

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子



“同伴交往”中 家长怎样为孩子“智慧导航”

■ 本报记者 马晓冰

适度干预 做成长路上的“安全员”

“人际关系对孩子的成长十分重要。”兰小云表示,孩子在成长过程中,会遇到各种各样的交往挑战,与同伴的交流、交往也是孩子社会化的必经过程。她建议家长最大限度地尊重孩子,不提前焦虑或过度保护孩子,允许他们去探索自己的人际关系,亲身体验其中的喜怒哀乐。同时,家长也要做好“兜底”工作,关注孩子的身心健康状况,把“安全保护”放在首位,做孩子成长路上的“安全员”。

不久前,家长陈昊遇到了一个棘手的问题——女儿打架了。

这天下午,上小学六年级的女儿和一个上小学五年级的男孩在小区里产生了激烈的争执,从一开始的言语相争发展成推搡、厮打。当时,两个孩子都情绪激动,直到围观的孩子找来家长,才将他们强行分开。各自被拉回家时,两个孩子嘴上仍不依不饶,一心想着要与对方分个高下。

回到家中,陈昊对女儿进行了教育引导。他并没有马上批评女儿,而是第一时间对她进行了安全教育,询问孩子是否受伤,是否把对方孩子打伤,告诫她:“暴力不仅不能解决问题,还会带来新的问题。”并用平静但严肃的语气向女儿说明打架可能会造成的伤害和需要承担的后果。

见女儿并没有受较重的伤,情绪也逐渐冷静下来,陈昊继而询问她打架的原因,了解事情的起因、经过后,他让女儿一边“复盘”,一边试

着理性分析,找到自己行为中的不妥之处。然后,他和女儿一起思考下次遇到类似情况时,可以采取哪些“非暴力”的解决办法。

在陈昊看来,在“打架”这件事上“争对错”并没有多大意义,无论是谁先动的手,两个孩子互殴就都有错。至于谁的责任更大,双方有怎样的理由,陈昊只是作了了解,并没有下判断或得出谁欺谁骗的结论。他主动出面与对方家长沟通,双方顺利达成了一致意见,也促成了两个孩子和好。

“在同伴交往中发生肢体冲突属正常现象,作为家长,应第一时间发现和制止。”兰小云表示,陈昊的做法可以给许多家长提供参考与借鉴。同时,兰小云提醒家长,在日常生活中要多留意孩子的情绪状态,细心观察他们身上是否有不明伤痕、淤青等。只有及时发现问题,才能为他们做好安全保护。

提升自我认知 带孩子走出“交往困境”

“良好的人际关系会让孩子有归属感,感到被接纳和认同,不良的人际关系会带给孩子消极的自我评价。”兰小云表示,尤其是处于青春期的孩子,会将同伴关系看得尤为重要。家长需要做好“陪伴者”与“支持者”。

吴丹正在学做女儿友谊的“支持者”,不过,在她看来,女儿最近比较依赖的朋友并非是一个“益友”。在吴丹的观察与了解中,女儿的朋友“小心思”比较多,做过背叛女儿的事情,和女儿相处也不够真诚。

但女儿似乎并不介意,哪怕是经历了伤心、难过,也还是选择原谅对方,继续跟这个朋友交往。吴丹担心女儿未来会受到更大的伤害,试着与她讲道理,不过女儿似乎听不进去。

“家长担心孩子,哪怕心里很着急,也要学会‘软下来’‘慢下来’。”兰小云表示,站在家长的角度,常常会有种“恨铁不成钢”的感觉,一边心疼,一边生气孩子为什么不立即反抗,捍卫自己的权利。有的家长甚至会用反问、质疑的口吻责怪孩子懦弱。

“设身处地地代入孩子的角色与处境,才能与他共情,接住他的情绪。”兰小云说,一般来说,正是因为孩子的心理能量较弱,才容易服软或者被忽视,家长若站在评判者的角度责怪他,孩子会更加受伤。有的孩子甚至会为了避免家长的追问,“合理化”自己受到的伤害,反而去替伤害自己的人辩解,压抑、否认自己的情绪,令自己处于更加无助的境地中。

