

家庭是人生第一所学校,帮孩子和好人人生第一粒种子



叛逆、自尊心强、孤僻等词语常常和青春期的孩子联系在一起。青春期是孩子从幼稚走向成熟的过渡时期,这个时期的孩子身体和心理上会发生巨大变化,一般自我意识和逆反心理较强。如果父母依旧延续小时候的沟通模式,对孩子采取说教、责骂等方式进行教育,会让亲子关系变得紧张。

对于许多家长来说,陪孩子度过青春期是一段艰难的旅程,学会与青春期的孩子和谐相处,是养育路上绕不开的重要一课。近日,在泸州市举办的“2023年世界精神卫生日主题活动”中,成都市石室中学心理教师、成都市心理健康教育中心组成员孟泓沁为家长们答疑解惑,助力家长陪孩子走好青春路。

十年相随 十年成长

■ 蒋淑蓉

亲爱的宝贝:

你好呀!
借着你的10岁“成长礼”,给你写一封信,既开心也忐忑。

从你呱呱坠地到现在,我们已相识整整10年了。首先,我要感谢你的爸爸,是他让我有了一个可以依靠的温暖港湾;其次,我要感谢亲爱的宝贝,是你让我做了一回母亲;最后,我更应该感谢你的外公外婆,是他们毫无怨言地在背后默默地和我一起承担起了抚养你长大的重任。

岁月如梭,时光飞逝。转眼间,我的宝贝已经10岁了,看着身高一天天快要赶上妈妈的你,我是既高兴又难过。高兴的是我的宝贝逐渐长大,长成了一个充满朝气、帅气的小伙子;难过的是因为妈妈知道随着你渐渐长大,我们能陪伴你的时间会越来越短。多希望时光可以慢些,再慢些吧!这样,爸爸妈妈便能多陪伴你一些。记忆中那个牙牙学语的婴儿、那个说话奶声奶气的宝宝,已经成为了篮球场上矫健奔跑、挥汗如雨的帅气小伙。一幕幕,不时在我脑海里呈现,令人感慨。随着你一天天长,我们收获了你的成长,同时也将告别你天真无邪的童年时代,迎来你意气风发的少年时代,祝贺你!

回首我们相处的这十年时间,有太多的欢笑与泪水。我疼爱你,但也打过你、骂过你。在你成长的光光河里,我们一路走来,留下来太多的欢声笑语。虽然妈妈也想好好地爱你,但有时忍不住对你发脾气,也有情绪失控,对你大吼大叫的时候,每当看到你不知所措、害怕的样子,妈妈又忍不住自责与心疼。宝贝,请原谅我们不理智的时候吧,我们做得不好的地方,你多多包容、多多担待。因为妈妈也是第一次做母亲,也是在摸索中慢慢学习怎样做一个合格的母亲。怎奈何刚好活力四射的“青春期”撞上火爆无比的“更年期”,势必会擦出无数爱的火花来。所以宝贝,请保护好你的小心脏吧!

成长是令人期待又充满挑战的历程,所以请一定要学会努力。总有一天,你会感谢今天努力的自己。首先,要努力让自己健康;希望你养成良好的饮食习惯,规律作息,加强锻炼,这样才有强健的体魄顶住生活的大风大浪。其次,要努力让自己有超强的能力;希望你拥有强大的学习能力、沟通能力、适应能力等,这样你才能在这个复杂的社会中立足。当然,这些能力都建立在良好的生活和学习习惯的基础之上,所以请现在重视起来吧,多走走、多看看、多听听、多思考、多尝试、多挑战。最后,要努力让自己变得幸福;希望你能拥有幸福的能力,能够明辨是非,能开怀大笑,能靠自己的努力感受这个世界的美丽。所以,请保持你的阳光、正直、自信、努力、坚强、有爱、有担当。你永远是我们心中最棒的,相信自己!

