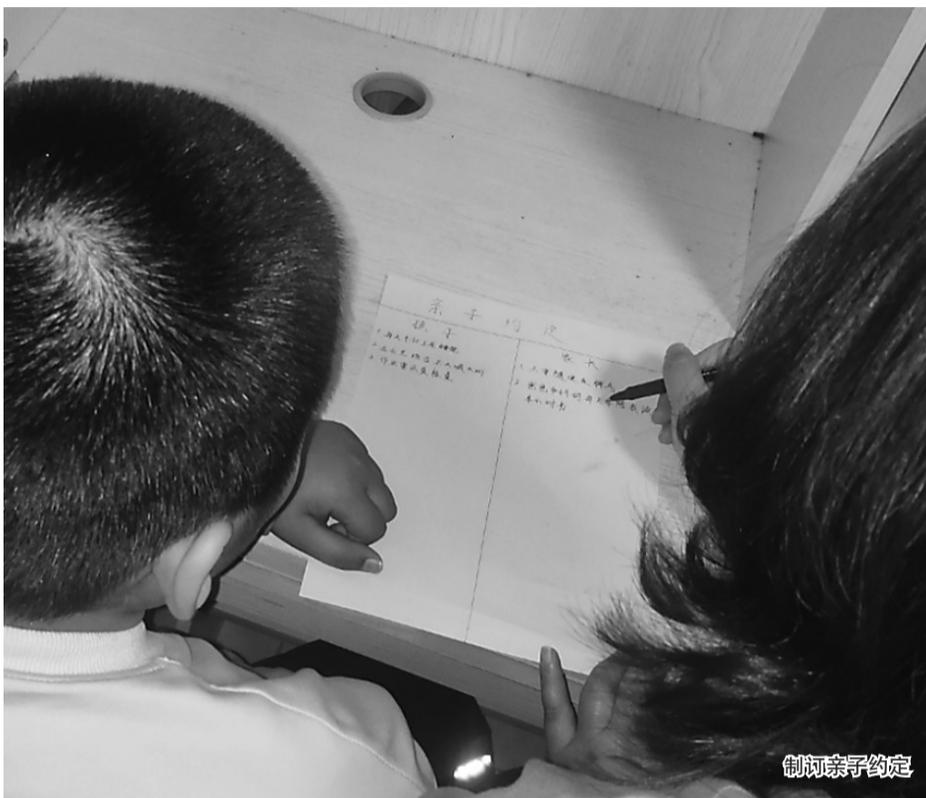


“尽量控制情绪”“不说负面语言”“和我一起读书”……

孩子给家长“立规矩”

本报记者 李小贤 摄影报道



制订亲子约定

孩子的要求

作为家长,你给孩子订规矩时,有被孩子提出的“条款”约束过吗?

日前,市民齐敏和儿子制订了一份亲子约定。在给儿子“立规矩”后,儿子也向她提出了“要求”,希望她也去遵守。

“尽量控制情绪”“不说负面语言”……儿子的“要求”让齐敏不断反思自己。

和儿子吴昊制订约定的过程让齐敏记忆深刻。

前些天的晚上,齐敏和吴昊共同听了一节家庭教育直播课,内容是《有效约定》。听课期间,齐敏想到了自家儿子。

吴昊是一名小学四年级的学生,活泼爱笑,很有主见。他还是一个小暖男,在家里帮齐敏干家务,和齐敏出门的时候,他会主动提东西。

可吴昊毕竟是个孩子,身上也存在着一些缺点。为了求关注,他有时会刻意打断家长和别人的谈话。他有时也会在老师讲课时插嘴……因为这些,吴昊受过不少批评。

课程结束后,齐敏便和吴昊商量,制订有效约定。吴昊答应了。

“我平时爱动,爱大声说话,得改”“儿子,别人说话时,你有时会随意插嘴,这个习惯不好,得改”……母子俩边分析边将这些记录在本子上。同时,两人还总结了吴昊身上的优点,让他继续保持。

给儿子提了一大堆要求,齐敏也让儿子给自己提意见,当作约定条款。

没想到,吴昊提出的“要求”,却出乎齐敏的意料。

“妈妈,有一次,咱俩在高铁站走散了。最后,我通过咨询台打电话才找到了你。当时你对我说,你是男子汉,别哭。可当时,我多想你抱抱我,然后多安慰我几句。以后,在我遇到困难的时候,妈妈能多说几句安慰和鼓励我的话吗?”

“妈妈,你经常对我说,玩手机对眼睛不好。你平时用手机的时间却很长,我知道你很多时候不是在玩,是在工作,可那也不好。”

……
听着吴昊的话,齐敏想了很多。她希望吴昊独立,所以在吴昊遇到困难时,会让他自己先想办法解决,却少了安慰和陪伴;她希望吴昊做事效率高一些,所以会催促、唠叨,甚至指责……

一番交流后,本子上也写下了关于约束齐敏的条款:“尽量控制情绪”“尽量少用手机工作”“不说负面语言”……

他们将约定打印出来,一式两份,郑重签下了各自的名字。他们的约定被张贴在了二人办公或者学习的地方。

有了彼此的监督,目前,两人的执行情况还不错。

“风雨停歇”