兰小云建议,面对这类情况,家长可以尝试先从孩子的感受入手,允许他难过、委屈。可以采用换位、共感的方法,例如对孩子说“如果换作是我,面对这样的情况,我也会有些不开心,你感到不舒服是正常的”。接纳孩子的感受后,引导他进一步思考,与朋友交往中哪些地方是令自己不舒服的,引导他体察自己的情绪感受。这之后,家长再帮助孩子对比“怎样与人相处更舒服”和“怎样的朋友在一起会更舒服”,让孩子通过自己的感受和分析,学习主动选择朋友。

校园生活离不开同伴之间的交往、合作与共同成长。随着年龄增长,“同伴关系”对孩子越来越重要。然而“友谊的小船”并不总能一帆风顺,孩子们时常会陷入交往困境。如何在“放手”的同时,引导孩子正确进行同伴交往,发展良性的人际关系?本期,我们邀请到成都市龙泉驿区教育科学研究院综合部部长、心理健康教育教研员兰小云和几位家长一起,通过案例分析,为大家提供参考、分享有效方法。

“认识自己、改变自己是一个漫长的过程,离开曾经的‘朋友’更是需要很大的勇气。”兰小云认为,家长不仅要坚定地站在孩子身边给予支持,还应主动反思家庭中的互动模式。孩子与朋友的交往方式在一定程度上体现了家庭成员间的相处方式,当孩子在同伴关系中无法表达自己的合理诉求时,家长需要反思在家庭中是否给了孩子足够的表达情绪需求的空间,让他有机会认识自己、表达自己,让他充分体验被人尊重的感觉。

做孩子的“后盾” 帮助孩子建立强大的内心

“家长在与孩子对话时,应先成为他们的朋友。作为朋友,我们应该做到倾听、尊重,和孩子平等交流、共同探讨。”兰小云谈道。

遇到问题不慌张,回到家和妈妈一起想办法。对于蓝月来说,妈妈一直是她最好的“倾诉对象”。因为在班级中各方面表现都较为优秀,前段时间,蓝月遭到了一些同学的“集体排挤”。好友告诉蓝月,一个同学利用电话手表建了一个专门针对她的群,试图拉“小团体”孤立她。这件事令蓝月非常气愤,她向妈妈说明了情况,犹豫要不要告诉老师。

妈妈李念与她展开了探讨。她们首先分析了事情的原因,发现同学的“不喜欢”并没有一个具体的落脚点,蓝月与那位同学没有产生过矛盾冲突,也不曾对不起他。因此,蓝月觉得心中十分坦荡。李念提醒女儿,如果贸然告诉老师,可能会牵

扯到将事情告知她的好友。或许还有其他解决办法。

蓝月思考后认为,该同学的这一行为并没有影响到自己正常的学习生活和在校的人际交往,因此,没有必要进行回应。不如专注自身,不去理会。自己“行得正,坐得端”,不怕别人的非议。

李念支持女儿,告诉她“群众的眼睛是雪亮的”。“既然有其他同学愿意告诉你、帮助你,说明在他们心中,你是更加值得支持的人。”

李念持续观察女儿与该同学的关系,她发现,拉“小团体”事件无疾而终,孩子之间并没有产生隔阂,他们的相处一如往常。“孩子之间常常因为一点小事‘变脸’,我们不能武断地贴标签、下定义。”李念并不认为那位同学就是一个“坏孩子”,该同学也有可爱、温柔的一面,在没有触及底线的前提下,李念希望孩子自己去解决遇到的问题,长大后的人际关系远比现在复杂,现在的经历对她的成长也并非坏事。

“从小学高段开始,孩子的独立意识和对外界事物的认识能力逐渐增强,家长要更多地与孩子讨论商量或者预演推算,全面训练他们对各方面信息的统筹能力。在这个过程中,尽量让孩子先做选择和决定,从而培养他们处理事情的能力。”兰小云表示,家长应引导孩子做出更完善的选择,而非替孩子做决定。这样孩子才能在处理事情的过程中得到锻炼,建立独立而强大的自我。

不过,兰小云也提醒家长及时帮助孩子做好“风险评估”,可通过与老师沟通等方式防患于未然,更好地保障孩子的健康成长。

■ 周海燕

做“不焦虑”妈妈

一次,接女儿放学时,老师告诉我:“乐乐总因为别的小朋友不跟她玩哭鼻子。”回家后,我苦口婆心地给她讲道理,可是收效甚微。为此,我焦虑得几个晚上连续失眠。

我只好微信群里向朋友求助。丽丽说我是典型的“焦虑型”妈妈;阿蕊说妈妈的焦虑不仅会影响自己的身心健康,还会把负面情绪传给孩子;小悠说我的教育方法不对,没有弄清楚孩子爱哭背后的真正原因,只是单纯地说教。……大家热烈讨论后,得出最终解决方案:首先,要降低期望值,接受孩子的不完美;然后,与孩子共情,接纳孩子

