



家长课堂

学会“黄金5问” 缓解亲子焦虑

临近期末考试,家长和孩子的关系也会因此陷入紧张敏感阶段。最近看了教育心理学专家李玫瑾教授的讲座,她说她女儿上初中时有一次数学只考了15分(满分120分),当时她笑着对女儿说:“你数学不好,纯属就是随了你爸爸的基因。”

其实,李玫瑾给予了我们一种科学育儿理念:面对孩子出现的问题,父母不该一味指责、粗暴对待,而是应选择“帮助孩子一起战胜问题”。比如,家长面对孩子的考试成绩,不妨有这样的“黄金5问”。

第一问:你对自己的成绩满意吗?这是问孩子对自己的成绩满意吗,而不是家长。一定要从小让孩子知道,学习是自己的事情,学习是为了自己不是为了家长。

第二问:你打算怎么庆祝?如果孩子对成绩感觉满意,你可以问孩子打算怎么庆祝,而不是对孩子说“我怎么奖励你”。因为庆祝是孩子自我满足后与他人分享快乐,而奖励则是高高在上地对孩子进行的鼓励,容易抹杀孩子的自我满足感。

第三问:看得出你不是很开心呀!如果孩子考得不好,这时孩子需要的是父母的安慰和鼓励,而不是背后“补一刀”或火上浇油。这时首先要表示对孩子的安慰,“看得出你不是很开心”这样的话,能拉近与孩子的距离,让孩子打开心扉和你交流,为解决问题提供前提。这时如果家长上来就是“早知道会有这种结果,你看看你之前怎么样”一顿指责,不仅解决不了问题,反而让孩子更加抵触,甚至引发争吵。

第四问:你觉得比以前进步还是退步了?不管孩子对成绩是否满意,都可以问这个问题,一定要引导孩子和自己比,而不是和别人比。因为自己不断超越自己、越来越好的内动力才是人的本能,能够产生幸福感;和别人相比,容易产生挫败感,当怎么努力也比不过别人时,孩子就会产生焦虑、抑郁,也可能会选择放弃。

第五问:你觉得还可以做什么?这样问可以让孩子对于学习过程进行反思,然后制订未来学习计划。家长应让孩子自己去想、自己去做,哪怕做得并不成熟,也不要代替孩子去做。

其实,作为父母,我们不必太焦虑,多给孩子理解与尊重,帮助他走好自己的路就够了。人生不是一场比赛,正确路也不止一条,只要孩子眼里有光、心里有爱,你就已是成功的父母了。

据《中国妇女报》

征稿

欢迎广大家长给我们投稿分享自己的育儿心得,或是给我们提供教育话题。

投稿邮箱:
czwbjiaozi@126.com

好家教 从处理好家中4个关系开始

家庭是孩子成长中最踏实最坚韧的人生起跳板,孩子将从这里迈开他人生的第一步,立人、立言、立德、立志,他的肉体生命和精神生命都在这里得以成长。因此,经营好家庭、过好家庭生活,是父母的重要职责,也是判断父母是否合格的重要标准。而过好家庭生活、做合格的父母,首先要从厘清和处理好家庭关系开始。



★ 亲子关系:多理解孩子的与众不同

高尔基说过,爱孩子是连母鸡都会做的事,但教育好孩子,却是一门艺术。爱孩子不是简单的物质满足,也不是肤浅的给予。人们养花、养宠物,还要了解它们的生活习性,爱孩子更需要研究孩子、了解孩子。

庄子曾讲过一个故事:鲁王抓到一只海鸟,他把海鸟安置到宫殿,让人给海鸟奏好听的音乐、备上美味佳肴,吓得海鸟不敢吃喝,惊恐害怕,3天就死了。庄子说鲁王是“以己

养养鸟”,而不是“以鸟养养鸟”,也就是说他不知鸟的需求,只是用自己的爱好去养鸟,这不是爱鸟,而是爱自己。

这样低级的错误,却是当今不少父母常犯的。真正爱孩子的父母应该理解自己孩子的与众不同。有的父母总在攀比中充满焦虑,一看到别人家孩子会弹琴、会背诗、会流利的英语……就不由得看自己孩子不顺眼。一位妈妈在孩子5岁时,发

现邻居小朋友已认识了很多字,而自己儿子只会搞破坏,家里的录音机、遥控器都被孩子拆得七零八落。妈妈特别焦虑,天天责怪孩子不听话不努力。我建议这位妈妈先了解孩子为什么要拆这些小电器。后来妈妈终于发现了,儿子是因为好奇,并不是故意捣乱。她的孩子上小学后喜欢科幻、喜欢编程、喜欢小发明,表现出与别人家孩子不一样的特质和潜力。

