



开学了 送给家长们的“保命秘籍”句句是真理！

暑假结束啦,新的开学季到来了。新学期第一天,妈妈群里就炸开了锅。“我又要过每天5点起床给孩子做饭的日子了。”

“你知足吧,孩子学习不费劲,只是让你做饭而已。我家这位,只要一开学,我没有一天是顺的。”“你们还有我惨!开学第三天就被老师找,他上课东抠西挖,一节课只写五个字。”……确实,孩子放假时,父母迫切盼望能早日开学。开学了,孩子有学习压力,父母有各种压力。以下四条建议,是一位资深班主任朋友总结的,希望给父母们实用的方法,与孩子心平气和地度过每一天。



不较劲

曾经看过一个新闻,12岁的男孩雷某平时学习不上进,最爱调皮捣蛋,还不服管教,很是让人头疼。爸爸一次次教育,男孩一次次不听,爸爸很是恼火,与男孩较上劲,用暴力纠正男孩的问题。一次,他又玩到半夜回家,爸爸看到他气不打一处来,上去就狠狠甩了他两个耳光。“又出去疯到半夜才回来!我说你多少次了!”男孩仰着头,一脸怒色地回瞪爸爸。爸爸继续怒吼:“打你多少次了,怎么就是不长记性?我倒要看看是你的胆子硬还是我的拳头硬……”男孩依旧没有吭声,只是眼含泪水。爸爸以为这一次男孩服软了,没想到男孩趁爸爸不注意离家出走了。这一走就是两天一夜,杳无音信,全家人都着急坏了。经过警察的多方寻找,男孩才得以安全回家。当民警询问男孩离家出走的原因时,男孩流下委屈的泪水,说:“爸爸经常打我,我就

是想给他一些下马威。”男孩的回答稚嫩却引人深思。亲子之间本来应该有温情流动的,却因为爸爸“硬碰硬”的方式,让教育演变成“较劲”。幸亏有惊无险,要是男孩出什么意外,爸爸也会抱恨终生吧。心理学上有个“海格力斯效应”,指的是人际间或群体间存在的相互报复,致使仇恨越来越深的社会心理效应。这种仇恨心理会让人失去理智,也会让人陷入到无穷无尽的烦恼和焦虑之中。在亲子关系中,就表现为“你跟我过不去,我也不让你痛快”的消极抵触情绪。因此,在教育孩子的过程中,较劲不是好方法,以柔克刚更管用。用温柔的嘴和手,去感化和消融孩子冰封的内心,往往会收到事半功倍的效果。

不唠叨

前段时间,闺蜜跟我吐槽她升入五年级的女儿。为了让女儿把一些

事情记到心里去,闺蜜总是把一句话重复5、6遍。之前女儿都不会觉得烦,只是默默听着、做着。但是,这个暑假,女儿就像变了一个人一样,对她的话置若罔闻。一次,女儿看完书,随手把书摊在书桌上,就准备上床睡觉。闺蜜看到后,立马就说,得把书整理好,养成好习惯。两遍说完,第三遍刚说一个字,女儿就一骨碌翻下床,伸手把书扫到了地上。“说说说,就知道说,你真是太烦人了!”闺蜜被女儿的行为惊呆了,也气着了。后来,闺蜜咨询女儿的班主任老师,从老师那里,她才知道问题出在哪里。原来,随着孩子的成长,知识和技能的成长,如果父母还像小时候那样在孩子耳边唠叨个没完,孩子不但不会听,还会过早引发孩子的叛逆。

也有研究表明,重复的频率与说服的效果呈“倒U曲线”。

换句话说就是,同样一件事,父母重复到一定次数再重复,孩子反而听不进去。父母的苦口婆心、唠叨的话如同唐僧念的紧箍咒,只会让孩子越听越烦,与父母渐行渐远。与其不停说教,不如给孩子多一些理解和信任,让孩子可以轻松前行。

不激将

《少年说》里一对母女的对话给我留下了深刻的印象。有次,女孩数学没有考好,只得了50分。妈妈张嘴就是挖苦:“呕吼!你真是个人才!你要是再考成这样,你就不用来学校了。哪凉快哪待着去!”妈妈看不惯女孩让爸爸买的裙子,一脸嫌弃地说:“你这是什么眼光?又土又丑又廉价又幼稚,请问你买回来干吗?做装饰吗?”因为妈妈这种“激将”的方式,女孩备感痛苦。应用心理学专家李劲波说过:“我只有在一种书里看到过激将法:兵书。对象只有一种:敌人。只有一个目标:刺激敌人。但凡有父母使用激将法把孩子培养成才,那也跟激将法没关系,那是孩子本身特别坚强。”把对待敌人的方法用在教育孩子身上,从一开始就是错误