亲爱的儿子,人生很短,只有短短几十年,让我们好好珍惜这来之不易的母子情吧!希望在未来的日子里,我们能友好相处,一起学习,共同进步。最后,谢谢你成为妈妈的宝贝!

愿你:快乐!幸福!健康!

永远爱你的妈妈

退半步,陪孩子走好青春路

■ 实习生 黄和林

孩子总和父母“对着干” 是青春期的常态

青春期又名“心理断乳期”,它与“生理断乳期”不同。“生理断乳期”发生在孩子很小的时候,那时候的孩子与父母的关系依然十分紧密,他们需要父母的认可,家长也能满足孩子的期待。但“心理断乳期”更是要斩断孩子和父母之间的连接。之后孩子和父母便是两个不同的个体,不再像从前那般亲密,这对很多家长来说是难以接受的。成都市石室中学心理教师、成都市心理健康教育中心组成员孟泓沁认为,很多家长觉得青春期的孩子叛逆,而事实上这个时期的孩子也常常会觉得自己与之前不同,总在和自己作对。

孟泓沁提到,青春期的孩子身体正快速向成人化发展,但大脑的发育程度还没有跟上,因此青春期的孩子更像是一辆动力十足但刹车和方向盘不太灵活的汽车。这时候的孩子,通常表现为活力满满、精力旺盛,但缺乏控制和调节自身情绪的手段和能力。

此外,青春期的孩子对于情绪的感知更加敏锐。很多家长反映,孩子老是说家长很凶,总批评他。对此,孟泓沁解释:“青春期的孩子很多的情绪反馈来源不是家长的语言,而是家长的表情。家长或许在无意识中露出了不耐烦的表情,才会引发这样的误会。”很多家长可能会在这时走入一个误区,认为孩子这样的反应是出现了什么问题,其实不然,这只是孩子进入青春期的阶段特点,是源于他身心的变化和学习的压力。

孟泓沁用“四个半时期”来概括青春期特点,即半儿童、半成人、半幼稚、半成熟。他说:“青春期的孩子最核心的问题是强烈的自主愿望和尚未独立、成熟的心智间的矛盾,这时的孩子追求形式上的独立,实质上却还是受制于人。”孟泓沁分享了一个例子:一个孩子本意是回家写作业,可一进家门,父母就让他写作业,孩子很生气地和父母吵了

一架。孩子后来被问到,如果回家时父母让他玩游戏会如何?孩子说,他会立刻去写作业。这个例子很好地说明了青春期的孩子就是不想听父母的提示,不想被要求去做事情。

退半步的艺术 把握教育的分寸和尺度

现在很多家长对于孩子的学习格外上心,为了孩子不落人后,想方设法让孩子学习各种技能,找来各种学习资料,有的家长更是恨不得亲自下场帮孩子做作业。前段时间在网上引起热议的“小孩子手工作业让家长破防事件”就是很好的例子。明明是孩子的手工作业,家长却亲自上场,不仅掀起了无用的“内卷”,还违背了老师布置作业锻炼孩子动手能力的初心。

孟泓沁分享了自己的成长故事。小时候,一直是妈妈叫孟泓沁起床,后来一段时间,妈妈不在身边,就变成爸爸叫他起床。有一次,由于爸爸睡过头导致孟泓沁迟到被扣分后,他便要求爸爸给他买了闹钟,自己起床。有时候,家长的“不负责”反而能让孩子生出独立性;家长太负责,容易让孩子产生过度的依赖,这对孩子的成长反而有害。“当孩子遇到学习或者生活上的小问题时,一些家长总担心孩子处理不好,不给孩子反应的机会便帮孩子将问题扼杀在摇篮中,在这样的环境中成长起来的孩子就如同温室里的花朵,日后又如何能面对社会的考验?”孟泓沁说,家长应该学会把握分寸和尺度,给孩子留够自主选择的空间。

