

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子



## 接纳 便是成长

■ 王锋

如果你的孩子像个拆家的“哈士奇”,你该怎么办?

我家二宝就是这样的孩子。自从他出生后,作为母亲的我用着实践教育的方式,希望他能够拥有无限尝试和创造的机会。所以,只要是安全的环境,我便允许他去体验。在经历了初级的端碗、端水,打碎了一二十个碗之后,他拿东西的稳定性直线上升,干家务的兴趣和主动性不断增长。浇花、扔垃圾、收拾玩具等,样样拿手,每天晚上,我还会总结他一天的表现,并予以鼓励。

这几天,为了不再重复单一的活计,二宝开始尝试“智能的”可动脑筋的家务。尤其是一直观望了许久的洗衣机,在我一次次的演示下,他牢牢记住了如何使用洗衣机。于是,这天,在我毫不知情的情况下,他来了一次大胆而又疯狂的冒险。

当时,我在卫生间里洗衣服,心情格外好。二宝在客厅里已经很久没有出声了,我从卫生间里出来,见他还在玩耍,直夸赞道:“嗯,玩得不错。”

一个小时后,我走到洗衣机旁边时,猛然发现,我家的洗衣机从里到外都在“吐”泡泡。二宝则委屈地背着双手看看洗衣机,再抬头小心翼翼地看着我。我拿起洗衣机上放着的洗衣凝珠盒子一看,一颗不剩。这可是我前两天刚新拆的一盒。我们大眼瞪小眼对峙了许久后,他突然跑到我身边,仰着头拉着我的手说:“妈妈,我错了,您不要生气好不好?我下次再也不这样了。”这时,我的内心突然震动了一下,似乎有两种声音传了过来,一种声音说:“一个孩子有什么错呢?另一种声音却道:满洗衣机的泡泡,他难道没错吗?”

呆了片刻,我幡然醒悟,把二宝叫了过来,温柔地抱了抱他说:“宝贝,你今天帮妈妈洗衣服这件事做得很棒,还有昨天,你也帮我做了很多事,而且都做得很好呢。妈妈知道你帮忙,是吗?”我拉着他的手,好像洞穿了他的渴望和期待。

“嗯,想帮忙。”他吐字不清地回应我。

“妈妈知道,我的宝贝最棒了。可是洗衣机今天不开心,‘吐’了许多泡泡,是因为你放了太多洗衣凝珠了,下次你帮妈妈洗衣服时,可不可以把要放的洗衣凝珠先给妈妈看看呀,看看我们要洗的衣服喜欢几颗。”此刻,我突然意识到,我在对儿子说这些话的时候,我的情绪也跟着变得喜悦了。

他全然听懂了我的话,也跟着开心起来,附和着我说:“好的,妈妈,我记住了。”

孩子的一些无意识行为,如果我们用评判的眼光去看,就只有对错之分,而所谓的对错,会让人看不清事实,甚至会抹杀孩子的创造性、兴趣和对事情的期许。在育儿的路上,少一些评判,多一些爱的回应,让妈妈的爱和理解在孩子身上更好地滋养、蔓延。

生长,而是在别的草疯狂生长时,它在努力汲取养分,生长根部,且不断往深处扎根。它的根系最长可达20多米,长长的发达的根部为它储存了足够的养分,等到雨季,它便自信、勇敢地开始了自己的生长之路。

“原来是这样呀。”儿子似乎明白了这个故事所反映出的道理,他振奋地对我说:“爸爸,您放心,我知道该怎么做了。”

“该怎么呢?”我追问道。

“我现在学吉他还处于前期,要勤学苦练,打牢基础,才能为后期由量变到质变做好充分的准备。”儿子说。

“这就对了。”我和儿子击了一个掌。

回到家后,儿子果然有了明显的变化。他不仅有了更多的耐心,而且主动性也增加了不少,特别是练习吉他,不用我唠叨,他自己就能抓住每一分、每一秒去努力练习。

那之后,我决定在和儿子相处的过程中,多给他讲讲故事,以讲故事的方式和孩子沟通,效果会更好。

# 别让压力成为孩子学习路上的『绊脚石』

■ 陈丹 观察

学习时的焦虑、考砸后的沮丧……几乎每个孩子都经历过。尤其是临近期末,一些孩子更容易陷入紧张、焦虑的状态中,出现注意力难以集中、学习效率低、情绪波动大等现象。作为家长,我们如何帮助孩子调整状态、缓解压力,让他们从容地应对学习中的种种难题?全国社区学习共同体研究中心特约研究员、四川天府新区“共享家庭教师”方珊梅为家长分享了应对学习压力的“良方”。

