

特别关注

父母怎样做孩子敢说真话



中国妇女报全媒体记者 陈若葵

了解孩子的所思所想、与之建立良好的亲子关系是父母的愿望,但令很多父母困惑的是,孩子在幼儿园或学校被同学欺负、在学习上遇到瓶颈考试失利或不慎做了一些不该做的事,即便内心害怕、不安、痛苦、无措,却宁可自己扛着、憋着,承受巨大的心理压力,也不会第一时间向父母求助,不敢跟父母说真话、表达自己的想法。父母因此很难走进孩子的内心,对孩子的教育不容易奏效,对孩子的期待也不容易实现。

孩子为何不敢吐露心声

孩子之所以不敢对父母吐露心声,往往是因为惧怕或不信任父母导致的。北京师范大学教育学部副教授钱志亮认为,孩子遇事选择回避而不是主动向父母坦诚相告,主要有几方面的原因:

一是害怕被父母批评指责。如果孩子闯祸、做了不该做的事,或总是把大人的话当耳旁风而惹麻烦,父母习惯于对孩子怒吼、咆哮、严厉指责甚至打骂,孩子看到父母凶狠的目光,听到父母厌烦的话语并受到严厉责罚,他们会很害怕,同时,从父母的态度中感受到自己被嫌弃、不被爱。他们渐渐地把犯错和羞耻感挂钩,导致孩子犯错后的第一反应是:“千万不能让爸妈知道。”撒谎、隐瞒、逃避,就成了孩子犯错后的惯用对策。

区域传真

中国妇女报全媒体
见习记者 韩嫣然

「阳光行动」打造儿童生活「万花筒」

“云和雨之间有什么奥秘?”“什么是小小食物链?”近日,深圳市龙岗区妇联“冬日暖阳 拾趣自然”自然美育系列活动顺利结营。课堂上,讲师以知识学习、视频观看、趣味实验、环保手工制作等形式,带领孩子们深入探索自然界的奥秘,激发孩子们的学习兴趣,培养环保意识。龙岗区妇联还通过自然美育、心理减压、绘本阅读等活动,帮助家长强化家庭教育主体责任,科学合理安排儿童学习生活,促进儿童养成良好的生活学习习惯。

在刚刚过去的这个寒假,儿童托管、科创教育、运动健康、非遗文化……深圳市妇联联动各区妇联推出了“阳光行动”寒假儿童关爱系列活动。8个特色儿童寒假托管营、24堂儿童TEAM教育课、近300场儿童特色活动丰富了孩子们的生活。

罗湖区大望社区家校社协同育人项目开启。大望社区党委与省市一些重点园区建立常态化研学共建关系,开展“实践出真知”研学活动,开办儿童跳蚤市场,开展志愿服务。大望学校学生、儿童议事会成员开展“寒假我参加了观影、义诊”等活动,社工哥哥姐姐们是我的偶像,我受到过他们的帮助,也希望回报社会。”

南山区妇联在沙河街道开展第二届“小小科学家·运动之星”科技体育冬令营,设置安全教育体能活动、科普实地探索实践活动、科技课堂活动,累计服务1800人次。在蔚蓝海岸社区,开展“VR体验儿童居家安全教育”主题活动,让儿童及家长们了解家中造成伤害的危险因素,提高保护意识。

龙华区妇联开展的龙华区古建筑非遗美育亲子营项目先后到清华、富康等社区开展了多场“建筑史+亲子手作”非遗美育活动,与200个亲子家庭共同经历了一场“非遗闹春”之旅。



二是父母失望。人想要倾诉痛苦和脆弱时,需要一个包容的环境。当孩子跟父母说出自己遇到的困难、心事,却得不到内心所期盼的帮助、安慰或积极回应,孩子会认为就算告诉父母,他们也不会和自己站在一起。比如淘气的孩子又一次摔破膝盖,家长一边处理伤口一边恶狠狠地说:“说过多少次了,别在路上跟同学打打闹闹,你就是不听。摔破了活该,看你长不长记性!”孩子不懂得父母的刀子嘴豆腐心,会因父母冰冷的语言、愤怒的表情、粗暴的态度内心很受伤、很无助,并开始质疑父母对自己的爱,以后再遇到类似的事情,不到万不得已,绝不让父母知道。