★ 夫妻关系:应该放在家庭关系第一位

我们常见的家庭模式是将亲子关系放在第一位。尤其是在独生子女家庭,我们常听到妈妈说她最爱的是孩子,爸爸也说他最爱的是孩子。这样的模式对吗?不对!对孩子最好的教育,首先是父母之间的相爱。在家庭关系中,夫妻关系是第一关系,爸爸最爱的应该是妈妈,妈妈最爱的应该是爸爸。爸爸妈妈相爱,才是孩子最大的安全感和幸福感的

来源。

父母如果离异了,父母应该真实地告诉孩子:爸爸妈妈不相爱了,可我们依然爱你。父子关系、母子关系永远不会解除。对孩子而言,爸爸妈妈就像他的左手和右手,孩子既爱自己的左手也爱右手,既爱爸爸也爱妈妈。任何破坏亲子关系的做法,都会给孩子造成巨大的心灵伤害。因此,夫妻在离

异时最需要解决的不是财产问题,而是孩子的教育问题。不能让孩子为父母的过错买单。我们学校有一对家长离异后各自成了家。但只要是有孩子的事,这对父母一定会同时来学校,或参加孩子的活动或解决孩子的问题,因此孩子成长得很健康,觉得父母都很爱她。

★ 同辈关系:做好兄弟姐妹团队建设

国家开放了二孩政策后,一些父母反而缩手缩脚不会做父母了。比如,有的父母想生老二,但又怕老大不高兴,居然不敢生二胎。其实父母只要和孩子一起,营造一个迎接新生命的家庭生活氛围,老大一般都会接受甚至天天期盼着老二的降临。

有了二宝以后,有的父母又开始发愁,不知怎样处理好老大老二之间的关系,他们最习惯说的一句话就是:哥哥要让着弟弟,姐姐要让着妹妹。这为家庭矛盾播下了不良的种子,因为这会让老大觉得不公平,也会惯坏老二,使老大老二相互

攀比、争宠,纠纷不断。

家庭是孩子走向社会的练习场。兄弟姐妹之间的磨合、打架、吵嘴,都是孩子成长中非常宝贵的经历。在孩子们因抢玩具或分食物发生矛盾时,父母不要焦虑,这是人类幼崽学习处理问题最原始的过程。

首先,父母要密切关注,确保不出安全问题。父母应该观察的是,孩子们是怎么解决争执的。有时候要出来帮助他们分析利弊得失,找出更好的解决办法。父母管理孩子的最高层次,是帮助孩子形成兄弟姐妹团队,让孩子们有机会在团队中展示不同的自己。

要想形成好的兄弟姐妹团队,父母在分配任务或食物或进行评价时,不要针对个人,要面向团队。比如一位妈妈在只有一个苹果的情况下,不用自己切开来分配,而是可以让老大来动手切苹果并进行分配。父母要相信孩子,孩子们是能做好的。随着年龄的增长,老大的领导能力、责任感和爱护弟妹的意识,都能逐渐提升,老二对老大的服从和尊重意识也会得到培养。兄弟姐妹间的团队精神、合作能力、与人相处的社交本领,都有机会在这个过程中得到培养,这些都会为孩子未来走向社会奠定基础。

★ 祖孙关系:祖辈应扮演好“老小孩”

在家庭中,祖父母一定不能直接参与教育孩子,因为这样容易出现两个中心。我们不可低估孩子,他们是最好的“人际学家”,很会寻找突破口。因为隔辈亲,祖父母很容易被孩子当成钻空子的对象。不少家庭和孩子出现问题,都是由于祖父母带孩子时,没有把家庭关系搞清楚,出现了两个中心的缘故。

以我多年的实践经验,祖辈在家庭教育中要讲究教育艺术,应该

学会扮演“老小孩”,要退居家庭教育二线。很多祖父母在教育孙辈方面容易替代父母,这样的危害很大。还有很重要的一点是,祖辈要维护父母教育孩子的权威。

我家小孙女刚开始学钢琴时,每次不想练琴了,就会去找最爱她的爷爷寻找突破口。爷爷不为所动,告诉她说:“这是你妈妈让练的,要听妈妈的。”小孙女说:“爷爷,你这是狐假虎威!”爷爷逗她说:“我是老虎?”小孙女说:“你是狡猾的狐狸”,

我妈妈才是老虎!”说明孩子很清楚,爷爷和妈妈坚持同一底线和原则,没有突破口。

一个家庭绝不能为了讨好孙辈或以孩子为中心而把家庭关系和次序搞错,家中一定要有统一的管理原则。有了孩子之后,家庭要认真组织一次家庭会议,确定各个成员之间的关系和各自的职责,坚持父母一定是教育孩子的主体,祖辈只是起到辅助作用。

据《中国教育报》