

●家教艺术

莫让“无心之言”伤了孩子心

宝宝是可爱的花朵,他们的成长需要妈妈们阳光雨露般的呵护与照顾,可有时妈妈们的一些无心之言却无意中伤害到了宝宝幼嫩的心灵,那么哪些话是妈妈们的“语言禁区”呢?

禁忌一: 恐吓的话

当宝宝顽皮不乖时,当宝宝任性哭闹时……很多妈妈都会使出“恐吓”的招数——“你再哭,大怪物就把你叼走了!”“你不听话,我就不爱你了!”的确,这招儿用起来可能收效不错,但长此以往,却会使宝宝对生活失去安全感,甚至形成胆小怯弱的性格。

建议:当宝宝因为某种要求没有得到满足或某种行为遭遇制止而哭闹时,妈妈们可以采用转移注意力的办法,先使宝宝的抵触情绪趋

于缓和,再耐心地解释其中原因,帮他们分析要求的不妥或行为的不当。当然,妈妈们不要对宝宝的任何要求都习惯性拒绝,那些相对合理的要求不妨满足他们。另外,妈妈们也可以使用冷处理的方法对待宝宝的哭闹,给他们足够的时间和空间让宝宝学习自己调节情绪。对于宝宝的那些不听话行为,妈妈们就应该多从自身找找原因了,不妨摒弃说教和唠叨,换种表达方式也许能收到意想不到的效果,相对大呼小叫,宝宝更乐于接受建议和商量——“如果宝宝能把玩具收拾起来,妈妈会特别高兴!”“宝宝,你来

决定还要看多久电视。”

禁忌二: 嘲笑的话

相信没有哪个妈妈会真心嘲笑自己的宝宝,但有时妈妈的一些话语却让宝宝听出了“嘲弄”的味道:比如,妈妈故意模仿宝宝的发音不清或语病;再比如,妈妈笑话宝宝的想像不切实际,等等。这些不当行为会导致宝宝胆小紧张,不敢尝试,羞于表现,缺乏自信。

建议:妈妈与宝宝之间的交流及相处应是平等的,妈妈要对宝宝积极的表现表示认可,对宝宝勇敢的尝试

表示赞赏,切忌不断重复或嘲笑宝宝的不足。当宝宝因为害怕失败而产生胆小、自卑等情绪时,妈妈要不断鼓励宝宝,减轻他们的心理压力,并用尽可能积极的态度帮助宝宝增强抗挫折的能力。

禁忌三: 发泄的话

“你能不能自己待会儿?”“你怎么这么烦人啊?”“我真多余生你!”这些妈妈随口而出发泄自己不良情绪的话,对宝宝造成的伤害是不可估量的,它会严重伤害亲子感情,还会引发宝宝焦

虑、不安、紧张、敏感等情绪,甚至会影响宝宝的心理健康和性格发育。

建议:妈妈在和宝宝相处时要尽量保持平静且愉快的心情,不要将自己的压力、烦躁等不良情绪发泄在宝宝身上。成功的办法是当情绪不佳时,可将宝宝暂托外婆或爸爸照管,自己做一些诸如看书、画画等能够平复情绪、舒缓心情的事情,切忌让宝宝成为妈妈不良情绪的出气筒或替罪羊。

禁忌四: 打击的话

“你能行吗?”“你确定你

能做好吗?”妈妈说这类话也许是为了避免宝宝骄傲,也许是为了激励宝宝进步,但无论出于何种动机这种做法都是不可取的,这样质疑的态度只会严重打击宝宝的自信。

建议:妈妈们请用欣赏和鼓励的眼光看待宝宝的每一次尝试、每一次努力吧,要知道宝宝的成功源于妈妈积极的暗示,宝宝的优点源于妈妈不断的发现,宝宝的成长需要鼓励、需要赞扬、需要欣赏、需要张扬、甚至需要骄傲,所以妈妈不要吝啬自己的赞美,告诉宝宝“你真棒”。

