

想要孩子学习高度自律,父母一定要“管住嘴”

孩子开学,对父母耐心最大的挑战,莫过于每天的作业时间。

放完学,不少孩子大有“非暴力不沟通”之势。

你心平气和地催,他反而无动于衷,真的只有疾声厉色、发起怒来,他才磨磨蹭蹭地从书包里掏出课本。

有的妈妈抱怨说:“儿子每天一定要等到我下班回家,他才开始写作业。”

这是很多孩子在学习上普遍存在的问题:没有大人的催促,孩子永远都学不会主动。

父母们不禁反思:“为什么别人家孩子写作业从来不用催,我家孩子却要父母混合双打,才磨磨唧唧打开作业本?”

其实,想让孩子写作业更自觉,不靠“催”和“骂”。相反,我们一定要“管住嘴”,说得太多,反而成为破坏孩子自觉性的最大隐患。



1

管不住嘴,让孩子越来越依赖你的提醒

在作业的问题上,父母管不住嘴,导致的第一个坏结果是让孩子产生惰性,形成依赖心理。

正如开头所说:很多小孩是根据父母音量的大小,来判断事情的紧急程度。

曾经看过朋友催促正在沙发上玩手机的孩子写作业:

“别玩了,写作业去!”“不是说好玩游戏不能超过半小时吗?”“你还在玩吗?”“到底有什么好玩的!眼睛都玩坏了!”“我都说你几遍了,再不过来我把手机砸了!”

朋友每说一句,孩子要不“嗯”“哦”两句,要么在沙发上缓慢地做出要离开姿势,眼睛却始终没有离开手机。

直到妈妈下了最后通牒,孩子才真正地起身。

朋友很无奈地对我说:“你看这孩子,不催就不动,真是没办法。”

像这样的孩子,他已经把作业的责任转移到了妈妈身上,因为他知道:反正总是会有妈妈提醒,妈妈没催、没急眼,那说明事情还不着急。

孩子已经产生了心理上的惰性,心安理得地等着被大人安排。

想起前段时间看到的某个短视频,一位妈妈因为女儿平时上学磨蹭倍感无奈,她想了个“绝招”:以其人之道还治其人之身。

上学前,她表现比女儿更加不慌不忙,结果这下轮到孩子急了:“妈妈快点……上学要迟到了……”

虽然这种方法谈不上多么科学,但是这位妈妈方法的核心方向却是值得思考的:

学习的责任始终是孩子的,父母最多能提供支持与帮助,所有拖拉行为的后果需要他自己去承担。

这也是心理学中常说的“课题分离”,成年人与儿童各有各的责任,当我们说得太多、管得太宽,事实上就在混淆课题,孩子可能无法真正学会对自己负责。

2

管不住嘴,容易激起孩子对父母的反抗

在某档综艺节目中,一位妈妈从回家到孩子完成作业,每隔十几分钟就要催一次。再看孩子,一个人坐在椅子上摇摇晃晃,玩手指、玩尺子、切橡皮、发呆……

妈妈越催,她越慢。孩子的这种“慢”就是一种隐形攻击。她不直接表达愤怒,而是采用一种被动的、隐蔽的方式去反抗大人对他的控制。

美国心理学家蒂姆·墨菲在《隐形攻击》一书中做了这样的定义:

关系中弱势的一方通过拖延、躲避、故意激怒、暗中报复等非直接方式,向强势一方表达因地位不平等而累积的愤怒。

一个强势、要求严格的家长,最有可能让孩子使用“隐形攻击”,更加消极地对待学习。

比如在被催、被吼之后,孩子内心不服,脸上又不敢反抗,最后只能用磨蹭来反抗,这种方式很安全,而且总是能成功引起大人的愤怒。

令人忧虑的是,当孩子习惯磨蹭之后,他还会产生一种“摆烂心态”:对,我喜欢做事慢,我就是个磨蹭小孩。

这也是为什么在作业问题上,大人感到十分无奈和疲惫的根本原因。

因为孩子的大部分时间和精力都用来如何对抗父母上了。

孩子的行为问题,一旦上升到亲子对抗上,就会变得更加麻烦。

而且与孩子斗,父母永远不会赢,哪怕孩子暂时听你的话,他的内心也藏着消极对抗。

所以,学习上的自律,靠唠叨、催促和吼叫是很难培养起来的。

3

管不住嘴,让孩子失去学习的信心

父母管不住嘴的表现,不仅是“说得太多”,还有“说得难听”。

一位网友留言道:“小时候写作业时,哪怕写错一个笔画,就会被妈妈揪住耳朵说:‘又错了!’”