### 适度压力能调动内在潜力

“孩子学业压力大时有什么表现?”方珊梅给家长抛出这样一个问题。随后,她以课堂表现为例,讲到一些学生在行为、情绪等方面可能出现的状况:“一些学生会出现上课的时候难以集中注意力、容易开小差的情况;而另一些学生可能表现为暴躁、情绪波动大等;还有一些学生出现的状况可能呈现在躯体上,比如失眠、易醒、睡眠质量不高等。”方珊梅指出,这些都是孩子学习压力大时普遍表现出来的状态。“学习压力过大会影响孩子的专注力。”

帮助孩子缓解学习压力,是非常有必要的。“我们作为家长,虽然不能直接代替孩子完成学习任务,但可以帮孩子进行情绪疏导,让孩子能以更好的状态

面对学业。”方珊梅说。

缓解压力先要认识压力。只有以客观的态度认识压力,才能以正确的态度对待压力,进而用正确的方法缓解压力。方珊梅指出,由于孩子学习任务重,再加上家长传递给孩子的焦虑,可能会让孩子觉得学习无趣,进而导致学习成效低,最终出现自我怀疑、自我攻击等表现。“但这些情况并不意味着压力一定是好的。”方珊梅说,根据布瑞克林定理来看,适度的压力水平可以使人集中注意力、提高忍耐力、增强身体活力、减少错误的发生。也就是说,一定程度的心理压力,可以调动内在潜力、增强自己的实力和自信心。这一定理对于处于学习阶段的孩子来说也同

样适用,适度的压力能够转化为有效的行为和行动。

临近期末,方珊梅以考试压力举例:“很多孩子在考试前都会有压力,会表现出食欲下降、睡眠质量不好等焦虑状态,为什么会产生考试压力呢?归根到底就是孩子自身对于考试结果太在意。”方珊梅将焦虑分成适度焦虑和过度焦虑两种情况。“考试这一客观事实是不会变的,如果孩子的焦虑情绪是适度的,他就会集中注意力复习,在这样的情况下,焦虑就能转化为有效的行为。但不是所有孩子都能把焦虑控制在适度范围内,如果孩子过度焦虑,那么焦虑就会成为一个新的问题。”

### 缓解压力有妙招

在对压力有了客观认识后,如何缓解压力就变成了家长和孩子共同面对的课题。为此,方珊梅给出了缓解压力的一些小技巧。

首先是艺术表达。“音乐、绘画、手工、戏剧……所有的艺术表达都可以缓解孩子的压力。”方珊梅说,在关注到孩子艺术方面的兴趣点后,还要做到正确地引导。“有的家长在发现孩子有绘画、

音乐等方面的天赋后,就想引导孩子往这个方向发展,把兴趣变成职业。这样的做法不一定是正确的。”

一个初中女生自学了吉他,爸爸妈妈在看到孩子的天赋后,便想让孩子去专门的机构接受专业培训,以便今后能将其作为一种职业选择。这个女生对爸爸妈妈说,如果是专门花钱去培训,她会觉得这是一个不得不完成的任务,弹吉他这件事就从舒缓压力变成了新的压力,最后可能花了钱却没有达到预期效果。女生提出,先让她自由发展,

等以后想要更专业地学习吉他时,再去报班也不迟。爸爸妈妈也欣然同意了。“现在很多家长都能看到孩子的特长所在,但要注意的,是这个特长是孩子缓解压力的方法,就暂时不要干涉,别把它变成孩子新的压力。”方珊梅说。

第二个小技巧是“蝴蝶拍”。“蝴蝶拍”是通过有规律地拍打身体来增加自身安全感与情绪稳定的心理技术,其原理是利用双侧刺激的方法,促进我们的左右脑对信息的再加工,通过再加工,会带来改善负面情感的效果,同时也可以通过这个方式把正面认知的积极体验增强并稳定下来。“蝴蝶拍”的第一步是双手左右交叉,第二步是轻拍肩膀,第三步是循环往复。

表达性书写是缓解压力的第三个技巧。这种方式非常方便,只需要找一个安静的地方,用一张纸、一支笔就可以开始。在书写过程中不用在意逻辑是否通顺,行文是否流畅,甚至不用在意字写得正确与否。表达性书写还能让人换个角度看问题。通过书写,把潜意识里的东西表达出来,写完后,自己再看一遍,往往能够更加理性、客观地看待事情。



