

马渝根教授家庭教育系列讲座(五)

认知自己 才能助力孩子

■ 本报记者 张文博

不觉醒的表现是什么?

自负感会阻碍孩子的成长

“教育是一个父母自我觉醒、自我认识的过程。”心理学上将父母不觉醒的表现称之为自负感。马渝根举例,自负感就像蛋壳,在小鸡孵化的过程中,蛋壳起到了保护的作用,但当小鸡不再需要蛋壳的保护时,如果它还不破裂,就会阻碍小鸡的发育。不觉醒的父母就像这个“蛋壳”,一旦孩子戳破了蛋壳,他们就会变得情绪失控、态度消极、失望愤怒。

自负感在每个人身上的表现不同,但可以归纳为以下几种表现形式:

形象的自负感 许多父母都会陷入一个误区,将自己的尊严同孩子的行为混杂在一起。一旦父母感到自己

不够完美、达不到自己期望值的时候,就会表现得非常情绪化。

完美主义的自负感 完美主义的父母通常会非常努力地付出,同时要求自己和孩子不能犯一点错。这样一来,父母和孩子的压力都会很大,一旦孩子犯了一点错误,父母的情绪会失控,家庭氛围变得很糟,孩子也会沉浸在负面情绪中。

身份的自负感 父母毕业于名牌大学,就职于知名企业,获得过重要奖项等等,这些身份信息都可能变成父母自负感的一部分,这种自负感的背后实际上来自父母的不安全感。

规范的自负感 有些父母从小就

接受一些规范,同时用这种规范要求孩子,你必须怎么样,你应该怎么样,你不能怎么样。一旦孩子不顺从,想做真实的自己,想做自己想做的事,父母就会生气愤怒,觉得自己的权威被挑战。

渴望控制的自负感 父母控制子女行为的理由常常是“为了你好”。控制让父母获得极大的安全感,但也让孩子丧失了能力成长的机会和经历困难的资格。

“以上种种自负感都表现出父母让孩子服从自己的意愿,服从自己的要求,几乎忽视了孩子的需要、感受和意愿。”因此,马渝根认为,父母要唤醒自己的自我意识,才能真正转变。转变是由内向外,包括改变态度和行为。父母不从内心的觉醒做起,距离良好的亲子关系只会越来越远。

不觉醒的原因是什么?

父母缺乏对自己的了解和认识

“回想一下,你和孩子走在路上通常是哪种模式?第一种,你走在前面,孩子走在后面;第二种,你牵着孩子的手一起往前走;第三种,孩子走在前面,你走在后面。你们是哪一种?”

马渝根分析,第一种父母处处要做榜样,孩子跟在后面模仿就行了,实际上带有强烈的保护欲;第二种父母生怕孩子出现什么问题,所以选择牵着孩子,不懂孩子需要探索;第三

种父母给孩子一块天地,让他大胆去探索,在关注孩子的同时不干预、不控制,在这个过程中,孩子慢慢形成识别、分析、选择的能力。

为什么会有三种不同的选择?首先,很多父母没有想清楚到底应该把孩子培养成什么样的人,把自己没有满足的需求,没有实现的期望传递给孩子。这种一代代传承的情感,让很多父母不自觉地居高临下,认为自己可以掌控孩子的一切。

还有的父母总以为孩子是一张白纸,什么都不懂,“我不控制他,我不天天教他,孩子什么都学不会。”马渝根指出,这是很多父母非常朴素的想法,认为自己比孩子懂得多,理所当然地应该管孩子、引导孩子。

“这些想法反映出父母的思想认知是僵化的,固步自封的,一旦和孩子发生冲突,父母只会强烈地维持自己的看法,更加指责孩子。”马渝根说。

其次,很多父母对于怎么当妈妈,当爸爸准备不足,把生孩子和培养教育孩子完全等同。“没有培养孩子的

经验和知识,你怎么去培养?”马渝根提出,作为家长,为人父母的使命是什么?教养理念又是什么?在同孩子互动的过程中,怎么去体现这些理念?他哭、他闹、他笑、他跌倒、他失败、他高兴、他得意,你怎么回应?在马渝根看来,孩子所表现出好的、不好的、难过的、愉悦的等等,都是自己给自己的投射影响到孩子。

“我们对孩子越负责,越爱孩子,希望越高,掌控越多,实际上对孩子负面的影响就越大。”马渝根强调,解决孩子的问题,根本的途径是下决心认识自己、自我修炼、改变自己。

走向觉醒应该怎么办?

自我修炼,从知道到做到

“走向觉醒应该怎么办?”马渝根认为还是那句话,认识自己、了解自己、接纳自己,然后自我修炼,知道到做到,不断地改变自己。

首先,是认识自己。在咨询中马渝根发现,孩子知道怎么努力学习,怎么把作业做完,怎么把知识掌握好。但在现实中,他们没有那么大的毅力或自我掌控的能力,导致作业只做一半,或者去抄别人的作业。对此,孩子通常的解释是“我忘了”“我不会做”“别人都没有做”等等,但

父母会认为是孩子不听话,不努力学习。

“当孩子的想法和家长的看法出现差距时,不能用成人的判断代替孩子的判断。”马渝根建议,了解孩子真实的想法,暂时不要忙着批判;然后,在彼此坦诚的基础上进行讨论,引导孩子自己去思考,我这样做对不对?我以后怎么改变?