每次妈妈辅导功课时,他紧张得头都不敢抬起来,遇到不确定的答案,下笔都直哆嗦。

有的家长陪孩子写作业,就像行走的监视器。

孩子写,他们就在一边看:“这个字第一笔是这样写吗?”“这一撇咋就这么难看?”“用橡皮别那么使劲”“眼睛离远点!”

还有的父母常常忍不住拍桌子、发脾气、骂孩子:“你怎么这么笨,这个都不会”“猪脑子,这个都做错了”“你是不是没长记性”。

孩子全程战战兢兢,如临大敌。

这些抱怨和指责对孩子来说都是一种伤害。

传递给孩子是失败感和挫折感,孩子感到焦虑和紧张,一方面打断了他学习的思路,另一方面孩子对作业越来越反感,甚至觉得自己笨、不行。

最可怕的是,在这种粗暴的辅导中,学习带给孩子的是可怕的负面感受和压迫感,他无法积极地看待学习这件事,最终打击掉的是孩子摇摇欲坠的学习信心。

有人说:辅导作业,是中年人崩溃的开始。事实上,孩子也跟着崩溃。

辅导孩子学习,能够控制好情绪是家长必备的素养之一,虽然这很难,但我们一定要去尝试调节心态。

4

培养孩子的自律,家长要学会“忍”

孩子在学习上的自觉性建立是个漫长且复杂的过程。

父母想要在孩子漫长的学习之路上少操点心,不被卷入辅导的痛苦之中,一定要学会“忍”,学会管住嘴。

管住嘴,忍住包办和催促,把学习责任还给孩子。

陪写作业,我们一定要明白,作业是孩子自己的,他才是学习的主角。

这个过程中,我们能做的不是全程看、盯、包办,更应该是多陪伴,告诉孩子:“写作业是你自己的事情,你要对自己的事情负责。”

要忍住住看着孩子犯错不去插手,看着孩子慢吞吞的不去催,孩子一时做不好,也要忍住代替他做的冲动。

孩子始终需要建立属于自己的胜任感,这是自律的关键。

管住嘴,少唠叨,多在习惯培养上下功夫。孩子自律的关键,是从小培养好习惯,尤其是一些细微的习惯。比如:

紧急的事情,先做好再玩;

要让孩子体验做事“快”的好处,赢得的时间可以做自己喜欢的事情,比如看完两页书,就可以自由安排时间;

做作业时,玩具、零食以及电子产品等容易分心的东西不要出现在书桌上……这些习惯和细节,才是“盯”孩子学习的关键。

培养这些小习惯时,不必唠叨太多,只要我们始终能坚守自己的底线,孩子也会尊重这些原则。

管住嘴,忍住不去责怪孩子。小学阶段,孩子作业做不好,可能是能力问题,也可能是态度问题。

家长、老师有信心陪孩子面对这些问题,一切都还来得及。

怕就怕,我们失去耐心,用充满情绪化的回应,切断了与孩子之间爱的联结,再一次增加孩子在学业上感受到的痛苦。

不要因为作业,毁掉了你们之间的关系,这是最得不偿失的。

《少有人走的路》一书中有这样一句话:“既然爸爸妈妈愿意陪着我忍受痛苦,痛苦就不见得那么可怕,而且也未必是太坏的事。我也应该承担责任,面对属于自己的痛苦。”

我们的爱与支持,才是孩子自律的真正起点。

据铸基教育网