的。因为父母与孩子之间是骨肉相连的亲子关系,从来不是敌对关系。有些父母以为,在言语上给孩子一些刺激,孩子会知耻而后勇,达到父母的要求。其实不然,那些否定的、羞辱的、讽刺的言行,只会让孩子感到自己很糟糕,变得越来越不自信,越来越讨厌自己。智慧的父母都用温和又不失坚定的言行举止,在潜移默化中影响孩子,激发孩子内心的力量。

不吼骂

“吼娃一时爽,吼过悔断肠”,不少父母在教育孩子过程中,都有这样的感觉。孩子不听话时,一顿吼骂,孩子确实变老实多了,可吼骂带来的暗伤会孩子的成长埋下隐患。想起韩剧《虽然是神经病但是没关系》中的高文英。她表面上是个相貌甜美、工作体面的童话作家,内里却是个严重的“反社会人格”患者。她写的童话里,长相漂亮的一直是魔女,公主从来不是一般认知里善良美丽的。她之所以如此,是因为她幼年时从来没有感知过美好,她的童年底色是灰黑色的。她的妈妈情绪极其不稳定,经常因为一点不顺心的小事而摔东西,对她大吼大叫,让她不知所措,一直处在紧张的情绪里。就因为和一个男孩子一起回家,她就遭遇妈妈的锁喉和逼问:“你为什么带他回来?”她在妈妈身前瑟瑟发抖,可妈妈却视而不见,依旧歇斯底里。她长期受妈妈负面情绪的茶毒,再也看不见生活中的美好和真情,她仿佛变成通体黑灰色的怪模样,灰暗的颜色一直延伸到作品里。曾在知乎上看到一位匿名网友分享:“父亲脾气很不好,常常莫名其妙地冲我吼,我一直活得小心翼翼,害怕不知道什么时候又会被吼,长此以往导致我非常敏感。一旦他人的态度有变化,就开始反思是不是自己哪里做得不够好,觉得自己总是低人一等,不配得到爱。”承受父母吼骂的孩子,内

心的恐惧和绝望程度,堪比被几只老虎逼到角落里那样无处可逃。戒掉吼骂,“低声教育”是父母的必修课,也是父母送给孩子最好的礼物。孩子会感受到被爱的幸运,也会习得爱人的能力。越长大,他们越发现,自己曾是被温柔以待的小孩,身上有能量,身后有退路,外界的风风雨雨都能被自己抵御。

父母情绪稳定,孩子内心富足

林语堂说:“一个思路清晰,情绪稳定的人,会给人带来安全感。”父母情绪稳定,家庭才会温暖,孩子才会内心平和,有更长足的发展。还记得综艺节目《最强大脑》第五季里,被称为“天才少年”的男孩尤冠群吗?总决赛时,尤冠群出人意料地输了,面对孩子比赛失利,小尤妈妈非但没有流露丝毫责备之意,还特意给节目组写了一封信。她在信里这样写道:“比赛现场,小尤的队长走上台拥抱了他,小尤跟队长说,对不起,我让你失望了。这一刻我也忍不住哭了,我想,这就是这次比赛最大的收获了,输掉一场比赛,赢得新的人生,小尤虽败尤荣。”这封充满淡然、满含鼓励的信一定抚慰了输掉比赛的尤冠群,相信他肯定会从妈妈那里获得坦然接受失败的勇气,勇敢站立,迎接挑战,踏实走好人生路。孩子输掉比赛,妈妈没有失望,没有斥责,有的是理解和鼓励。

有这样一位情绪稳定的妈妈,真是孩子的幸运和幸福。

父母稳定的情绪,才是孩子良好性格养成的最佳营养剂。美国儿童临床心理学家劳伦斯·科恩说:“每个孩子身体里都有一个杯子,需要用爱、关注、照顾和理解来蓄满。”父母就是为孩子注满杯子的最佳人选。只要父母情绪稳定,心中有爱,眼中有光,孩子自然会成长为温煦、上进的模样。

(本文选自《中国青年网》,请作者联系本刊,以便给付稿酬)