三是有的孩子避免父母对自己担心、失望而报喜不报忧。比如,有的孩子在学习上遇到困难,觉得告诉父母既解决不了问题,还会引起父母的焦虑、唠叨、唉声叹气,不如选择延迟学习时间,上网找答案等方法尝试自己解决;或者在放学的路上被同学欺负,害怕父母得知后刻意安排每天接自己回家,为了不给父母“添麻烦”而沉默隐忍。钱志亮说:“这种‘懂事’的背后,藏着孩子的孤独和无奈。”

这样做有助于让孩子敞开心扉

倾听 用心用情体会孩子的感受

对这样的场景家长都不陌生:孩子高兴地和父母说学校的事、同学间的事,但因家的一句话问话戛然而止。不可否认,绝大多数

家长有倾听孩子的意愿,孩子没有兴致说,多半是由于父母习惯了理性地听,边听大脑边高速运转,忙着质疑、评价、分析、解决问题。这样的听,往往不能拉近亲子之间心与心的距离。真正的倾听是情感的、灵性的、直觉的,需要站在孩子的角度,设身处地体会他的心情和感受。

在倾听中除了与孩子共情,读懂孩子的内心,理解他,父母还可以从对话中发现一些契机适时提问:你为什么这么想?为什么会这么做?你是怎么做到的?这样做时,你有什么感受……借此帮助孩子发掘自身内在的力量。比如,孩子说他想在班会上做演讲,分享自己的集邮心得,父母首先要夸奖他:“哇,真不错!”接着问:“你为什么想演讲呢?”孩子或许会说:“把自己擅长的事演给大家,特别过瘾,那感觉一定很爽!”对此,父母要认同孩子的感受,肯定他,同时提示孩子需要提前做好哪些准备,帮助孩子把“想要演讲”的念头具体化,让他看到“想”的背后是如何实施,进而把自己“喜欢站在讲台上的感觉”变成现实。父母这样的倾听,会创造出积极、温暖的亲子交流情境,这也是孩子愿意说真话的情境。

包容和接纳让孩子无须掩饰
我们常说父母要善于包容和接纳孩子,那么,包容、接纳什么?当然更多的是孩子遇到的困难、糟糕的事,偏于棘手的事。因此,父母应明示或暗示孩子,不管遇到什么事都别怕告诉父母,爸爸妈妈会和他共同面对,给他兜底。父母能持这样的态度,等于给了孩子“报忧”的勇气和说真话的底气。

钱志亮说:“平时,父母对待孩子的错误要更包容,如果家长总表现得怒不可遏,就会强化孩子对父母发怒的恐惧,孩子以后做事就更不敢寻求家长的帮助。只要大人合理引导,孩子每一次犯错后都能得到经验或教训,这些经验或教训最终变成孩子成长的养分。父母的理解和友善,能让孩子从错误中学会成长。关心孩子时,也不要说反话,言不由衷的狠话,爱的语言如果用错了,孩子是感受不到的。”

包容和接纳孩子的另一层意思是包容和接纳孩子的不良情绪。在北京师范大学儿童家庭教育研究中心主任、教授边玉芳看来:“家庭成员之间要建立融洽的人际关系,注重积极家庭情绪的表露。家庭情绪表露是指家庭成员间口头或非口头化的情绪表达风格,家庭情绪表露的氛围直接影响着家庭每个成员的心理状态。营造良好的家庭情绪氛围,

父母要有‘高接纳性’,无条件接纳孩子的所有情绪,既要接受孩子的积极情绪,更要包容孩子的消极情绪。要有‘高反馈性’,对孩子的情绪给予共情并做出反应,从孩子的角度理解孩子的情绪以及情绪产生的原因,帮助孩子调节消极情绪;要有‘高预测性’,学会合理地表达情绪、调节情绪,让孩子熟悉父母的情绪表达方式,从而获得安全感。”

一个能很好地管理自己情绪的人,并非是从不发脾气的人,而是在童年时期经历过各种不良情绪,经历了发泄并调整自己的负面情绪,最终达到情绪稳定的人,在这个过程中,他们得到了父母的合理引导,学会了积极沟通,在经历了多次情绪失控、调整、冷静、恢复平静后,逐步提升了管控情绪的能力。孩子有了这些能力,自然能表达自己的真实情绪,说出真心话。

和孩子建立信任关系
父母给予孩子足够的安全感,孩子才会信任父母,遇到任何事情在第一时间想告诉父母。这样的亲子关系是良性的,也为孩子日后建立其他社会关系打下良好的基础。

