輕。有些孩子認生或怕生持續的時間比較久, 可能與生活

## 老用“搜索”腦子會退化

以前我們說“不懂就問”, 現在的人“不懂就搜”, 不論國內外, 搜索引擎都是人們使用頻次很高的互聯網工具。這類工具能幫助我們迅速地獲得信息, 得到“答案”, 看似更容易接近“知識”了, 但這對大腦來說可能是個危機, 因為它讓我們越來越記不住事了。

有學者發現一種現象, 叫“谷歌效應”, 是指人們對容易獲得的信息記不牢, 而對需要付出努力才獲得的知識記憶深刻。大家應該有所體會, 明明以前搜索過的答案, 但下次遇到同樣問題時, 還是毫無印象。谷歌效應也不局限在搜索領域, 隨着各類電子產品的出現, 這種現象反映在生活的各個方面。比如有了手機的通訊錄, 我們記不得親人號碼了; 太依賴地圖, 認路能力也下降了; 帶上照相機後, 光顧着拍照, 沒有時間體驗, 旅遊途中的很多細節也不記得了。

出現谷歌效應的原因很簡單, 就是大腦“偷懶”。大腦是人類器官中最會也最想偷懶的一個器官, 它會根據情景簡化信息然後存儲, 讓需要記憶的事進入存儲腦區, 而那些容易獲得的記憶就被歸類為“不需要記憶”, 以減輕記憶負荷。根據認知神經科學的研究, 如果想更牢固、更持久地記住一件事或一個知識點, 就需要大量的認知加工, 例如反復閱讀、理解、與已有經驗聯繫、練習等。但以搜索引擎為代表的一系列電子產品, 讓信息獲取更快, 我們就懶得去記、去琢磨、去按圖索驥, 信息、知識在腦中自然就“雁過無痕”。各種器官大多都是用進廢退的。如果我們長期依賴搜索工具和其他便利的電子產品, 大腦就會越來越懶、越來越慢, 所以, 我們必須要學會平衡大腦和電腦的關係。

建議: 1.有意識地用大腦。對於重要的知識, 多翻書籍、多記錄、多看幾遍, 核心知識背下來更好, 要提升自己全神貫注處理信息的能力。盡量不要同時做很多事, 專注於一個任務, 形成深刻的印象。2.手寫筆記。目的是用實物記錄新信息, 歸納總結和書寫的過程會迫使大腦投入和慢下來, 有助於更深層次的處理和後續記憶的改善。3.別老拿着手機。說白了就是減少手機、相機或電腦等科技設備的使用, 一天或一周內劃出一些時間, 不用電子設備輔助, 讓身心接觸現實世界, 去觀察、體驗、記憶實實在在的點點滴滴。總言之, 儘可能多地利用大腦, 而且當電子信息慢下來, 我們的心也能慢下來, 才能沉澱出真正的生活感悟和智慧。



環境缺乏安全感、與外人接觸少有關。

面對這種情況, 家長不要強行改變, 逼着孩子和陌生人在一起玩, 親戚朋友等也不要爭搶着抱孩子, 否則會加劇孩子的恐懼。當孩子遇見不熟悉的外人, 家長可以先介紹一下, 引導和鼓勵寶寶嘗試接觸。也可以在逛公園、參加親子班、家庭聚會時, 多讓孩子與他人說話接觸, 不要把寶寶圈在家裏, 祇面對爸爸媽媽、爺爺奶奶。

### 搞破壞: 好奇心萌發

孩子的成長速度是很快的, 當孩子會爬、會走, 獲得手腳力量之後, 便開始進行探索, 活動範圍更大, “破壞力”也就更強了。比如在家裏翻箱倒櫃、到處搞破壞、把玩具拆爛……把家裏搞得一團糟。于是很多父母第一反應就是“阻止”, 不準抓這個, 不準去那裏。孩子也會鬧情緒、發脾氣地對父母說, “不、我就要”。

很多家長會把這一階段視為“熊孩子”階段, 此時的孩子帶起來十分消耗精力。這是因為, 孩子進入2歲求知欲逐漸變強, 也有了更多的好奇心和探索精神, 很多時候他們拆東西、搞破壞祇是為了滿足自己的好奇心, 把事情“弄明白”。如果家長一味制止, 會影響他們的體能發展、智力發育, 以後還會變得性格膽小怯懦, 過于依賴父母。

