

对孩子们只是爱是不够的,我们还必须无条件地去爱,爱他们的本身,而不是爱他们做的事

错位的教养方式导致孩子报喜不报忧

孩子为何对父母有所隐瞒

望子成龙、望女成凤是天下父母的共同愿望,正如电影《天伦之旅》中,弗兰克对孩子们的要求有具体的“硬指标”:大女儿成绩必须第一;小女儿必须成为优秀的舞蹈家;大儿子要成为伟大的指挥家;小儿子要做画家。他固执地认为孩子应该按他的方式成长,变得优秀而完美,却从未在意过孩子们是否真的热爱,是否在能力上有所不足。

据媒体报道,南京一所中学黄老师的女儿成绩优异,能歌善舞,爱好广泛,从小到大都是人们眼中“别人家的孩子”。然而,她却却在留学一年后,在异国以极端的方式结束了自己的生命。她在给妈妈的遗书中写道:“我真的太太太累了……”,并坦言自己受抑郁症之扰长达8年,痛苦不堪。但她此前对父母只字未提,黄老师自责对女儿的关心过于物质化了,竟没有发现女儿长期以来所经受的精神痛苦,没有给予女儿理解、安慰和帮助!其实,以爱之名让孩子不堪重负,正是中国不少家长的问题所在。

殊不知,在父母期望值高,要求严苛的家庭中长大的孩子,往往承受着较大的压力,而当孩子无论怎样努力,都难以企及父母设定的人生目标时,长期的失败体验会导致孩子难以在内心建立起自尊和自信,当遭遇困境,会习惯地认为“我不够好”“我不行”,并伴有羞耻感,加之平时很少得到父母的肯定与表扬,致使他们没能从父母那里得到报忧的勇气,还有可能因为自卑而破罐破摔。为了不让父母失望,孩子通常选择疏远父母、隐瞒实情、报喜不报忧,甚至走极端。

父母忽视孩子,不接纳其负面情绪,也容易使他们报喜不报忧。比如,当他们向父母倾诉自己的烦恼时,父母的敷衍、不耐烦、批评、指责、讽刺,或者自说自话,一味地要求孩子坚强而忽略其真实感受和想法,孩子感觉不到被理解、被关注、被帮助、被爱,内心缺乏安全感,也就不愿意或不敢说出心里话、宣泄负面情绪。

还有的父母对孩子控制欲很强,与孩子,尤其是青春期的孩子之间的界限不清晰,喜欢事事替他们做决定,插手他们的大事小事,不给孩子独立空间。父母的这种做法,表面上是帮忙,实际上是添乱。为了保住自我的一片小天地,孩子也往往报喜不报忧。

父母怎样做,孩子才愿意实话实说

接纳孩子 与之共情

良好的家庭教育始于良好的亲子关系,其基础是父母对孩子的理解、尊重、倾听和无条件地接纳。心理学家卡尔·罗杰斯说:“对孩子们只是爱是不够的,我们还必须无条件地去爱,爱他们的本身,而不是爱他们做的事。”而“爱他们本身”,就是接纳孩子的一切,要求父母既能看

到孩子身上的闪光点,接受其精彩的一面,不吝啬赞许和肯定,鼓励孩子张扬自身的美好;也能接受孩子的平凡,正视孩子的特点包括缺点,坦然面对他们身上有遗憾和不完美存在。

无条件地接纳,也包括父母接纳孩子的情绪,正向的和负向的,在他们成长中扮演忠实听众的角色,心甘情愿地做接受孩子负面情绪的“垃圾桶”;共情他们的感受,拉近和孩子之间的心理距离,并扮演好帮手、好引导者的角色,协助孩子解决烦恼。只有这样,孩子才会有报忧的底气,愿意与父母分享他的喜怒哀乐。

这其实考验的是父母的心理状态,父母首先应有足够的承受不完美的底气,接受孩子真实的样子和真实的需求,不患得患失,不会将自己的需求投射到孩子的身上,逼着孩子去实现父母未能实现的梦想。