“退半步的艺术就是让孩子从‘他主’走向‘自主’。孩子在小学时期,常常以父母、老师的意见为主;到了初中,他们应该学会自主成长;高中时期,如果孩子还需要靠父母和老师来告诉他每天应该做什么,那就说明孩子还没有找到自己的学习以及生活方法。当然,退半步不是放任不管,管是为了不管;退半步也不是代替包办,帮是为了不帮。

家长要允许孩子犯错和失败,让孩子在犯错和失败中汲取经验教训比犯错后对孩子一顿批评说教更管用。”孟泓沁说。

孟泓沁还建议家长,要尝试从孩子小学三四年级时便开始培养孩子的自理能力,越早开始让孩子试着独立,对孩子越有好处。当然,家长也不能在孩子尝试独立的过程中冷眼旁观,给予孩子一些他需要的帮助和鼓励,才能更有利于孩子的独立成长。

发现孩子的优点和能力 培养孩子的学习力

有网友总结了家长辅导孩子学习,随孩子的成长阶段而发生的变化。在小学阶段,家长对知识驾轻就熟,辅导时常常对孩子连吼带骂,孩子只能委曲求全;初中阶段,一些家长已经需要翻资料才能辅导孩子了,孩子也逐渐摸清了家长的知识水平;到了高中阶段,许多父母连题目都看不懂了,只能退居二线当孩子的后勤保障,这时孩子已经能独立学习,不再依靠父母。对此,孟泓沁一针见血地指出,如果家长在辅导孩子学习的过程中总是连吼带骂,无法培养孩子的学习力,只会让家长自己觉得自己很厉害。他说:“我们应该让孩子体会到他很厉害,家长和老师的厉害是没有意义的。与其把做题方法清清楚楚地讲给孩子,不如让孩子弄懂之后,清清楚楚地讲给家长,只有这样才是学会学习,而不是简单地学会知识。”

培养有学习力的孩子,核心有两点:一是孩子会不会学;二是孩子愿不愿学。关于会不会学,孟泓沁分享了一个案例。一个学生在高一高二时边玩边学,成绩优异,但到了高三,老师和家长对她提出要求,让她认真学习,她的成绩反而一直在倒退。这个学生说,自己在高一高二时,每天知道自己学了什么,但进入高三以后,每天只觉得自己很累,却好像什么都没学到。孟泓沁说:“家长应该多问问孩子学会了

什么,而不是对孩子说‘你要好好学习,你要认真学习,为什么别人都可以学好’之类的话。同时,家长也要明白,学习力在不同学科的表现不同,不能一概而论,要多发现孩子的优点和能力。”

孩子愿不愿学习的核心是学习的意义,一旦丧失意义感,失去学习动力,成绩和状态都会直线下滑。孟泓沁从三个不同的层面跟家长们分享了帮助孩子找到学习意义的方法:

第一,在孩子层面,学习是天性。学习有内在动机和外在动机,内在动机会因为学习而快乐,即便失败也可以欣然接受,因为失败为其指明了成功方向;外在动机则是为了成绩才努力拼搏,面对失败,孩子可能会认为失败是对自己的否定,很容易受到打击。家长应该关注孩子的学习天性,找到能让孩子快乐的部分,让孩子因为学习感到快乐才是一个良性循环。

第二,在亲子家庭层面,重点在于家长如何看待学习和考试。孟泓沁表示,可能很多孩子在听到家长说不在乎自己的成绩好坏时,都会不相信,因为家长的每一个日常反应

都渗透着对孩子学习的态度。当孩子考好回家时,很多家长会下意识地对孩子好,给孩子做好吃的作为奖励;相反,当孩子没考好时,回家可能会感受到家里的“低气压”。孟泓沁说:“家庭教育的第一步是区分私欲和良心,把价值依附在孩子身上,因为孩子失败让自己丢脸而对孩子恶语相向,此为私欲;以孩子的健康成长为目标,帮助孩子共同面对难关,此为良心。”