的真实感受;最后,找到问题的根源,给予正确的引导。

为了女儿能更好地与他人相处,我决定按照朋友们的建议试一试。我先反思自己,虽然刚开始我不愿意接受女儿爱哭的事实,但是仔细一想,就释怀了。她才5岁,每个孩子个性不同,都有优缺点,不做比较,才能创造适合她成长频率的环境。

令人欣慰的是,接受女儿爱哭的事实后,我不再那么焦虑不安。放学后,我不再问她有没有在学校哭,而是问今天发生了哪些有趣的事。讲起开心的事,女儿也变

得健谈了,她会讲在幼儿园听到的故事,也会讲今天搭了个美丽的城堡。……

几天后的一个晚上,女儿小心翼翼地对我说:“妈妈,我给你说件事,但是你不准生气。”“妈妈绝对不生气!”我举手表决心。

“今天,我在学校又哭了。涵涵用积木碰着我的头了,她跟我道歉,但是我没原谅她,她就不跟我玩了。”女儿支支吾吾地说。

我原本想说些道理给她听,想到那天朋友们的建议后,到了嘴边的话又咽了回去。

我抚摸着她的头,说:“被积木

碰着头,是不是很疼啊?”女儿委屈地点点头。

“即使她碰着你的头了,你是不是还想跟她一块儿玩?”我接着问道。

“嗯。因为她是我最好的朋友,也是我唯一的朋友。”女儿说。

我这才意识到,女儿在学校爱哭的原因是她的社交能力差。

为了改变这种状况,一方面,我向幼儿园的老师求助,让老师鼓励她多参加集体活动,当她出现积极的社交行为时,及时给予正面反馈。另一方面,改变女儿较为封闭的成长环境,尽可能创造条件,让她

与同龄人交往;带她去公共场所玩、走亲戚、访朋友,有意识地增加她与小伙伴交往的机会。

通过一段时间的努力,我逐渐看到了女儿的变化。她开始主动地与小朋友交流,分享她的玩具和故事,甚至会主动邀请他们外出游玩。因为小朋友不跟她玩就哭鼻子的事情,再也没有发生过。

从这件事中,我明白了,每个孩子都有自己的个性特点和成长节奏。作为家长,我们应该给予他们足够的耐心、细心和正确的引导,让他们能够在自己的节奏中勇敢地前行。

拆掉包装的尺子

前几天,女儿的尺子弄丢了,我给她买了几套新尺子。晚上,她笑着对我说:“妈妈,我想拿一套尺子送给同学。”我正和她交流送给谁、准备选哪一套做礼物时,她一边回应,一边从抽屉里挑了一套新尺子,且立即拆掉了包装。

看到女儿把包装扯坏了,我一脸惊讶,埋怨道:“你不是要送给同学吗,怎么把包装袋撕了?这样同学不就不知道尺子是新的了?”她面不改色地回答:“没关系呀,旧的同

学也喜欢。”我一下急了,对她说:“这不是‘活鱼摔死卖’吗?”她不懂什么意思,一脸无辜地对我眨眨眼。我情绪激动,再次强调:“把包装拆掉了,不就相当于送一套旧尺子吗?”女儿被我说得一愣一愣的,没有再说话,闷头回了卧室。

见我还在为这件小事烦恼,孩子爸爸走了过来,劝道:“你别瞎想了,孩子有自己的相处方式,咱们大人觉得送礼物要送新的,他们小孩子可不一定这样想。”

突然,我想起女儿之前跟我分享的校园生活。她和同学之间经常互赠各种小礼物,有时是一块橡皮,有时是一支笔,有时是一枚发卡,这些小物品或多或少都有使用过的痕迹,但女儿每次都十分开心,还兴高采烈地跟我展示那些小礼物。记得有一次放学,她拿着同学鞋子上掉下来的一个小按钮,玩得起劲,并欣喜地告诉我:“这是闪闪送给我的!”看她那如获至宝的样子,我为女儿的简单快乐感到欣喜,也在心底由衷地羡慕

她,童年真美好啊!