通常,孩子学龄前父母要及时满足儿童的生理和心理需要,比如,每次分别和见面都有拥抱和亲吻的仪式、外出回来带孩子好吃的、好玩的,说话语气亲切,温柔地对待孩子。多陪伴、多关注,给予足够的耐心,随时肯定和夸奖,不过于苛刻和批评孩子,使之感受到父母的爱和安全感。家长有做得不好的地方,主动承认并向孩子道歉,让孩子觉得父母是真诚的人,从而建立起亲子间的信任关系,孩子会很放松,可以做真实的自己。

小学生的信任和安全感来自被尊重。父母应信守承诺,有诺必行。亲子间坦诚交流,不随意贬低孩子,保护孩子的隐私和小秘密,不让孩子难堪。与孩子谈论棘手的问题时,尽量使用“咱们可不可以……”“如果……效果会不会更好?”“有没有另外一种可能,咱们……”等建设性的话语方式。在特定的时候给孩子建议和指导,不过于强硬,让孩子感到被尊重和重视。

青春期孩子的安全感来自适当的自主权,父母要给予孩子足够的自由和空间,不偷看孩子的日记或邮件,不翻看手机,不对其交友随意干预。父母避免唠叨,沟通时简明扼要,点到为止,孩子会感受到父母对自己的信任和尊重,更愿意建立良好的信任关系,有话愿意跟父母说。另外,想让孩子轻松说出心里话,父母也可以选择“写信”的方式,文字能很好地表达情感,拉近亲子间的距离。

家教在线

本期做客专家

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《家校共育指导师培训手册》《三宽家长教程》等。



我是普通上班族,也是两个孩子的爸爸,虽工作很忙,但从未缺席孩子的成长,尽心尽责。一般情况下,对孩子成长过程中出现的各种问题我都能应付自如。但是,由于个人成长经历所致,我一直克服不了害怕老师的心理,一旦被孩子老师约谈,即便是正常的沟通我也会紧张,如果孩子的问题比较大,我就更不知所措,既不知如何面对老师,也不知道该如何配合老师。我这情况正常吗?如何正确面对被老师请家长呢? 一鸣



一鸣,你好!

现实生活中很多家长有过被老师“请”的经历,接到老师的电话,心理素质再好的职场强人心里也不免发慌,担心自己应对不当会僵化和老师的关系,影响孩子在校的处境。但是,通常情况下,只要见老师前做好准备,见面时有效沟通,约谈后积极配合老师,家长就能与老师建立起良好的关系。

提前做好准备

老师请家长的原因一般有两个:一是孩子表现优秀突出,一是孩子违规犯错。如果是前者,皆大欢喜;如果是后者,忐忑难安。这就需要家长见老师前保持平和的情绪。

不打骂、训斥孩子。老师请家长,孩子内心是害怕、恐慌、疑惑的,有巨大的心理压力,这时最需要家长的理解与信任。家长表达信任有两种方式:一是肯定孩子的表现,可以对老师说:“爸妈知道你一直是好孩子,你愿意和我们讲讲最近发生了什么事吗?”二是肯定孩子的好习惯:“你一直是个勇敢的、勇于承担责任的孩子。”孩子犯错是正常现象,家长正确的做法是不把自己的紧张情绪和压力传递给老师,更不要用“看我回来怎么收拾你!”这样的话恐吓孩子。

见老师前家长要了解孩子在校的表现。与老师见面前家长向孩子了解最近在校的表现和被请家长的可能原因。和孩子沟通的原则是不批评、不指责,只了解事实。另外,在见老师前,家长要明确此行的目标:做什么可以促进师生关系?做什么可以促进孩子成长?做好了充足的准备,心里有了底气,多半就不紧张了。

见面时与老师有效沟通

沟通的基础是善于倾听。通过倾听了解孩子在校的表现,发现老师对孩子的期待。比如,老师说“孩子上课总和同学说话”,说明老师希望孩子上课专心听讲。对此,家长应表达对孩子的理解与感谢,反思自己在教育中的不足。家长要抓住机会,向老师介绍孩子的性格、喜好、优缺点等,让老师从多个角度了解孩子,帮助老师更好地分析孩子出现问题的原因。