“父母如果不能认识自己,无法关注自己的行为,也谈不上给孩子以身作则。”马渝根说,每个人身上有很

多行为是自动的,有些习惯不一定值得赞赏,给孩子好的影响。他提醒家长,要意识到认识自己,了解自己,才能够进入到自我修炼,自我改变这一个角度。

其次,在谈到如何认识自己时,马渝根提出:“大家对待人生、对待生活、对待他人、对待孩子的态度和所作所为是怎样的?这些东西反映了你真正的价值观吗?”答案往往是“没有”。换句话说,父母想要孩子健康成长,想要孩子能够在未来社会当中具有家国情怀,有责任担当,但是我们对待生活,对待他人,对待孩子的

态度和所作所为并没有反映出这些真实的想法。

对此,马渝根建议:第一,父母要审视真正想要体现的价值观,给孩子展示一个真实的自我,放下不恰当的期望要求来对待孩子。第二,父母要审视放不下的心,把自己当作园丁,给予孩子雨露、阳光、温暖和营养,当孩子遇到困难,遭受挫折的时候,陪伴在他身边,给予他心理支持。第三,父母要面对现实,悦纳自我的不足。每个人都有不足的地方,先悦纳,才谈得上改变,把能量赋到现实中积极的、需要赋能的地方上去。

今天的父母做什么?

改变自己,做快乐的父母

“父母不快乐,孩子就很难快乐起来。”在马渝根看来,父母不快乐的模式,不快乐的情感,会影响孩子的成长。那么,怎么做快乐的父母?马渝根提到以下几点——

第一,唤醒自我意识。父母要有坚定的信念,我能够改变;心怀敬畏,陪伴孩子共同成长。家庭教育之路,是父母陪伴孩子的心理历程,一起共同生活,相互传递真实的情感,遇到困难遭遇失败,相互

给予心理支持,让孩子看到前进的方向和希望,彼此传递信心,这些都是陪伴中发生能够产生作用的。

第二,正位凝命。在亲子关系当中,父母的角色如何扮演,如何审视自己的责任,如何调整好自己的心理状态?就是父母找准自己的位置,调整好自己的心理状态,做一个好的父母。该父母去正位的时候,千万不要逃避、不要越位、不要缺位。

第三,心智模式的改变。心智模式的本质上是把镜子转向自己,内观自己的内心,看清楚自己的思考与行动如何形成。我们可以在这个过程

中,以新的视野、新的眼光获得新的信息解读自己的行为。

第四,提升情绪的自我管理能力。当着孩子不要动粗,不要抱怨,不要发脾气,不要去破坏规则,不要去说别人的不好。父母所有的坏情绪,最后买单的都是孩子。等孩子长大了,这种坏情绪还会以某种方式回报到父母身上,所以管理自己的情绪的能力,对父母是一个很大的考验。

最后,爱与坦诚。父母真实地向孩子表达生命的活力和快乐。父母太焦虑,自己都没有看到希望,孩子到哪儿去?即使今天考得好一点,他一想到还有更多的考试,我行不行?所以,做快乐的父母,而不是做忧愁的焦虑的父母。

近日,马渝根教授家庭教育年度系列讲座第五讲——《认知自己,才能助力孩子》,继续以做明智的家长为核心,跟家长们一起谈谈如何才能真正有效的助力孩子成长。家庭教育就是父母与孩子共同成长的过程,其中父母的自我修炼至关重要,父母不能认知自己,就无法影响孩子、教育孩子;父母不能认知自己,就无法走进孩子的内心。

问答时间

Q: 我是一名初二学生的家长,非常认同马教授所说的家长的视野与格局,但一接触到孩子的学习,就不由自主地充满焦虑。为什么这些道理我都懂,但就是做不到?

马渝根:人生其实是博弈。我们经常谈到有限的博弈,就是大家都关注的孩子读书、考试、升学,这些考不考虑?肯定要考,但这个我们称为有限的博弈,它是一个阶段中你要达到的目标,有目标你就要去关注它。

无限的博弈是指什么?是对于孩子作为人所具备的,内在的品质、素质、素养等等。在学习阶段,我们真正在乎的是学习力,学习力不是分数,但是它会影响到分数。家长把这个想通了,就不会停留在现阶段的分数、名次、报考学校上,更加注重内在的品质和学习力的。

Q: 孩子从小敏感,胆小懦弱。从小学到初中,在人际关系处理方面有些自卑,非常在意老师、同学对他的看法,希望所有老师和同学都喜欢他,但事实上情况不乐观,这种情况,家长应该怎么办?

马渝根:孩子的这些特性可能与生物学的遗传有关,但更重要的是,家长可能发现晚了,没有从小时候开始,去给予他心理上的陪伴、支持和训练。

阿德勒讲自卑人人都有。自卑可能会变成一种动力,这种动力就是要去超越,但是要注意超越的方向,不能是一种虚荣的、戴着面具的超越。所以,家长要把孩子的弱点和不足,引导到正确的、优势的方向,不断地努力。我们通常说的化悲痛为力量,实际上就是一种超越。

Q: 两个孩子每次看见喜欢的物品就想买,不满足的话,小的就哭又闹,大的就发脾气不理人,不吃饭。家长该不该满足孩子?

马渝根:这种行为是怎么形成的?第一,可能从小父母溺爱,只要我想要,你们都应该满足;第二,父母没有给孩子制定标准和规则。

比如,今天买东西,先说为什么要买,但不是孩子要什么都给买。父母和孩子可以先商量,你可以选择,我可以给你买,买回来以后怎么使用等等。关键是要让孩子形成一些观念,不能任性,同时也要满足他真实的需要。

休刊启事

《教育导报·家教周刊》7月16日起休刊,8月20日恢复出版。