第三,在社会层面,重点在于如何看待成功和学习的关系。孟泓沁借自己老师的话提醒家长:“学校教育不是通往上流社会的阶梯,而是通向智慧的道路。成功不能用金钱和权力来衡量,成功更意味着建立爱的关系、增长个人才干、享受自己所从事的职业,以及与其他生命和社会维系一种有意义的连接。”网上一段热度颇高的视频中,一个妈妈对自己的孩子说:“哪怕你只是一个卖烤地瓜的摊主,如果你把地瓜烤得又香又软又甜又美味,妈妈也会为你骄傲!”家长们也应该像这位妈妈一样,接受自己孩子的选择,无论孩子将来从事什么职业,只要做得有意义,那便是成功。



本版图片均为资料图片

与女儿的诗词约定

女儿和我关系一直不错,而诗词便是我俩沟通最主要的纽带。

女儿6岁那年,我还在一所村小任教。放学后,学生都回家了,校园里只剩下我们几个外乡籍教师。晚饭后,几个同事三三两两到附近村民家看电视,因为女儿的缘故,我只能在校内陪她。乡村的夜晚,清新的空气中夹杂着淡淡的花香,我和女儿漫步在校园里,我牵着她的小手,她拉着我的大手,蹦蹦跳跳,高兴极了。望着夜空中皎

洁的明月,我们一起诵读李白的《静夜思》《古朗月行》、张九龄的《望月怀远》;听着田野的蛙叫蝉鸣,我们一起诵读辛弃疾的《西江月·夜行黄沙道中》、陆游的《自嘲》;吹着秋天凉爽的夜风,我们一起诵读杜甫的《夜》、刘禹锡的《秋词二首》……那时,我只要求她能读能诵,不求甚解,但她却对古诗词充满好奇,常常问我一些意想不到的问题。比如,“爸爸,王维的《九月九日忆山东兄弟》是哪些兄弟

呀?”“二月春风怎么似剪刀呀?”看到她刨根问底的样子,我哭笑不得,无奈只好俯下身,宠溺地摸摸她的小脑瓜,一一为她解惑。

女儿11岁那年,独自一人到绵阳求学。由于工作的缘故,我们很少去陪她。每到周末,我和她通过视频连线同读诗词,那时,她已能和我分享读“不知细叶谁裁出,二月春风似剪刀”时的感悟;也能和我分享读“夜来风雨声,花落知多少”时的心得。来而不往非礼也,我也会和她交流“不识庐山真

面目,只缘身在此山中”所蕴含的丰富哲理,从而让她意识到看待问题要全面,随即引导她,只有学习“会当凌绝顶,一览众山小”的不怕困难、敢攀顶峰、俯视一切的雄心气概,才能有“不畏浮云遮望眼,自缘身在最高层”眼界。

今天,她已是一名高三学生了,哪怕她学习再苦再累,抑或者是我工作再忙,我们仍然坚持同读诗词这一约定。现在,她会和我分享李白《蜀道难》中描绘的雄奇险峻、峰回路转、

气势磅礴的蜀道山川,还会分享岳飞在《满江红》中所展现的精忠报国、一腔热血的英雄气概。精彩之处,她索性直接站起身现场吟诵经典片段……看着屏幕前女儿滔滔不绝地分享着她在古诗词里发现的惊喜,我则在屏幕的另一端静静地听着、看着、想着,一时间仿佛又看到了她6岁时的模样——同样对诗词有说不完的话题。而我也会在她考试不如意时,和她分享“不经一番寒彻骨,怎得梅花扑鼻香”,鼓励她要迎难而上,经受住挫折和考验;在她骄傲自满时,和她分享“未出土时先有节,便凌云去也无心”,提醒她要永葆虚心谨慎的态度;在她学习劲头不足时,和她分享“长风破浪会有时,直挂云帆济沧海”,激励她乘风破浪,勇往直前。……

和女儿同读诗词,我们彼此分享对诗歌的感悟和体会,也享受着诗词带给我们的人生启迪。我们的诗词约定,成为我与女儿之间最长情的纽带。

■ 张洪铭