

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子



视觉图/王

蓉女子学院副院长
成都广播电视台
商雪梅

行为只是“症状”，需求才是“病因”

家庭教育没有一劳永逸,只有见招拆招。孩子每个行为的背后都有一个不同的需求,找到它,回应它,教育就成功了一大半。

商雪梅把孩子的内心世界比成一座冰山,孩子的行为只是这座冰山露出海面的一小部分,海面以下的部分隐藏着孩子的感受、想法和需求,而这部分与人的内在经验有关。

外面突然发出“砰”的一声,经历过战争的人,首先会想到枪声,会有紧张、焦虑的情绪,担心会不会是爆炸,有没有人员伤亡;而没有战争经历的人,不会恐惧,反而会好奇,是不是哪儿在放鞭炮。“我们的认知、情绪决定了行为。”商雪梅说,当孩子有一些值得关注的行为出现时,父母不要纠结孩子的行为本

身,而应该寻找行为背后的原因。“任何极端行为,背后都有正当需求。”商雪梅说。

一个品学兼优、被评为“三好学生”的女孩,在疫情期间没有办法自我管理,一度失控,作业没完成,担心开学时受到老师和同学的负面评价,直接不去上学。

她的妈妈很“抓狂”：“怎么一个好好的孩子,说变就变了?”在商雪梅的引导下,这位妈妈明白了原因。妈妈对女儿要求一直很严格,老师对女儿也大多是正面评价,导致女儿很在意外在评价。疫情期间,时间全部由孩子自己安排,失去了外在监督,孩子学习动力减弱,学习任务完成得不好。这时,妈妈的指责成了导火索,孩子直接喊出积压已久的心声：“你是无比贪婪的妈妈,无论怎么做你都不会满意!”

商雪梅分析,学习没学好、作业没做完,对于一个优秀孩子来说,内心是很难受的,而妈妈没有看到女儿的难受,还不断指责,女儿内心由失落、难过,转为委屈和愤怒,觉得没人能理解自己。

“爱和归属感”成了孩子的必需品

有家长困惑:为什么现在的孩子心理这么脆弱,动不动就离家出走、不上学,甚至轻生?商雪梅认为,这恰恰反

映出时代在进步。现在的孩子物质条件足够丰富,不会因为吃有穿就满足,他们有比物质需求更高层次的精神需求:爱和归属感。

根据美国心理学家马斯洛的需求层次理论,人的需求从低到高分别是生理需求、安全需求、情感和归属需求、尊重需求和自我实现需求。比如,吃喝拉撒睡的生理需求没有被满足,内心充满了焦虑和恐惧,不可能有做其他事的动力;出门时,反复确认门是否关紧,一旦家中安全有隐患,内心也会恐惧;每个人都需要在一个团体或组织中得到认可和接纳,没有被认可和接纳的孩子,内心是匮乏的。

张薇(化名)很困惑,她和先生、孩子的关系都出了问题,想要解决又觉得内心有种很深的无力感。沟通中,商雪梅发现,张薇儿时跟外公外婆、舅舅一起生活,舅舅曾多次在言语中表达对她的嫌弃：“你为什么不去找爸爸妈妈?为什么赖着不走?”如今,张薇面对亲子冲突时,情绪特别容易激动,自述“吼了女儿15年”,有时听见女儿叫“妈妈”都会心烦。如今,女儿得了抑郁症,与小安全感缺失,爱和归属的需求没有得到满足有关。

尊重的需求,是指每个人都需要获得成就感,证明自己是被认可的、被认可的。一个自尊需求没有满足的孩子,很容易把所有的自我价值寄托在别人的评价上。而自我实现的需求,是指内心

充盈,愿意帮助他人,愿意和人分享,不想控制别人,相互协作的状态。

“人只有在满足一个层级的需求之后,才会有实现更高层次需求的动力。”商雪梅说,学习属于自尊和自我实现的需求,如果没有足够的爱和归属感,孩子在学习上也会缺乏动力。

看见需求,成长难题转危为机

李乐(化名)在儿子4岁时帮他报了高价英语兴趣班,想要拓展孩子的国际视野,但是课堂上,儿子经常走神,从不回答问题。李乐非常焦虑:为什么别人能跟上,儿子跟不上,是不是智力有问题?儿子也很无助,因为妈妈不断责备,压力无处排解,开始咬手指甲。这时,爸爸就会严厉批评他:不准咬手指甲!可爸爸越批评,孩子越想咬手指甲,陷入一个恶性循环。

