



家庭“错题集”里的爱与成长

■ 本报记者 张文博

2024年即将过去,岁末,是一个重要的时间节点,一些家长会在这个时候反思、总结家庭教育中的得与失,和孩子一起做好新年规划。回顾这一年里和孩子的相处,家长们遇到了什么新的挑战,犯过哪些错误,又有着怎样的思考与收获呢?本期,我们邀请到国家二级心理咨询师、高级家庭教育指导师李蓉和3位热爱学习、善于反思的家长一起,聊一聊父母和孩子之间的那些事儿。

一个“收”字的魔力

“看到你真的火大!你看着别人家的孩子……”自从女儿上小学后,因为做作业拖拉的问题,唐玉华和女儿争吵的次数越来越多。

“我就是烦人的孩子,我没有别人家的孩子好!”女儿的眼泪瞬间涌了出来,唐玉华感到深深的挫败:为什么自己为孩子全心全意付出,却换来这样的结果?

在困惑与迷茫中,唐玉华翻开了《父母的觉醒》这本书。书中的案例仿佛一面镜子,映照出了她正在经历的一切。通过阅读与反思,她对亲子关系有了全新的认识:父母在教育孩子的过程中,首先要觉察并管理好自己的情绪,再以平和的心态去面对孩子。受此启发,唐玉华决定尝试改变。

“妈妈对你发火时,你心里是怎么想的?”女儿的回答让唐玉华

心疼不已:“我觉得好害怕,觉得您不爱我了。”“宝贝,对不起,妈妈会改正的。我们一起来制订‘家庭情绪缓解法’,好不好?”在唐玉华的引导下,女儿想到了一个简单而有效的方法:双方情绪激动时,只要有人说“收”字,对方就要立刻停下来,调整心情,避免争吵。

这个方法效果出奇好。一次,唐玉华又因女儿未按时完成作业而生气时,女儿小声说了一

句:“妈妈,收!”听到这个信号,唐玉华的怒火瞬间熄灭。“我们一起来看看问题出在哪里。”在母女俩的共同努力下,作业问题很快得到了解决。

“原来,一个简单的‘收’字,不仅能收起怒火,还能收获更多的爱与理解。”在教育孩子的路上,唐玉华没有停下脚步。因为她知道,教育不仅是引导孩子,更是父母自我成长与觉醒的过程。

李蓉:情绪稳定的家长营造出的温馨家庭氛围,能赋予孩子安全感,有助于他们建立积极的自我认知,这也是构建良好亲子关系的重要基础。亲子关系不仅是基于血缘的情感联结,更是相互影响、彼此支持的心理互动过程。当父母展现出稳定且积极的情绪时,孩子更愿意敞开心扉,与父母进行深入的情感沟通,从而加深亲子间的情感纽带,让亲子关系更紧密。

因此,在家庭中建立一个情绪支持网络很重要。例如,可以设定一些共同的信号或动作,如“收”(冷静)和“嘘”(倾听),作为彼此理解和支持的工具。这种做法有助于增强家庭成员之间的默契与情感联结,值得家长们借鉴与学习。

善待孩子的“收藏”

在刘欣眼里,10岁的女儿像个“老人家”,什么东西都舍不得扔,房间里堆满了各种“宝贝”。每当家里大扫除时,母女俩总会因为这些物品的去留问题发生争执。

一个周末,趁女儿外出游玩,刘欣对女儿的房间进行了一次彻底的整理。她收拾出一大包她认为无用的“破烂”,丢到楼下的垃圾箱里。晚上,回到家的女儿傻眼了,“哇”地一声哭了起来:“你凭什么随便扔我的东西!还给我!”

