

想培养孩子自律? 请让你家的安全感“落地”

1 家长和长期生活节奏的稳定,让孩子安心

自律从来都是一种水到渠成的能力,而不是责骂或教训的结果。

经常有家长跟老师吐槽孩子:太不自律了!

比如,他不能好好地坐着写作业,上课时总是扭来扭去。让他读一本书,一会儿就走神了,东张西望,不能集中注意力……

这些情形,在父母的眼里都是“不够自律”的表现,似乎怎么说怎么劝都没用。当然,父母也一定会遍寻方法,试图培养孩子自律。

什么是自律呢?

据说“自律”一词语出《左传》,指在没人现场监督的情况下,能自己要求自己,化被动为主动,自觉地遵循规则法度,约束自己的言行。显然,这是行为的社会化表现之一。换言之,它不是人类行为的本能,养成自律必须有一个过程,也需要特定的条件。

对儿童而言,培养自律,显然不单纯是为了今后提升学习效率。孩子的自律,是评价其具备全情投入特定情境事件时所具有的某种社会化能力。而孩子的“全情投入”,则需要一个在他可预知、可控制的环境下,才能实现。

“可预知,可控制”的环境,通常约等于心理学常常提及的“安全感”。

有很多介绍“安全感”的儿童养育书里,都着重强调它的重要性,而往往忽略了培养安全感的“落地”措施。

比如说,强调母婴之间的依恋关系,是安全感建立的核心,然而,母婴之间,或养育者与婴儿之间,到底该如何互动才能更好地营建安全感呢?

我们观察“好的养育”,大概会具备以下几个因素:

主要照顾者要稳定 母亲或其他养育者(如家中老人),我们都建议尽量稳定。我们发现,在一些家庭中,祖父母和外祖母频繁交替抚养婴儿,婴儿往往更容易表现出难以安抚的情形。

我们可以用成人的体验来做一个

类比:每个人都“自带节奏”。生活习惯不同、节奏各异,如果成人频繁用“不同的方式”去生活,必然引发当事人的不适感。而类似的不适,在婴儿那里,往往带给他混乱的感受。婴儿需要耗费大量的精力去适应养育者频繁更替所带来的变化,这种不稳定不利于建立婴儿的基本安全感。

日常生活节奏的稳定 这个很容易被忽略。总有不少初为父母者,太想要带着孩子“出去见世面”了,比如特别喜欢带着幼儿频繁远行,每个周末都给幼儿安排眼花缭乱的外出项目……换言之,即便养育者稳定,但日常生活节奏混乱,也无法为孩子营造

出稳定感,长途旅行仅仅是一种“极端”而典型的表现而已。

通常情况下,对于3岁以内的宝宝来说,婴幼儿难以区分和理解时空上的差异,旅行的新奇刺激恐怕只限于成人去体验,而留给婴儿的,只是不断适应带来的压力与焦虑。

婴幼儿原本就会“放大”很多感官体验,比如,婴幼儿对声光电等一系列刺激十分敏感,小宝宝甚至会被自己放的一个屁吓哭。这一点还解释了为什么有些家长会觉得带很小的孩子出去玩,是一件极不容易的事。频繁远行后,婴儿即便回到熟悉的家里,可能也会表现出比以前更难安抚。

2 过度随意的状态延续到学龄期,孩子易受干扰

恰恰是养育者的稳定、日常生活节奏的稳定,带给了婴儿“可预判”的直觉感受。通过“母婴观察”我们看到,在稳定状态下生活,每天上午吃过早饭,母亲开始穿外套时,婴儿就会表现出异常的兴奋,他凭直觉知道:妈妈马上就要带我出去玩了。这种最初的对生活的预判和“可控感”,就是安全感的雏形,恰恰是这一类核心感受,养成了日后孩子的延时满足能力:我是可以预判的,此刻我可以等待,未来会按照我的判断发生。

所以说,稳定抚养者和长期稳定的生活节奏,是一种养成安全感的“落地”措施。反之,如果婴儿每天的活动、休息时间都不确定、不稳定,那么他自然也难以建立起“可预判”的直觉感受。

这一点在“母婴观察”中也有反映:如果母亲常常不观察孩子的需要,任凭自己的生活、工作需要,方便喂奶就喂奶,突然有空想带孩子玩就出去,孩子往往会表现出精神萎靡,睡不踏

实,进食也有困难。孩子再大一点,则可能出现其他困难,比如在幼儿园里无法投入地玩游戏,听故事时心不在焉,很容易被其他事物干扰,无法全情投入。

当类似这样的状态延续到学龄期,就引发了家长的焦虑,这时父母可能会说:我的孩子不够自律。

所以在进幼儿园前,请尽量给孩子提供稳定的照顾者和稳定的生活节奏。

3 稳定的规则感有助于孩子自主安排时间

稳定的照顾者和稳定的生活节奏,如果都能做到,那么还要注意稳定的规则感。在规则不稳定的情境中养育的孩子,长大后较难教育,说什么都不听,谁说都不行,越大越难管。

稳定的规则就像交通信号灯一样,一旦建立就不宜朝夕改。道理很简单,我们谁也不愿意某天出门时,突然发现红绿灯的规则完全变了;而过了几天,又变回了红灯停,绿灯行……

同样的道理,当父母与孩子作约定时,无论事情大还是小,规则建立要慎重,而一旦建立规则,则需要有家长的维护下,坚定地执行。有时在多人抚养的情境中,规则也不稳定,比如爸爸有爸爸的规则,妈妈有妈妈的规矩,爷爷奶奶外公外婆则又各有标准……

不仅如此,除多人抚养的情境外,

即便养育者稳定,规则不稳定的现象也不少见。比如,孩子在游乐场玩耍,父母如果不加设定,突然告诉孩子“我们要回家了”,孩子往往留恋难舍,极端不情愿。

在这种情形下,有些家长会强行带孩子走,而有些家长虽然“拗不过”孩子的兴致,允许孩子继续玩,但一等再等后,却最终因忍无可忍而强行带孩子离场。

类似这样的处理,无论是“言出必行”的“果断”,还是“忍无可忍后的雷厉风行”,多是随着家长的心情而定。类似情况如果成为常态,孩子在投入游戏的过程中就难以专注,他会担心自己会随时被带走,游戏活动变得既无法预期,也不可控制。

再以游戏时间为例谈规则的建立。父母可以在游戏过程中,提前5分

钟告知孩子,还有5分钟就要离开,做好准备;时间一到,就坚定地带孩子离场。针对较小的孩子,我们可能还需要每过一分钟,就告知孩子剩余时间还有几分钟。因为较小的孩子没有确切的时间感,成人所说的5分钟,在他们的内心感受中并无概念。

注意这样的细节,是在帮助孩子逐渐明晰时间的感受。在这样的提示和帮助下建立规则,更容易使孩子全情投入到游戏中,在他日后进入学龄期时,能有效地安排学习和玩耍的时间。

总之,在一个稳定的生活环境中,在比较明晰的规则和节奏里建立起基本安全感,才能让孩子在日后全情地投入到生活和学习中。所以说自律是一种水到渠成的能力,而不是责骂或教训的结果。

据《中国青年报》

