

父母要做“细节大师” 而不是碎碎念讲道理

这场论坛,为家庭教育焦头烂额的家长们解惑



论坛现场。通讯员供图

专家教师说办法

想要碎碎念之前 先深呼吸冷静一下

在家庭教育中,家长们总是会重复着昨天的故事,对着孩子不断碎碎念。而孩子,经常听着家长的碎碎念,就会表现出不耐烦,想要逃离。碎碎念有什么危害,家长应该如何避免?专家沙龙上,心理咨询师寇桂兰与家长做了分享。

加州大学和哈佛大学神经学科的专家曾经做过实验,他们选了几十位学生,让家长和老师对着他们碎碎念,然后拍下脑电图进行研究。结果发现,老是被碎碎念时,这些学生体验情绪的脑区会很活跃,而管理情绪的脑区则会变得迟钝。这样导致的结果是,当被碎碎念时,他们会越来越厌烦,甚至暴躁,从而产生对抗情绪。这就是经常碎碎念的危害。

另外,家长如果经常念叨孩子,在孩子的感觉上,就是在不断被否定,从而影响孩子的自信心,也影响亲子关系和学习状态。

那么,如何避免碎碎念呢?寇桂兰给出了几点建议:

当家长看到孩子的行为觉得忍不住想要说的时候,应该马上觉察到并暂停,然后深呼吸,平静下来,跟自己对话。

之后,冷静下来做一个评估:孩子的行为真的有问题吗?是不是我放大了问题?他这么做的背后是什么原因……当这样评估以后,人就会变得理性。如果发现孩子的行为确实需要矫正,也要讲究时机和方式方法。

教孩子做事 比灌输道理更好

家庭教育是脚踏实地的工程,更是细水长流的生活。教孩子做每一件小事,远胜于告诉孩子们一个个抽象的道理。成功的父母在一定程度上往往都是“细节大师”:他们要么是运用细节的熟手,要么是捕捉细节的能手,要么是反思细节的高手。那么家长可以怎么利用生活中的细节来教育孩子呢?德育专家葛过春老师结合自己女儿的故事,为家长们支招解惑。

在葛老师看来,做一件件的小事,比灌输一个个抽象的道理更好。小事是可以做成的,抽象的道理却是很难悟进去的。让孩子做小事,小事做成功了,他就有获得感和成就感,就会对这件事有信心,就能看到希望。

努力去发现孩子的闪光点也非常重要。有些家长总觉得孩子没什么闪光点,但实际上,关键在于如何去看待孩子的行为。比如写字,一个低龄段的孩子如果写字很慢,很有可能被家长碎碎念,速度太慢了,那么用力干什么?纸都快戳破了……但换个角度看,孩子写字非常用力非常认真,至少态度很好,而这,其实是更重要的,其他的,是可以引导的。

有时候,也需要通过抓住生活中的一些小事,来给没有规则的孩子们敲敲警钟。葛老师分享了女儿小学三年级时的一个故事。有一次,女儿与同学去公园玩,玩到错过了18:30的末班车,爸爸一直等啊等,等得非常生气。但他没有去批评指责女儿,而是用实际行动给女儿上了一课。他告诉女儿,因为错过了末班车,两个人只好走路回家,而且一路上,书包要自己背。于是,女儿背着沉重的书包,和父亲一起走了10来里路,走得很累很痛苦。如今,女儿已经工作多年,但当年的事情令她印象深刻,她意识到那是她错过末班车需要去承担的。

“有时候,痛苦的体验越深刻,孩子的成长越迅速。做家长的,千万不要去替孩子成长。”

家长和孩子的反思

问题问得不好,把孩子逼成“刺猬”

每个家长都或多或少检查过孩子的作业,当你一次次发现孩子错题比较多,或者错了不应该错的题时,会不会忍不住脱口而出一些不理智的话?初二张同学的爸爸分享了这方面的经历。

有一次,张爸爸在检查了儿子作业后生气地说:“你这些题怎么做的?怎么错那么多?那么简单的题都做错,你能考好吗?”

结果,儿子语带不耐烦地回了他一句:“考不好,不考了!”

幸亏,在这之后,爸爸开始了反思,意识到语调和语气对

孩子产生的伤害。

慢慢地,爸爸改变了自己的表达方式。现在,他会不定期地问孩子这样几个问题:你觉得这段时间表现得怎么样?和以前的你比是进步了还是退步了?通过这段时间的学习,有没有总结找到提高的地方?你感觉这段时间的表现,我们可以为你庆祝吗?

这几个问题,都是以孩子为中心,不与别人家的孩子进行比较的情况下的提问。爸爸发现,当他改变以后,儿子也不再反感,双方有了坐下来探讨交流学习空间。

假如我是爸爸妈妈,我会怎么做?

初中的孩子,自我意识渐强,对于父母和亲子关系,也有了自己的理解。那么,他们理想的父母是怎样的?学校也以此为题,请孩子们来说说自己心目中理想的父母。

“如果我是爸爸妈妈,我会让孩子自己去创造属于他自己的奇迹,让他自己去飞。他要求什么对他自身有帮助的东西,我会义无反顾地支持他、理解他。很多人都说,这个年纪的孩子没有抵抗力,我不这么觉得。我认为,每个人都有自己为之努力梦想,如果为此付出过了,努力过了,即使没有成功,也不会留有什么遗憾了吧。我不会强求我的孩子一定要考几分,只要他在这场考试中拼搏过了,为之付出过了,他都是最好的自己。”这是初一的姜同学

心目中的亲子关系。

“记得看到过一个视频,一位妈妈叫自己的两个孩子起床,可叫起来的时候才想起来今天放假。母亲一边懊恼,又一边说着对不起,自己忙忘了,两个女儿在笑。我当时觉得多好啊,这个母亲会和孩子道歉。其实道歉并不是一件很难的事情,只要动动嘴就行。可它又好像是一件很难的事情,因为有时候哪怕父母做错了事,也不会道歉,难道是因为好面子吗?也许你觉得沟通和道歉没什么大不了的,可有时候却能让人一瞬间想开,往日的心酸与哀伤都会烟消云散。你看,如果一句话就能消减那么多不好的情绪的话,比起面子,哪有美好的亲情重要呢?”这是初二的李同学对理想家长的期许。



“其实我家小孩还是蛮懂事的,懂得照顾家人,就是在在学习上不自觉、不自律,我很困惑不知道怎么做,不知道怎么办了……”近日,在镇海区举行的一场家庭教育论坛上,当一位初三学生的母亲站起来哽咽着请专家教自己的时候,全场安静了下来。

家庭教育事关每一个家庭的当下和未来。在这场以“聚智赋能 共育未来”为主题的论坛上,家长、学生、老师、专家共同探讨家庭教育的方方面面。

现代金报 | 甬上教育
记者 王伟
通讯员 王佳英