想到这里,我意识到自己的问题所在。我不应该以成年人的视角和思维方式去看待孩子之间的交往模式。他们现在处在一个单纯可爱的年纪,他们和同学之间互送礼物,仅仅就是因为想要和同学分享自己喜欢的东西。他们看重的是同学和自己分享的那份快乐,从来不会考虑礼物的价格,更不会在乎礼物是新旧。

我又想起曾经在网络上看到的一

则新闻,某幼儿园孩子们交换礼物,一位小朋友用豪华的文具换了同学亲手做的一个纸人。送出文具的宝妈上网吐槽,感叹不值。但网友却说,那个纸人一看就是小朋友手工做的,单这份心意,对小朋友来说就弥足珍贵。在儿童文学作品《小屁孩日记》里,主人公香果也曾拿一支铅笔,从同学那里陆续换到不同的礼物,最后,竟然换到一辆自行车,这个看似离奇的不等价交换,因为发生在孩子之间,显得格外真实。

我为自己的狭隘感到惭愧,旋即走到女儿的卧室,温柔地对她说:“妈妈错了,刚刚不应该因为你把尺子的包装拆掉就责备你。”听到我的道歉,女儿开心地笑了。

通过这件小事,我想,作为家长,我们要充分理解孩子,站在孩子的角度去思考问题,不要对他们的行为盲目臆断或妄加评论,要以正确的方式,和孩子心平气和地沟通,了解孩子真实的心理状态,给孩子一个纯净的童年。

给孩子「沉默时间」

儿子今年上小班了。上周六,幼儿园举办了一场亲子活动,老师特别强调家长要和孩子一起参与。活动开始时,老师设计了一个点名游戏。每个被叫到名字的小朋友都需要回应一句“我来了”或“我到了”。孩子们整齐地坐成一排,家长们则站在他们身后。

然而,一些孩子不太愿意配合老师的点名游戏,被叫到名字时,往往呼唤两次才勉强回应。有一个小女孩则一直没有反应。当老师第二次叫到她的名字时,她仍然保持沉默。站在她身后的爸爸急了,用手指轻轻戳了戳她的后背,催促道:“宝贝,快说‘我到了’呀。”或许是因为不适应,当老师第三次叫她的名字时,她依然没有回应。此时,小女孩的爸爸明显开始不耐烦,蹲下身,用略带责备的语气对她说:“老师叫你为什么不回答?真没礼貌。”小女孩被吓得哭了起来。老师注意到了这一幕,连忙走过来安抚父亲:“没关系,给孩子一点时间,别着急。”

其实,面对这样的场面,孩子感到紧张和害怕是非常正常的。作为家长,我们应该理解孩子的不安,给他们一些“沉默时间”,让他们慢慢适应,而不是急于让他们立刻做出回应。

这让我想起前段时间看到的一部关于新西兰教育的纪录片,片中一位老师谈到“沉默时间”的重要性。她说:“孩子有他们自己的节奏。他们会慢慢学会如何打招呼、如何与人相处,只是有些孩子需要多一点时间。作为家长,不应因为自己着急或觉得尴尬就催促孩子。”我非常赞同这位老师的观点。我们之所以急着让孩子回应,很多时候是出于对外界眼光的顾虑,害怕别人觉得我们没有教好孩子。这种焦虑掩盖了我们对孩子真实感受的理解。

意识到这个问题,我也更加注意儿子生活中的反应。每天早上,儿子进幼儿园时,门口会有几位保安叔叔站岗,小朋友们总是热情地向他们问好。最初的几天,儿子每次经过时都低着头,什么也不说就匆匆走过去。我轻声对他说:“宝贝,我们明天跟叔叔们说‘早上好’哦。”他点了点头。

到了第三天,儿子稍微勇敢了一点,向保安叔叔们挥了挥手。第五天的时候,他终于害羞地小声说了一句“早上好”,虽然声音很小,但已经让我很欣慰了。

有时,并不是孩子不够优秀,而是我们家长总是希望他们能在外人面前展现出最好的状态。这种心态背后,往往隐藏着我们想要展示自己教育成果的愿望。当家长的这种心理占据上风时,就很容易忽略孩子内心的感受。

我希望,作为父母,我们能够更多地理解孩子的紧张与不安,给他们一些“沉默时间”,让他们有机会调整心态,逐渐适应,这样他们才能在自己的节奏中,慢慢学会面对世界。

■ 朱丹丹

■ 刘瑜