

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，我就不要你了！”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。成功的方法是当情绪不佳时，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，我没少批评他。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，你永远是爸爸妈妈最疼爱的天使！

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)

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。比如打球、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：

lvjianjiao521@126.com



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。在八个月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

○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，也不问我愿意不愿意。”

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)