冯欣一家也制订了一份亲子约定。约定中,最重要的一点就是要控制情绪。

“我们和女儿约定了一个叫停坏情绪的口号‘风雨停歇’。这个词还是女儿提出的。她认为,人一发脾气,就像一场暴风雨。我觉得这个条款更多的是约束我吧,因为我脾气比较急。”冯欣说。

冯欣今年32岁,女儿今年上二年级。坏情绪叫停口号在冯欣家已经使用了一年了。当家人喊出这句口号时,发脾气的人要先去平复心情,然后再和家人一起探讨刚才的问题。这看似简单的口号,却发挥了不小的作用。

有一次,冯欣路过女儿的房间门口时,看到女儿趴在桌子上写字。在冯欣的提醒下,女儿才坐直了身体,可没过一会儿,她又趴在了桌上。“你的眼睛都近视了,怎么还不注意?我提醒你过多少次了。”冯欣有点着急,开始数落起女儿来。

女儿看到冯欣生气了,马上纠正了自己的坐姿。冯欣没有停下唠叨,“你怎么又没戴坐姿矫正器,对自己身体有帮助的事情你都不做……”从这件事又说了另外的事,冯欣越说语调越高。

“风雨停歇”,女儿喊出了叫停坏情绪的口号。冯欣猛地意识到,她刚才又有些激动了。她深呼吸几次,调整自己的情绪,避免对女儿说出过激的话。

平复心情之后,冯欣又和女儿交流了这个问题。女儿也承认了错误。

“父母爱孩子,在孩子做错事时,不可避免会发脾气。有了坏情绪叫停口号,可以在一定程度上提醒我们要控制情绪,避

短板约定·妈妈

- 1、不说负面语言
- 2、尽量控制情绪
- 3、要多爱自己
- 4、尽量少用手机工作
- 5、在孩子遇到困难的时候希望妈妈能多说几句安慰和鼓励的话,多陪伴
- 6、说话尽量小点声音

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

签字(确认约定已达成):

给家长约法三章

免让事态发展得更严重,说出更伤人的话。”冯欣说,女儿的这个提议很不错,不仅仅限制了她的唠叨,也能及时叫停孩子的无理取闹,更让她想不到的是这对他们夫妻关系也有帮助。当他们夫妻发生言语冲突时,一方喊出“风雨停歇”,使他们能够很好地平复情绪。

在坏情绪叫停口号的基础上,冯欣一家还制订了一些惩罚措施。“惩罚不是重点,学会控制情绪,让亲子关系更和谐才是重点。”冯欣说,他们家还约定每周开一次家庭会议,说一说这一周家里的事情和每个人的表现。

“爸爸妈妈和我一起读书”

晚上8点多,王君又一次和儿子、丈夫在家中读书角读起了

书,但字体很工整。有时遇到一家人外出,晚上回来晚了,他也会主动地去完成日记。

让王君吃惊的是,儿子有一篇日记居然写了800字。那天,儿子见到了上大学的姐姐,非常高兴。姐姐给他带回了礼物,讲了很多大学里的生活,还陪着他玩游戏……兴奋的他把这天和姐姐在一起的快乐时光全部记录在了日记中。

儿子遵守约定,王君也没有违约。她和丈夫一直坚持陪儿子读书。如果晚上有事,她就会和孩子利用中午时间读书。

王君一家还在家里特意打造了一个读书角。小圆桌上铺着淡雅的桌布,书架上摆放着不同种类的书。一家人有时会分别捧着书看,有时会根据一本书的内容分享自己的感受。这份约定,他们没有觉得是负担,更多的是在享受美好的阅读时光。

孩子的要求,映照了家长的不足

记者采访了我市一些制订亲子约定的家庭发现,在家庭亲子约定中,家长对孩子的要求多是关于学习、日常行为规范的,而孩子对家长提出的要求,排在第一位的是关于父母情绪的问题,其次就是期盼父母陪伴的。

“亲子约定是一种家庭双向教育模式,在帮助孩子形成良好习惯的同时,也对家长自身提出了要求。孩子对家长的要求,就像一面镜子照出家长在家庭生活和亲子关系上的不足。”沧州市迎宾路小学副校长、河北省家庭学校专家讲师兰香说。

兰香从事家庭教育研究已经有15年的时间了。她说,家庭教育的根本是建立良好的亲子关系。面对孩子的不良行为应该“先链接再纠正”,可见生活中多数家长急着去评判、指责,结果往往适得其反。因为在评判、指责过程中,家长大多带着强烈的负面情绪。而情绪是可以传染的,家长的负面情绪也会让孩子产生负面情绪,除了导致亲子关系紧张,对解决问题毫无帮助。

兰香表示,想要解决问题,家长和孩子可以依据各自的需求共同作出“有效约定”。有效约定是亲子要经过商讨,在尊重双方意愿的前提下确定出的一些规则。比如,家长想让孩子做力所能及的家务,那就一起用头脑风暴的形式列出家务清单,然后各自认领家务,再按照约定共同执行;孩子想让家长参与亲子共读,那就约定读书的具体时间,亲子各自阅读选定书目……

“在实操过程中,家长们发现,因为是在尊重、信任的前提下,亲子达成共同约定,孩子更愿意自觉遵守规则,从而使问题得到比较圆满的解决。”兰香说,想让孩子遵守规则,家长自己一定要遵守规则,只有家长言出必行,才能为孩子树立榜样。

(文中部分受访者为化名)