●教育故事

良药可以不苦口

儿子做完家庭作业交给我检查。我一看,除了一道题做错外,其余的都做对了。可看到那道错题,我立即火了,我下脸批评说:“这么简单的一道题,你也能做错?你为什么不认真一点?太让人失望了。”

说实话,儿子的成绩不太好,一直处于中下游水平。为了让儿子上进,我很少批评他。儿子一听,唯唯诺诺地说:“爸,我错了,我现在就改正。”我的火气还没发完,仍喋喋不休:“如果你再不认真,再不努力,后面的同学就会超过你,排名落在好多同学的后面,难道你不脸红吗?”儿子一听,放声大哭,边哭边说:“爸,你说够了没有?我不想听了。”说完,一头趴在沙发上哭起来,而他做错的一道题也无心去改正了。晚上,他连晚饭也没吃,就蒙头睡觉去了……

自然,我心情也好不到哪里去。为了儿子,我已经倾注了太多太多的心血。不光帮儿子报了辅导班,还为他请了好几个家教,可他的学习毫无起色。这让我非常恼火。我正在生闷气,忽然,我想到了邻居大高的孩子成绩一直在班上遥遥领先,便决定登门向大高请教。

在大高家,我原原本本地把刚才发生的事情跟大

高一说,大高听了,不无责备地说:“你怎么能这样批评孩子呢?你这样的批评,不是喧宾夺主吗?”见我不解,大高给我讲了他批评儿子的故事。

起初,大高家的儿子成绩也不太好,也经常做错了作业,但大高并不急着批评,而是先肯定孩子做对的题目,给孩子恰当的表扬和鼓励,既能促使儿子学习不断进步,又能帮助儿子树立自信心。然后,大高才委婉地批评孩子在做作业时还有哪些不足,这样,儿子就能容易虚心地接受,并能认真改正。而我,一开始就粗暴地批评,不仅挫伤孩子的学习积极性,而且还容易使孩子对学习产生恐惧,这样孩子的成绩怎么能提高上去呢?我一听,顿时豁然开朗。回去后如法炮制,不足一个月,儿子的成绩明显地提高,这让我感到欣慰。

同是做错一道作业题,批评的方式、方法不同,结果大相径庭。批评恰当,孩子的优势就能充分挖掘出来,成绩自然就能提高上去;而批评过分,尤其是喧宾夺主地发泄负面情绪,孩子的自信心就会大减,学习成绩又怎么能提高呢?

(张志松)



宝宝档案:郝安琪 4岁
父母寄语:祝安琪快乐、健康地成长,你永远永远是爸爸妈妈最痛爱的天使!

心灵花园

园主:吕天娇 园艺师:国家二级心理咨询师 王春福

家有“好动娃儿”

案例:妈妈:我的儿子今年十岁了,上小学三年级。做什么事都有始无终,玩游戏都没有一次能玩到底的。上课注意力不集中,毫无目的地摇桌子,晃椅子,即使受到老师的提醒、制止或批评,马上又不由自主地重复原来的小动作,经常乱翻书,东张西望、咬铅笔、切橡皮,招惹邻座的同学。昨天被同学打的鼻子都流血了,王老师,我该怎么办啊?

园艺师王春福:

您的孩子是属于儿童多动症范畴。一般表现为注意力涣散;动作的效率差、目的性差;情绪的冲动

性明显,不能自控。

平时要鼓励孩子适当“历险”。对孩子过度保护,是当今中国父母的通病。比如,小孩子一生下来,怕孩子磕着碰着,用婴儿床。孩子学步时怕孩子摔倒,用学步车。婴儿床、学步车固然稳当,然而却剥夺了孩子们“三翻”、“六坐”、“七滚”、“八爬”的自然成长和“历险”刺激。有多动症的孩子,大脑的兴奋度普遍偏低。人在有危险的时候最警觉,大脑的兴奋性也是最高的。因此,为了预防和治疗多动症,鼓励孩子适当冒险是很有必要的。从小就要培养孩子专