解决孩子的问题是家长和老师共同的目标,沟通的作用是及时发现问题的,并找出解决办法。家长要坦诚与老师分享自己的想法。注意,沟通不等于迎合,更不能盲目袒护孩子。例如,一个三年级的女孩近期中上课走神,作业出错。老师经过与家长沟通得知,孩子表现不好是因为偷拿了家里的钱被妈妈发现后告诉了亲戚,孩子的自尊心受到打击,心事重重。孩子拿钱是因为她在学校没朋友,想买零食分给同学以求被接纳。通过沟通,老师发现了导致女孩问题的真正原因,帮孩子找到了新伙伴,也使孩子顺利走出偷拿家里钱的阴霾。

见老师后积极配合积极行动

家长面对发现的问题,回家后一要合理看待孩子的错误,二要正面表达。

对孩子表达需要技巧,先肯定孩子,转达老师表扬孩子的话。然后,再告诉孩子老师对他的期望。切忌以老师的名义吓唬孩子,或在孩子面前抱怨老师。要看到孩子成长中的希望,客观对待孩子成长中的问题。

总之,被老师约谈,是家长与孩子相互了解的机会,是建立良好关系的契机,家长既要向老师表示尊重,又要表现得并不卑不亢。相信你以平静的情绪、智慧的方式、真诚的言语与老师交流,一定能达到较好的沟通效果。

中国女教师

坚守讲台30年

邓黎莉:让每位学生感受英语的乐趣

人物名片

邓黎莉,江苏省特级教师、省优秀教师、常州市名师工作室领衔人,曾获“中国课改杰出教师”等称号。现任江苏省金坛区华罗庚实验学校滨湖分校副校长。在小学英语教学方面有较深的研究和丰富的实践,出版专著《灵动英语:语之灵与思之动》《基于小学英语关键能力1+X课程建设的实践》。

中国妇女报全媒体记者 陈姝
花莉敏 吴良辉

她是一位平凡却不平庸的教育工作者,一直扎根基层,默默耕耘,从教30年,积极改进英语教学,带动了方英语学科的发展。她就是江苏省常州市金坛区华罗庚实验学校滨湖分校副校长邓黎莉。

立志要当一名有情怀的老师

“我从小就想当老师,1993年从常州中等师范学校毕业后回到家乡曾就读的村小任教,能从事自己理想的职业是一件很幸福的事。”邓黎莉在接受中国妇女报全媒体记者采访时表示。从当教师的那一刻起她就暗下决心,一定要当一名有情怀的老师,在三尺讲台上闯出属于自己的天地。

任教之初,破旧的校舍、紧缺的师资、比自己还要高的荒草,让她不免失落。但看到孩子们纯真的眼神,邓黎莉仿佛看到了多年前的自己。她决心回馈哺育自己长大的乡村,助力母校,让孩子们接受更好的教育。

谈起与英语教学的缘分,邓黎莉回忆道:“我工作的第二年学校需要一位英语教师,可是,村小教师对外语了解甚少,没有人报名,于是我主动提出承担两个班的英语教学工作。”



以赴提升英语教学能力。“我坚信,喜爱可抵万难,传授知识,自己先得有足够的知识储备。”功夫不负有心人。邓黎莉在自学大专、本科的过程中,积累了扎实的学科素养,为教学工作打下了坚实的基础。

创建“灵动英语教学”模式

“小邓老师,今天的课我给你评优秀,但教学不能生搬硬套,要灵活……”一次公开课上,听课专家就课堂教学婉转地给她提出了建议。邓黎莉有醍醐灌顶之感,她意识到,就像蚕,吃进去的是桑叶吐出来的是丝,教师要把每一个“吐丝的过程”内化,深入浅出地讲解知识点,朴实中见精华,拒绝“花架子”。她决心打破壁垒,实施课改,创建“灵动英语教学”模式,让课堂气氛活跃起来,让每个学生对英语课都感兴趣。

“此后,我一直琢磨如何让学生在英语课上找到乐趣。”邓黎莉告诉记者,在创新英语教学过程中,她意识到,培养孩子的学习热情很重要。

What do you think of this doll?
She is beautiful/nice/lovely/cute.

“请四个人一组,来介绍可爱的娃娃吧……”在一堂英语课上,邓黎莉用比赛的方式激发孩子们表达的欲望。类似的方法还有,在课前用英文歌曲点燃孩子们学习的热情等,培养学生的学习兴趣。阅读绘本时,她循循善诱,引导学生看图理解文本,以开放性的问题启发学生用英语

被请家长了,我们该怎么做?