给孩子安全感

作家周国平说,我们之所以对亲近的人发脾气,是因为他们让我们感觉到安全。

如果父母能保持平常心,降低对孩子不切实际的高要求,有足够的承受不完美的底气,接受孩子真实的样子和真实的需求,不患得患失,不会将自己的需求投射到孩子的身上,逼着孩子去实现父母未能实现的梦想,一如既往地给予孩子理解、鼓励和支持,激励他们力所能及地做最好的自己,那么,孩子内心就能有足够的安全感。亲子之间的信任度会因此越来越高,孩子的内心也会日渐强大。如此,他们就能够放松地在父母面前敞开心扉。

引导孩子接纳不完美的自己

对父母来说,让孩子毫无心理负担地报忧,接纳孩子是第一;其次,引领孩子认清他们自身的局限,也看到自身的优势,坦然面对不完美的自己,接纳自己。父母可以借一些名人故事或人物传记引导孩子,使其明白不完美是人生常态,经历失败也是人生常态的道理;适当为他们设置一些困难,让孩子经历一些挫折、吃点苦,明确自己的努力方向,并逐渐走出低谷。这样,他们就能在失败、委屈、焦虑、悲伤中看到希望,而不容易把自己的“走麦城”看成是羞于启齿的事。

尝试非暴力沟通

孩子做错事或成绩下滑,父母的批评、指责辱骂会伤害其自尊心,也更容易激怒他们,不仅达不到教育的效果,反而会加深亲子隔阂,导致孩子不仅不报忧,还可能连喜也不报了。毋庸置疑,亲子沟通,只有在非暴力的状态下才会有效。在任何情境中,都需要父母与孩子平起平坐地交流,不批评、不指责,代之以推心置腹、循循善诱。伴随着父母与孩子沟通次数的增加,孩子会逐渐感受到父母的关心,愿意说出心里话。

每个人都渴望被包容,被接纳,被看见,被关注,孩子也不例外。如果当他们真实地表达“不够好的自己”时确信“父母能接受我本来的样子,允许我做自己,给予我精神上的慰藉”,他们自然会报喜也报忧。

用欣赏而非问题视角看孩子

幼儿园和小学有个分水岭,很多父母从“自己的孩子好可爱啊”,变成了“看看别人家的娃”。有了“别人”的对比后,我们对孩子说得最多的,经常就是指出孩子的问题,却少了很多鼓励和夸奖。

主动夸,不仅是沟通方法,其实也是个育儿的底层心态,即不管孩子多大,我们都要用欣赏视角而不是问题视角看孩子。当我们可以养成主动向老师夸自己孩子的习惯时,我们也就拥有了更加全面的视角和更加平和的心态。这一点随着孩子长大越来越重要,因为无论进入学校,还是走上社会,第一名永远只有一个。好的家庭教育并不是拼尽全力养出一个时刻“第一”的孩子,而是能给孩子勇气唱出那句心声:谁说站在光里的才是英雄?

父母接纳自己孩子的普通后,仍然要看到孩子的不普通。真正的自洽,就是每个人可以找到属于自己舒服的位置,这件事,父母要带着孩子一起做。

(作者系微信公众号“大J小D”创始人,育儿专家,著有《和美国幼儿园老师学早教》等书。)

在线家庭教育指导

陈艳,家庭教育高级指导师,心理咨询师,三宽教育科学研究院副院长,北京师范大学继续教育学院特聘教师,著有《教养孩子的21个怎么办》等书,参与编著《家校共育服务指导师培训手册》《三宽家长教程》等。

本期做客专家



我家孩子学习特别被动、马虎、拖拉,比如每天放学回家,把书包一切,就先吃喝,再躺着发呆,如果不催促,他就一直不做作业,即使大人一再催促,他也是写一会儿就抠橡皮、玩尺子、上厕所……总之是磨蹭,不专心,应付了事。他喜欢玩游戏,想尽办法找机会玩手机玩,搞得我们写作业就像给我们写的,我们也奖励他,买好吃的,承诺带他旅游,但只是短期有效,时间长了就不管用了。也惩罚过他,比如吼他、让他干活、缩短娱乐时间等,都不见效,这可如何是好?