“父母对孩子过高的期待,就是根源。”商雪梅认为,家长的过分关注,让孩子始终处于一种惶恐的状态。妈妈的责备,或者有时什么都不说,在旁边做一个捂脸的表情,这些细节,都会让孩子感受到妈妈的失望、不满,从而产生强烈的不安全感,焦虑情绪无法释放,只好通过咬手指甲来调节。

找到儿子行为背后的原因,李乐如梦初醒。当儿子不想做一些事情的时候,她不再催促儿子,而是停下来

问:是不是不开心,是不是遇到了困难?当孩子内心的需求被看见,消极情绪就化解了一半,这时,再给孩子一些鼓励和支持,问题就迎刃而解了。找到这个方法后,李乐的儿子再也没咬过手指甲。

“危机事件,拆开来讲,是危险和机遇并存。”商雪梅认为,当我们学会看到孩子行为背后的需求,成长的难题就能转化为成长的契机。

儿子不去上学,还夺了妈妈汪玲(化名)的手机。看到儿子在家若无其事地看电视,汪玲强压住怒火,试着跟儿子讲道理,但儿子却嫌她唠叨,越纠正,冲突越大。商雪梅分析,孩子不想上学的背后是恐惧,对假期里没做好自我管理的懊恼,内心有很多消极情绪。此时妈妈的指责,让孩子的懊恼直接变成对妈妈不理解自己的愤怒,冲动之下,才夺了妈妈的手机。和李乐一样,汪玲也把“你为什么不去……?”“你要……!”这些反问句、命令句,变成“你为什么……?”“你怎么考虑的?”这样的问句,孩子的态度就缓和了下来。

“父母要学会观察,找到孩子行为背后的感受、需求。”商雪梅说,父母要管理好自己的情绪,用一种平和、平等的态度跟孩子交流,才能获得孩子的信任,帮助他们建立基本的安全感、爱和归属感,从而引领他们向尊重、自我实现的需要发出挑战。

愿你成为想要的模样

——给儿子姚顿的一封信

儿子,这是爸爸给你写的第一封信。

那天,你对爸爸说,还是叫我“姚顿”吧。我就知道你长大了,你再也不是我可以逗着玩的小屁孩了。我知道迟早会有这一天。

你即将成为一个有自尊、有自己想法,甚至有自己隐私的人了。

而什么是人?人和草木、动物有什么不同?你要成为中学生了,这些问题你想过没有?

草木使劲生长,可三角梅还是三角梅;狮子会长大,但也只是跑得快了,能捕猎,但摆脱不了吃了玩,玩了睡,慢慢老去,到头来还是只会吼叫的狮子。

人和它们不同,人可以成为多种多

样的人,可以成为带领人类打败虫族的安德,可以成为画出三体坐标保护人类的执剑人罗辑,可以成为创作《创世纪》的米开朗基罗,可以成为搞出很多发明的达芬奇,可以成为写出《汤姆·索亚历险记》的马克·吐温,还可以成为写出著名歌曲《We Will Rock You》的皇后乐队的一员……

你看过的克拉克的《2001:太空漫游》,石碑发出的光击中人类,不是直接给了人类知识,而是给了人自由意志和想象力,人只要努力就可以成为他想要的任何样子。

这是人类和草木、动物的本质区别。

儿子,你想成为什么样的人,也许你

还没想好,但是在阅读的书里,你体会了多种多样的人生。很快你就要成为一名中学生了,相信有一天你能认识你自己,并开始努力成为你想要的样子。

这就是你的人生。

儿子,人生不是一场竞赛,而是一次长长的旅行。在旅行中你看到的、感受到的,都将成为你精神的一部分,你所有的精神部分加起来就是未来的你。爸爸会一直陪着你。现在,爸爸在你前面带着你走,以后,爸爸在你旁边陪着你走,最后,爸爸在后面看着你走。你会走出一条美好、丰富的人生旅程。