這一階段, 父母需要做的是, 守護好孩子的安全。既要看緊孩子, 不讓他闖禍, 也不要阻礙孩子探索世界, 保護好孩子的求知欲。如果孩子喜歡攀爬、亂摸, 家長要先把家裏危險的東西收起來; 如果孩子喜歡搞破壞、拆卸東西, 家長可以買來一些拼接和組裝的積木玩具等, 跟孩子一起玩耍, 極大地發揮孩子的創造力。

### 主意外: 建立規則意識

你是否發現, 寶寶在某一階段會這樣: 門鈴



聲響起, 孩子非要自己去開門, 如果其他人先一步開門, 孩子就要讓客人出去, 再開一次門。看動畫片時候, 必須從頭看到尾, 如果中間被打斷了, 孩子就會要求從頭再看一遍。當孩子自己剝桔子時, 大人好心幫忙, 孩子可能會大哭甚至憤怒地扔掉這個桔子……當孩子出現這些表現時, 可能是因為秩序敏感期到來了。

2-4歲是寶貴的秩序敏感期, “秩序感”是指人對於事物的空間布局、存在形式、歸屬或事件發生順序和諧、有序的要求。這個時期的孩子會對家裏物品的方位、做事的先後順序、所有物的歸屬等有着近乎苛刻的要求。例如: 積木的擺放順序、每天睡前要做的事情等, 這些都在孩子心中有一定的秩序。若遭到挑戰, 他們就會感到不安、焦慮, 大發脾氣甚至不可理喻。維護他們心中的秩序, 可以讓寶貴實有安全感, 促進孩子的邏輯思維發展, 養成有條理的生活習慣。秩序感還有利于孩子建立規則意識, 甚至影響着孩子未來的三觀和性格。

此時, 父母如果利用這個時機對孩子進行一些教育, 將會更加有助於孩子的成長。比如幫助孩子建立一個有序的生活環境, 家長以身作則, 引導孩子自己吃飯、穿衣服、洗滌、上廁所, 讓他們學會自己收拾玩具和日用品, 形成井然有序的生活。大一點的孩子可以教他一些社會規則, 比如認識交通信號燈, 買東西要付錢, 遇見長輩要懂禮貌等。

### 愛頂嘴: 大腦發育快

人們常說“童言無忌”, 不難發現孩子學會說話以後, 時常能夠“語出驚人”, 表達的意願也更強了, 成了“小大人”。面對大人們, 他們開始不再那麼“言聽計從”, 甚至時常頂嘴, 有時候讓父母都無言以對。“頂嘴”這件事, 在大人們看來很是頭疼, 認為孩子怎麼能“這麼不懂禮貌”“翅膀長硬了”, 搞不好就對孩子一通教訓, 其實, 這祇不過是他們大腦發育的一個表現。家長們應該找一下孩子“頂嘴”背後的情緒表達。

面對孩子的“頂嘴”, 家長最需要做的就是弄清楚為什麼, 是孩子的問題, 還是家長自己的問題, 給予正確的引導。家長要避免粗暴急躁, 控制好自己的情緒不要非打即罵, 不要打壓處理, 更不能冷暴力。要學會耐心傾聽孩子內心的真實想法, 理解孩子的感受。完全不頂嘴是不現實的, 不會頂嘴的孩子也未必是“好孩子”, 可能在性格懦弱或“討好型”人格, 容易受到別人欺負。父母要注意言傳身教, 自己面對長輩時言行尊重, 孩子也會聽從教導, 不再頂嘴了。

## 練好平衡力, 老得慢

站立、行走、蹲起、坐下等動作的完成, 都離不開正常的平衡能力。有研究發現, 輔助運動和維持平衡的內耳系統在中年早期就會出現功能減弱, 且每經10年會變得更差, 因此推測在40歲時, 人的平衡能力就開始下降。到了老年時, 視力、聽力功能下降, 力量、反應和協調能力也會減退, 再加上慢病等疾病因素, 就會導致平衡能力明顯削弱。平衡差風險大, 體現在諸多方面。

關節更易損傷。平衡力不足, 可導致老年人活動受限, 鍛煉減少。長時間不活動後再次運動時, 或運動量稍微增加時, 極易出現韌帶、半月板損傷和軟骨磨損、關節疼痛等骨關節病癥狀。