心做事的习惯,例如,吃饭时不看书、不看电视,做作业时不玩玩具等。对于精力过盛的孩子,可以鼓励其多参加户外活动。比如打打球,跑跑步等。关注孩子的有效行为、有目的行为,鼓励、奖赏孩子的有效行为、有目的行为。奖励的东西可以是物质,也可以是娱乐或某种权利,比如,去某个公园玩。另外在饮食上要多吃含铁丰富的食物,如禽血、瘦肉等;多吃含维生素丰富的食物,如新鲜的蔬菜、水果。

栏目互动邮箱: lvtianjiao521@126.com

●教子心得

一份尊重

我们去表哥家做客,争强好胜的表哥让他的儿子陶陶演讲一段外语。尽管陶陶发音清晰、流利,但表哥并不满意,让孩子重复了好几遍。委屈的陶陶一下子愤怒了,最终流着眼泪跑开。我过去哄陶陶,小陶陶伤心地对我说:“爸爸总让我表演,也不问我愿不愿意。”

表哥借助家长的权威,让儿子在客人面前展示才艺,表演好了可以让他很有面子。可他只考虑到自己的感受,却不懂得尊重孩子。可孩子或害怕或怯场往往表现不佳,不能遂人愿时,家长让其反复表演,其实很伤孩子,因为孩子也有自尊心。

心理学家认为,自尊是一种精神需要,维护自尊是人的本能与天性。而孩子的自尊是他们成长的动力,因此家长们在教育孩子时,应该充分尊重孩子,这样才能增强孩子的自信心,维护孩子的心理健康。

当然,尊重孩子并不是一味顺从孩子,而应追求尊重与要求的和谐统一。父母放下架子,把自己与孩子放在平等位置,努力寻求与孩子心理上的沟通与默契。爱孩子,尊重孩子,让他们从中感受到父母的爱和自身的价值,并由此学会尊重父母,尊重他人。

(张兰芳)



心灵园艺师档案:

王春福,国家二级心理咨询师,拥有国家职业心理咨询师培训师资格,是中国“百名心理咨询师”之一,同时担任烟台职业学院客座教授。2003年创办烟台三阳心理咨询有限责任公司,撰写《意识的物质性初探》获得了山东省科协科技成果二等奖。在八个年头的心理咨询生涯中,王春福做过的个案,已达万人次以上,在2009年,被中国科学院心理研究所授予“全国首届优秀心理学工作者”称号。

王春福老师咨询热线: 13455519982, 6219260

允许孩子失败

科学家曾做过一个实验,把一条梭子鱼放进有许多小鱼的水池里,梭子鱼如果饿了,只要张张嘴吞食小鱼就行了。后来,科学家用一个玻璃瓶罩住了梭子鱼。开始时,梭子鱼还迎上去,但每次都撞在了瓶壁上。最后,它完全绝望了,放弃了捕食小鱼的一切努力。这时,即使取走套住梭子鱼的瓶子,它也不会捕食,最终被饿死了。无数次碰壁,让梭子鱼怀疑自己的能力,是彻底的无能感最终害死了它。

美国幼儿教育家凯茨在孩子身上也发现了类似的现象。他说,很多孩子在

学习过程中,会因为某些原因,逐渐产生对学习的无能感,并丧失信心。

所以,家长要让孩子体验成功的喜悦。比如,当孩子跃跃欲试想帮妈妈洗碗时,不要嫌麻烦,不要怕他打碎,当孩子洗好一只碗时,大声夸赞他。

让我们为孩子找一棵矮点的苹果树,让孩子踮起脚,伸手就可以摘到苹果。一次次成功的体验会让孩子信心百倍,动力十足地向下一个更高的目标迈进。允许孩子失败,是对孩子能够成功的一种信任。 (刘传利)