如何让你的人生旅程更丰富,或者说精神世界更丰富?爸爸给你说一个秘诀:不要走大路和笔直的索道,要走

崎岖的小路。大路人多熙熙攘攘、吵吵闹闹,你不会有收获。小路人少,虽然崎岖,但能看到美妙的风景,它能让你感受变得强大。我们一起走过四姑娘山,我们走小路的时候,不是看到的风景清晰而美丽,而坐车走大路的时候,风景既模糊又容易忘记。

另外,爸爸还想跟你说,你这一生都不要走捷径。任何捷径最终都是弯路。要成为你想要的样子,一定要踏踏实实下笨功夫。

比如,你未来想成为一个程序设计大师,你就必须要理解复杂系统的能力,也就是要有科学思维,那就必须学好数学,理解数学中的逻辑。小学学的数学,是人类早期的发现。

中学要学的是在古希腊及以后人类发现的数字与空间的规律。大学数学,就是在和牛顿、莱布尼兹对话。每一步都是你成为程序设计大师的基础,跳过任何一步都会让你的梦想踏空,最终一无所获。

儿子,当你有了丰富的人生感受和对复杂事物的理解力,再把爸爸妈妈、老师对你的爱变成对他人的爱,你的运气就不会差,愿你努力成为想要的你,祝你的人生幸福。

另外,坚持打网球和折返跑,你会成长比爸爸还要强壮的人。

就写到这里吧,让我们击掌,击出ROCK YOU的节奏!

你的爸爸 姚曦

为唤醒更多家长的教育意识,做到知行合一,《教育导报·家教周刊》邀请高级教师、成都市蓉府阳光幼儿园园长归云特别打造“云老师教育知行录”专栏。

云老师
教育知行录

我们真的会讲故事吗?

我们都相信故事是有力量的,但是这个力量的大小,何时何地产生作用,我们不得而知。所以,讲着讲着就想去教导,讲着讲着就想去总结,讲着讲着就忍不住提问……

奶奶正在认真地给采麦讲聪明豆经典绘本《马医生》。这是一本很棒的绘本,里面情节的重复、语言的有趣再加上画面的简约、故事的温度,曾一度是姐姐青青三四岁时的最爱,真的可以达到百听不厌的效果。自然这本书就珍藏着留给了妹妹。只听奶奶动情地讲了两页,就忍不住

问采麦：“你看马医生在做什么?……他又怎么了?……你是怎么看出来的?……”一连串的问题让采麦显然有些厌烦,尽管她什么也没有说,但是我知道她的潜台词一定是：“快讲吧,我想知道后面又怎么了?”

看到采麦的厌烦、东张西望,奶奶有些恼怒了,她脸色一沉,我立马走过去接过奶奶的书对她说：“我来讲吧。”就这样,我接过绘本一口气把故事讲完,采麦说还要听,我又讲了一遍,结果我一连讲了好几遍。有一

次,我故意减去其中一个情节,采麦马上发现不对,说我讲错了,我问她哪里讲错了,她结结巴巴地复述了我减去的细节。说完,她问我：“马医生在搬来这个小镇的时候,为什么没有请他的朋友了解这里马多不多呢?”这是多好的一个问题啊,这比问她：“你看又发生了什么?又遇到了谁?”这样的问题有价值多了,这是属于她自己的思考。马医生既然专治马病,却搬来了一个只有他这一匹马的小镇,怎么治病呢?所以马医生只有给其他动物治病。可惜因为采麦的年

龄太小,我无法就这个有价值的问题和她展开讨论,我回应了她一句：“是啊,他可以来之前给他的好朋友打个电话问问。”采麦又问：“谁是马医生的好朋友呢?”当我不知道该怎么回答这个问题时,她看了看图画说：“也许是卜卜驴吧,他们俩长得最像。”说完,她又让我给她再讲了一遍《马医生》。

我们真的不必担心一个情节有趣的故事过于简单,其实一个情感浓郁的儿童故事一般都会包含并列的情节和重复的简单语言,这些并列的

情节、意义重复的语言,自然会为故事情感的累积和孩子的反复感知作出必要的铺陈。好的故事,好的讲故事的方法会让孩子提出、感知自己的道德结论。

对于大多数家长来说,我们尚不具备像心理学家一样的故事疗愈技能,我们只需要讲就好,讲的过程本身就是教育,讲的内容一定有着它神奇的力量。如果说非要我提一个讲故事的建议,我会说:让讲故事变成一种习惯吧。不因大人的心情起落、事务繁杂、地点变更等而变化。