本版图片均为资料图片

## 巧用故事 有效沟通

■ 刘旭东

抚下,他又安安静静地捡了大概5分钟。之后,他不耐烦的脾气又上来了。“不捡了,不捡了,爸爸,这太让人发愁了。”说罢,他捡起几颗石子,朝对面的两棵柳树扔去,树上方才落着的鸟儿一下就被惊飞了,但它们的窝却刚好出现在我们眼前,这使我想起了寒号鸟的故事。我知道,如果此时此刻我给儿子讲道理,他或许会更加没有耐心,于是,我打算换一种方式来让他明白:生活中,我们想要成事,离不开勤奋和耐心。

思考片刻后,我对儿子说:“爸爸给你讲个故事吧。”“好呀!”儿子一听我要讲故事,立马来了兴致。

“你知道吗?从前,有一只寒号鸟,和一般的鸟不同,它既没有耐心,也不勤奋。每当夜晚寒冷的时候,它总会许诺第二天早上一定要筑一个温

暖的窝,可当第二天天气不冷的时候,它就放弃了这个想法,因为它在他看来,筑窝是一件繁琐的事情,与其筑窝,还不如把时间、精力省下来,随便找个废弃的破窝或石缝好好睡一觉。尽管有时候它也会筑窝,但往往筑到一半就放弃了,说到底还是缺乏耐心,没有做完一件事情的毅力。”

“那结局呢?”儿子睁大眼睛问我。“最后,在一个月黑风高的凄冷夜晚,它被冻死了。”我说。“真可惜,它要是勤奋一点、有耐心一点就好了。”儿子嘟着小嘴道。很快,他便振奋起来。“我不要做那只寒号鸟,我要做一个勤奋、有耐心的孩子。”儿子被我的故事鼓舞着,不到20分钟,我们就将石缝里剩下的豆子都捡了起来。

进到屋子里,见闲不住的母亲开始捡起了枸杞,我们赶快过去和她一

起捡。“你最近吉他学得怎么样了?”母亲问儿子,“听说你爸爸给你买了一把吉他,你可得好好学呀。”

“唉!”儿子叹了一口气,道,“我已经很努力地学了,可老师说我还是没有掌握要领,我都不知道该怎么办了。奶奶,您知道吗?我们班新来了一名同学,他才学了不到一个月,进度就已经赶超我了。我是不是很笨呀?”

“我的孙子才不笨呢,依奶奶看,你聪明着呢!”母亲道。显然,她的回答并没有消除儿子心中的疑虑。那一刻,我灵机一动,想着这又是一个可以用故事让他学会忍耐的好机会。

我放下手中的枸杞,微笑着对儿子说:“你听说过尖毛草吗?”儿子摇了摇头,说:“我虽没有见过尖毛草,但我见过很多草。爸爸,这种草有什么特别之处吗?”

“当然。”见儿子的兴趣被激发了出来,我便继续道,“尖毛草是一种与众不同的草。它生长在非洲的草原上。每当春天来临时,别的草都会拼了命地生长,而它却保持着自己几厘米的‘身高’不为所动。也因此,在整个春天,它几乎成了非洲草原上最矮的草。”刚开了个头,儿子便打断了我的话:“那他最后长高了吗?”

“那它继续长了起来:‘大概半年后,非洲草原的雨季到来了,这时候尖毛草便会像被施了魔法一样,以每天5厘米的速度生长,仅仅一个星期,它就可高达1米,有的甚至高达两米,此时,放眼望去,其他草比它不知要矮多少。渐渐地,它便被人们称为‘草地之王’。”

“这简直太神奇了!”儿子听得津津有味。

“其实,初期并不是尖毛草不努力

一个周六,我带儿子回老家看望父母,正好赶上母亲收豆子,我们便帮她一起收豆子。收完豆子后,母亲说趁着天气好,要赶快将豆子从豆壳里弄出来,要不赶上阴雨天,豆子就会发霉、长芽。于是,我和父亲负责开三轮车压豆壳,母亲和儿子负责在后面捡豆子。不一会儿,我们就干完了所有的活。

儿子兴奋地端着自已捡的满满一大筐豆子,准备将它们搬运到庭院里去,可谁知,脚下一打滑,豆子便一颗颗地散落在了地上。由于地面是那种用小石头铺成的路,捡起豆子来并不容易。考虑到父母年纪大了,我便让二老先进去休息,我停下手里的活,打算和儿子一起捡豆子。

一开始,儿子还觉得挺好玩,可才过了不到10分钟,他就开始变得烦躁起来,一边捡,一边嘟囔:“这么多豆子,都卡在石缝里,只能一颗一颗地捡,这得捡到什么时候呀。”“耐心地捡,总有捡完的那一刻。”我耐心地鼓励儿子。

“好吧。”儿子低声道。在我的安