笑笑



笑笑,你好!

马虎、拖拉、学习被动,是不少孩子的通病,令不少家长头疼。

“学会学习”是进入知识大门的入场券,“自主高效学习”则是在知识殿堂里翱翔的翅膀。如何引导孩子切实地意识到学习是自己的事,知识让自己受益,从“学会”到“会学”,从“要我学”到“我要学”,进而高效学习,考验的是家长智慧,也是检验亲子关系的关键点。

学习是一个输入输出的过程,即用眼睛看,用耳朵听,用大脑思考,用嘴复述,用手书写。眼、耳、手、脑并用,认真、专注,孩子才能进入真正学习的状态。引导孩子自主高效学习,父母应该怎么做?

关于写作业

造成孩子放学后吃喝、发呆这种状况,主要是没有养成良好的学习习惯。作为家长,您需要给孩子立规矩,比如,回家后可以先放松二十分钟或半个小时就开始学习,完成作业后才可以玩,且对孩子使用手机的时间做出明确规定。

孩子边写作业边玩,是学习不专注的表现。家长除了平时有意识地训练孩子注意力集中以外,也要给孩子创设一些外部条件。

孩子在家自主高效学习,要有一个合适的环境,即独立的学习空间。可以是一个房间,至少是一个书桌,桌上不放置影响学习的物品,只放书本、纸笔即可。孩子学习的时候,家长尽量不发出噪音。要有仪式感,孩子学习之前,家长提醒他先去卫生间,然后专心做功课。

帮孩子做好情绪管理。孩子在学习时遇到困难,家长可以告诉孩子或和孩子一起解决,不批评不指责,让孩子感觉到自己是被父母接纳和爱着的。也让孩子知道,不必在一道题上耗费太多时间,否则会影响情绪。先做其他题目,最后再回头做那些难题。让孩子自己做主。把学习的主动权和选择权交给孩子,可以问问孩子打算怎么完成作业,先做什么后做什么?用多长时间做完?中间要不要休息?是否需要爸爸妈妈准备什么?每做完一项就打一个勾,表明孩子实现了一个小目标。孩子有了主动权,他才会主动承担学习的责任。

尊重并信任孩子。在孩子学习的时候,家长不要借口给孩子送水果等偷看孩子是不是在玩,这种做法会让孩子感到自己和父母之间没有信任,会妨碍孩子的自主高效学习。

关于学习方法

你的孩子对学习没有热情,可能是孩子对所学的内容一知半解,做作业不顺畅造成的。对此,你们可以从以下几个方面入手,引导孩子实现高效学习。

第一,分清主次。以课本上的知识为主,课外知识其次。告诉孩子,课堂上老师讲的内容和课后布置的作业是学习最主要的部分。上课认真听讲,高质量完成作业,就能取得比较好的成绩。

第二,趁热打铁。记忆的规律是先快后慢,孩子听老师上课讲完新知识,家长要督促孩子及时复习巩固,有疑问立刻解决。一个知识点,让孩子3天后看一次,7天后再看一次,10天后还要复习一次。

第三,先知先觉。督促孩子做好预习,按照课表提前把第二天的课程内容看一遍,把不理解的内容记下来,第二天上课时特别注意听这部分内容,提升学习效率。

第四,找到动力。父母要启发孩子找到促使自己努力学习的真正动力,比如考上理想的大学,鼓励孩子一定要有绝不放弃的决心,有了努力的方向,孩子学习也会更专注。

想让孩子自主高效学习,家长要明确孩子是学习的主角,给孩子创造一个适宜的环境,既包括干净整洁的物理环境,也包括温馨和谐的人文环境。同时,家长要培养孩子良好的习惯,教给孩子正确的学习方法,好环境加上好方法,孩子必定能够自主高效地学习。