反應能力下降。有研究發現, 反應力和平衡力具有相關性, 平衡力下降會減慢大腦的反應速度, 進而增加意外事故的發生風險。

整個人變得衰弱。平衡力不足還可增加老年人患肌少癥、衰弱、跌倒和失能等的風險, 以跌倒最為常見, 嚴重者可導致骨折、腦損傷甚至死亡。

以上不良影響也會進一步導致平衡能力下降, 如不及時控制, 就會形成惡性循環, 嚴重影響老年人的生活質量。

兩個方法可評估一個人的平衡力。如發現平衡力不好, 要找到可能的原因, 請醫生判斷是否需要藥物或康復治療, 並預測有無跌倒風險。

平衡試驗。測試可以保持以下3個姿勢的時長, 維持時間10秒為正常, 小于10秒或不能完成表示平衡力差。3個姿勢分別是: 雙腳并攏站立; 半足距站立, 前腳跟後跟內側緊貼後腳趾站立; 全足距站立, 前腳一前一後直線排列, 前腳跟與後腳尖相接站立。測試者可用手臂或其他方式保持平衡, 但不能移動足底。

閉目單足站立試驗。兩臂側平舉, 兩腿并攏直立, 腳尖向前。閉眼時用習慣支撐腳站立, 另一腿屈膝, 提腳離開地面且不與另一腳發生接觸。記錄離地開始到腳落或支撐腳移動的站立時間。測試3次, 每次間隔5分鐘以上, 取最佳成績。女性維持>12秒, 男性維持>13秒才正常, 時間越長表示平衡力越好。

老年人走路總順拐、活動時總摔跤等, 也可能是平衡力差的表現, 建議此類老人儘早進行有針對性的鍛煉。鍛煉平衡力一般采用反常規運動, 刺激人體做

出平衡反應, 同時拉伸腿部肌肉、韌帶, 增強下肢肌肉力量, 提高手、眼、腦、肌肉及骨骼的協調能力, 從而增強老年人的平衡力。

單腿站立: 將一側腳抬起站立, 堅持10-30秒後換另一側。如果難以保持平衡, 可以手扶牆壁或椅子, 練習1-2組。

“走鋼絲”: 站立, 移動一祇腳邁步, 移動腳跟向前觸碰支撐腳腳尖, 使前後腳保持在一條直線上, 兩腳交替移動向前走15-30秒。行走過程中, 要保持身體直立, 可雙臂側平舉或一側手扶牆保持平衡, 練習1-2組。在保證安全的前提下, 可減少行走過程中的輔助, 逐漸增加練習難度。

高抬腿行走: 站立, 一條腿跨步高抬, 大腿盡可能平齊或高于髖部, 停留1秒左右緩慢落下, 步幅較日常行走稍大, 兩腿交替完成動作, 練習15-30秒, 共1-2組。

靠牆靜蹲: 靠近一面牆壁, 雙腳分開與肩同寬, 雙手交叉扶肩; 背部靠牆, 緩慢下蹲, 膝蓋不要超過腳尖, 蹲至大腿與地面呈45度, 保持靜止不動, 下背部緊貼牆壁, 感受膝蓋周圍肌肉用力; 保持靜蹲20秒後, 緩慢站起, 練習1-2組。

橫着走: 站立, 兩腳間距略寬于肩, 腳尖始終指向正前方; 一條腿向體側邁步, 另一條腿跟隨邁步腿做并步動作, 兩腳并攏站立, 全腳掌着地, 然後交換順序, 做邁步并步, 左右移動10-20次, 練習1-2組。

此外, 堅持練習太極拳、瑜伽、跳交誼舞等, 也可鍛煉平衡力。健步走、散步時雙臂有節奏地前後擺動, 或原地轉圈練習、接拋球、進行腦力訓練等方式, 都可鍛煉平衡力。鍛煉時, 要選擇合腳的鞋子, 確保活動區域地面清潔、平整、無雜物, 盡可能在有看護的前提下進行。需注意的是, 無論進行哪種運動, 老年人需時刻謹記: 所有活動應在身體情況允許的範圍內進行, 選擇適合的鍛煉方式, 循序漸進, 適當增加頻率、強度和持續時間。此外, 患有影響平衡功能的疾病或嚴重骨質疏鬆癥的老年人, 應在醫務人員指導下進行運動。