刘欣本打算等女儿回家后好言好语地哄一哄,这件事就算过去了。没想到女儿的反应如此强烈,这让她意识到自己可能做错了。

刘欣赶紧抱住还在抽泣的女儿,满怀歉意地说:“对不起,宝贝,妈妈是看到你的房间太乱了,才丢了一些我觉得没用的东西……”话还没说完,便被女儿打断了:“你问

过我的意见吗?你知道这些东西对我有多重要吗?”在女儿断断续续的讲述中,刘欣才知道,自己丢掉的东西里有女儿按照科普杂志制作的“非牛顿流体”、和好朋友一起设计的“游戏卡”,还有自制的梅花“香水”,那是准备送给妈妈的新年礼物……

听着听着,刘欣的眼眶湿润了。“我眼中的‘破烂’对孩子来说

有着特别的意义,因为那些都是她成长过程中的珍贵回忆。”

想到这里,她连忙带着女儿到楼下的垃圾桶找回了那些被丢掉的“宝贝”。“我们一起为你的‘宝贝’创建一个属于它们的‘家’,好不好?”刘欣在网上购买了各种置物架和收纳盒,专门用来存放女儿的“宝贝”。望着井井有序的“宝贝之家”,母女俩露出了满意的笑容。

李蓉:当父母试图整理孩子的物品时,往往容易忽视那些看似微不足道却承载着孩子情感与记忆的收藏品。这些收藏,不论是破旧的玩具、涂鸭的纸片,还是海边捡回的石头,都是孩子与世界对话的独特方式,是他们纯真岁月的见证。

作为父母,应当具备一双敏锐的眼睛,发现孩子内心世界的丰富与细腻;同时,也要怀有一颗包容的心,去尊重并珍视孩子的每一份收藏。这不仅仅是对物品的整理与归置,更是一次心灵的触碰与理解。它关乎如何在家庭教育中,营造一个充满爱与尊重的氛围。当父母能以孩子的眼光去看待世界,去倾听他们内心的声音,去珍视他们的每一份收藏时,就能与孩子共同创建一个更加温馨、更加美好的家。

温暖承诺带来的改变

作为一个二胎妈妈,杨川影时常被工作与生活中的琐事压得喘不过气,难以迅速切换“频道”,充分表达对两个孩子的爱意。

每天半夜,小女儿总会找理由溜进主卧。“妈妈,我可以挨着你睡吗?”孩子稚嫩的声音中带着期盼。为了培养孩子的独立性,杨川影总是坚定地拒绝:“不行,我们约定好的,你自己睡。”但小女儿并不死心,会继续恳求:“妈妈,我只跟你睡一会儿……”频繁的打扰,让本就疲惫的杨川影心生烦躁,甚至对女儿发了脾气。她认为已经给了孩子足够的陪伴和关爱,为何女儿还是如此黏人呢?

在《养育有安全感的孩子》一书中,杨川影找到了答案:在所有家庭成员中,妈妈是孩子心中无可替代的依恋对象。这让她想起一件事:一天早上,她送大女儿上学时,将还在睡觉的小女儿独自留在家中。不料路上出了点意外,她晚回家了半小时。当她推开家门时,小女儿满脸泪水地趴在门口。或许正是那次经历,在小女儿心中留下了阴影,导致她晚上难以安心入睡。

为了重建孩子的安全感,

杨川影与小女儿一起阅读绘本《我的家》。在温馨的氛围中,小女儿吐露了心声:“不管家里有多少人,是否开着灯,我都担心妈妈不在。……”这番话让杨川影明白了女儿内心的恐惧与不安。她温柔地告诉女儿:“别担心,妈妈会一直陪着你。以后晚上睡觉时,如果你醒了,就大声叫妈妈,妈妈会立刻回应你的。放心,妈妈会一直在。”说完,她抚摸着孩子的头,小女儿终于安心又满足地睡下了。

“别担心,妈妈在,安心睡。”一句简单的话语,仿佛拥有神奇的魔力,抚平了小女儿曾经受伤的心灵。从此,母女之间也变得更加亲密无间。



李蓉:女儿半夜寻找妈妈的行为,其根源在于安全感的缺失。妈妈通过不断学习和阅读育儿书籍,觉察到了这一问题的本质。她耐心地倾听女儿的心声,并给予明确的安慰与承诺,这些举措都是构建孩子安全感的基石。