孩子感受到父母的关心,才愿意说出心里话。

资料图片

陈若英

电影《天伦之旅》的男主角、退休工人弗兰克对四个子女寄予厚望,他也一直为他们的出类拔萃而骄傲。但是,妻子去世后的寻亲之旅,让他目睹了子女们隐藏多年的真相,他们生活中的苦楚都不曾和自己倾诉:大女儿艾米是公司CEO,丈夫出轨婚姻破裂却在父亲面前假装和睦;大儿子罗伯特是个鼓手,为了不让父亲失望谎称要去欧洲演出;小女儿罗丝是个从事舞蹈工作的单亲妈妈;而小儿子大卫因过量吸毒致死……这个异国故事中的亲子关系,看过后却有似曾相识之感。

如今,远离父母、只身在大城市打拼的年轻人比比皆是,其中不少人会将自己的快乐、成绩和荣耀与父母分享,甚至粉饰自己的现状,而将所经历的孤独、悲伤、艰辛、挫折和失败等不尽如人意的事情守口如瓶。报喜不报忧,这番操作模式,与弗兰克的子女如出一辙。

然而,这或许并非出自孩子们的本意。中国青年报社社会调查中心联合问卷网,对2008名受访者进行的一项调查显示,55.7%的受访者觉得报喜不报忧会增加自己的压力,45.8%的受访者认为这样做可能会让对方失去知情和参与的机会。

不难看出,在孩子的报喜不报忧中,不排除亲子之间的无奈、疏远和不信任,这与孩子的成长环境和父母的教养方式不无关系。

我做妈妈

每个孩子都找到属于自己舒服的位置,这才是真正的自洽

想要老师对孩子好 家长得学会主动夸

杰西卡

女儿小D进入小学后,我就特别清楚地认识到,她绝对不是老师眼里乖巧的孩子。她成绩中不溜儿,整天“傻乐傻乐”的,很多小学生在乎的荣誉,她看得挺淡。

我人生的第三次成长,就是认识到自己的孩子是个普通人,但承认普通和躺平不同。比如,我在和老师的沟通上,就一直不是个“躺平”的家长。我一直相信,学校是延续的家庭,我需要更多地和老师接触,相互了解,才能真正“家校合作”。

孩子不出色,甚至在班里还常“出点问题、惹点事儿”,老师就可能来找家长告状,家长群里、私信里、放学接孩子的时候,老师都可能突然点名批评。有一个办法既能让孩子“积极主动的进步”,还能让老师对孩子的态度更好,更积极,少来告状吐槽——这个方法是,家长主动向老师夸奖自己的孩子。

达不到标准,夸过程

小D在幼儿园时有手工作品,按照她当时的能力,根本达不到被晒出来的水平。那段时间,我经常在小D的手工作品里放一张小卡片,有时是分享小D创作的想法,有时是分享我们一起做手工时的小花絮。

这个自卖自夸,不仅让老师看到了孩子努力的过程,也看到了家长陪伴过程的用心,这是很多老师都欢迎也非常喜欢的方式。

小D小学刚入学时,频繁地被老师在微信群里晒“狗爬”的字。但我仍坚持夸,我主动和老师沟通小D目前的情况,我们家制定的计划,时不时发“进步”的对比照给语文老师看。

这样夸,不仅稳住了我的心态,也让语文老师有了转变,到后半学期,小D的字仍然不是班级里写得最好的,但老师会主动表扬她的进步、坚持和努力。我觉得,这样夸孩子,能帮助父母和老师用发展的眼光看孩子,让成人都能看到孩子的不容易,只有被看到的孩子,才能被赋能。