孩子的每一个行为都不是无缘无故的,背后都隐藏着他们的需求和想法,需要父母用智慧去“看见”和“听见”。因此,父母在教育孩子时,不能仅凭本能,而应不断学习育儿知识,实现自我成长。并且,这种成长与孩子的成长是相辅相成的,只有不断调整和完善自己的教育方式,用心去理解和感知孩子的内心世界,才能像文中的妈妈一样,发现并掌握建立深厚亲子关系的秘诀。

实的情感流露,不要轻易否定或压抑他们的情绪,而应成为他们情绪管理的引路人。”李蓉说,孩子可能会体验到各种复杂的情绪,包括嫉妒、恐惧、愤怒等,这些情绪都是正常的心理反应。比如,当孩子因为心爱的玩具被损坏而大哭,这是他们对失去心爱之物的悲伤反应,家长应给予理解和解和安抚,而不是责备他们“不坚强”。

每个孩子的情绪触发点也不相同。有的孩子可能对批评非常敏感,有些孩子则可能在面对分离时情绪波动较大。家长需要细心观察,了解哪些因素容易引发孩子的情绪变化。例如,孩子面临考试会极度紧张,家长要思考孩子是因为担忧成绩,还是考试环境给他带来了压力,从而有针对性帮助孩子缓解情绪。

(本报记者 张文博)

七日谈

近日,有家长在社交媒体平台上吐槽女儿的穿着打扮,表示看不懂“10后”孩子的审美——“鲶鱼须”刘海遮住半张脸,衣服要穿得松松垮垮的,袜子要穿过膝的,有时候甚至两只鞋子颜色、款式都不一样……家长看着闹心的穿搭,孩子却觉得很酷。

抛开两代人的“审美代沟”不谈,这种被称作“鲶鱼须”刘海的发型的的确在“10后”女生中格外流行,很多孩子的额前都垂有两绺碎发,挡在脸的两侧,似乎可以起到修饰脸型的效果。

对于“鲶鱼须”这一时兴的发型,有网友言辞犀利,表示“学生没有学生样,不务正业”;也有家长表示不解,“碎发看起来既不精神又不整洁,不知道孩子是从哪里学来的”。不过,社交媒体平台上,也有很多支持孩子的声音,许多网友表示,“一代人有一代人的审美,孩子喜欢就好,旁人不必过多评判、干涉。”

对此,笔者认为,追求怎样的发型是孩子的自由,不过,盲目跟风不可取。

每代人的青春都流行着不同的发型,从厚重的“齐刘海”到“勒头皮”的高马尾,再到虚掩额前的“空气刘海”。在当时,它们无一不是“火”遍大街小巷的“时髦款”。只是当年留着齐刘海的学生变成了更加成熟的大人,青春流行的发型也换了样式。对某种发型的追求也是社会流行文化的一部分,它的发展、变化是再正常不过的现象。

家长不妨尝试去理解和尊重。孩子始终是一个独立的个体,总有一天要长大离家,过自己的生活。在发型的选择上,家长可以给予孩子更多的自主权,在不会造成不良风气、不会影响正常生活的情况下,留怎样的发型其实无伤大雅。

另外,尝试理解新的流行时尚也为缩小亲子间的“审美代沟”提供了良机。从孩子感兴趣的、喜欢的事物出发,家长更容易找到和孩子的共同语言。同时,家长对当下流行的文化有更全面的了解,也有助于及时为孩子提供引导,防止孩子盲目跟风。

“爱美”不等于不务正业,“一刀切”地抵制不可取。不过,是谁在定义“美”的标准?我们选择当下流行的发型,究竟是为了追求美和个性,还是为了更好地迎合他人的眼光、更好地融入社交群体?这样的问题,不仅家长、老师和学生,其实每一个人都应该去思考。

对学生而言,我们更倡导他们去做自己发型的“主人”。这种“我做主”不是对学校制度的挑战,也不是对家长管教的反叛,而是出自于最简单的“我喜欢”和“我欣赏”。考虑发型与自己的适配度,而不是因为害怕与他人“不一样”而轻易趋同。

成为一个有审美力、有个性的人,不一定要跟着流行亦步亦趋,有时候,保持自我,敢于与他人“不一样”,也是一种很“酷”的表现。

『鲶鱼须』刘海火了,留不留由孩子说了算

■ 马晓冰