无法打分的,主动夸

我始终持一个观点,父母要做孩子的外部

调节器,学校没有的,忽略的,家庭要补足。因此,我也会主动和老师夸小D身上那些“无法被打分”的品质。

我和小D一直保持睡前聊天的习惯,她也会和我分享学校的事情。前不久,她告诉我,老师表扬她语文默写满分。我顺着这个结果和她聊:你什么感受?你自己最自豪的是什么?有没有不舒服、沮丧的情况?于是,我了解到,满分的确实让小D高兴,但更让她高兴的反而是之前好几次她默写出错,老师和同学对她的鼓励;还有她想了很多办法如想象法、关联法等,把经常出错的那几个字写对了。

我当时就告诉小D,记住别人对我们的好,别人对我们的帮助,等以后别人也需要这样的帮助时,我们也要毫不吝啬地给予,让爱流动起来,我们的幸福感就会更高。然后,我又大大地表扬了她的学习策略:你发现错了,能自己想办法找到新方法,这比默写满分更棒!

之后,我主动向老师夸小D时提到了“感恩”和“学习方法”这两点。这是帮助家长和老师用更加全面的眼光看孩子,同时,把家长的教育观传递给老师。当老师和家长都清楚,我们养育孩子的重点不仅仅是成绩时,“家校合一”的作用才能发挥到最大。



父母的普通后,仍然要看到孩子的不普通。

信息资讯

南京探索公办托育 缓解群众“带娃难”

做游戏、唱歌、制作工艺品……南京市首家公办托育园——西城·晨星1晓小禾托育中心二期项目日前在建邺高新区国际研发总部园正式开园,数十名3岁以下的小朋友在托育老师的陪伴下愉快地玩乐。

建邺高新区有关负责人说,托育中心二期总面积1300平方米,可容纳85个托位,提供全日托、半日托、小时托、亲子班、寒暑假托等多元托育服务,结合年轻职工上班时段全年开放。

据建邺区人才集团负责人刘莉介绍,建邺区探索“政、校、企”合作托管模式,由产业园区管委会统筹谋划,学校提供专业师资资源,区人才集团运营,一共建设10家左右的托育园,近期陆续开园,“这些公办办的托育园将全力打造建设标准化体系、婴幼儿膳食标准化体系、托育从业认证培训体系和教研体系。”

托育园负责人刘悦说,托育园一共分两个班,有40个左右托位,配备了8名具有专业资质的老师。在附近工作的年轻职工陈雨晗说,她有一个17个月大的女儿,打算到国家广告产业园托育园来,一方面这里师资力量专业,另一方面收费比民办托育机构实惠。

建邺区是南京人口结构最年轻的城区。目前,南京其他地区也在逐步探索公办托育机构。

(新华社发)

丰富课余生活 培养孩子爱心

“爷爷奶奶,吃饺子!”近日,在浙江省金华市开发区罗埠镇后张村文化礼堂,一群孩子给爷爷奶奶端来热气腾腾的饺子。这些孩子是金华市小星球公益协会会员子女,被称为“小星球二代”。他们跟随父母,从小接触公益活动,传递爱心和善心。

“这群孩子是村里浙中少年军校的学员,在村里的运动研学营地训练。”后张村支委张高坡说,今年后张村运动研学营地正式投入运营,暑假期间每天有几百名孩子在这里感受军校生活,类似的公益活动也接连不断。

据介绍,后张村运动研学基地是金华市国防教育基地、劳动教育实践基地和航天科普基地,可以开展国防军训、冬夏令营、国内研学、亲子团建等活动。

据了解,目前营地开设了国防系列、非遗课堂、农耕课堂、自然教育、感恩系列等十大研学课程。营地据此设置了主题系列、互动系列、创意手工等十二大系列活动。截至目前,该运动研学营地已累计开展各类活动30余次。

此外,营地里的航模馆已经建成,可以向青少年科普航天航空知识,直升机也将成为这个研学营地的主角。“营地与金婺航空俱乐部签署了合作协议,将开展空中游览、应急救援等研学教育活动。”张高坡说。

(孙梦婷)