

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

今日话题:家庭教育反思

在陪伴孩子成长的过程中,每个家长都在摸索中寻找最适合自己孩子的教育方式,也收获了许多思考和感悟。以他人为镜,以自身为尺。家庭教育的自我反思与自我提升是一个持续的过程,只有不断审视自己的教育目标和方法,提升自己的教育能力和素养,才能以更加科学、合理的方式教育孩子,做更合格的家长。

《小猪佩奇》教我做父母

■ 谢明珠

最近跟着甜妞一起看《小猪佩奇》,在哈哈大笑之后,我每次都被猪爸爸和猪妈妈的行为所震撼。

原以为这部动画片就是给小孩子看的,才看了第一集,我就被猪爸爸和猪妈妈的态度给惊呆了。第一集《泥坑》,佩奇和弟弟乔治在泥坑里玩,弄得全身都是泥巴,回家,地上也都是泥巴。这时,猪爸爸看到了,他没有一句责备,反而在佩奇让爸爸猜他们之前在干什么的时候,假装不知道,配合他们猜错了好几次,逗得佩奇和乔治哈哈大笑。事后,猪爸爸才说让他们尽快去洗澡,不然猪妈妈看到会不高

兴。换位思考一下,如果是我,不要说孩子把家里弄得到处是泥巴了,在她脏兮兮进门的那一瞬间,我肯定就会不停地教育她,让她认识到自己的错误,甚至在她准备玩泥巴前就制止她。

还有一集让我印象很深。佩奇和乔治在猪爸爸和猪妈妈的房间乱翻,甚至穿上了爸爸妈妈的衣服、鞋子,佩奇还用猪妈妈的化妆品化妆,把梳妆台弄得一塌糊涂。他们假装自己就是猪爸爸和猪妈妈,这时候猪爸爸进来了,明明看到了他们,还故意说找不到佩奇和乔治了,问他们有没有看到。

猪爸爸的配合让这场游戏愈发有趣。

孩子对大人的东西总是充满了好奇,我小时候也喜欢穿大人的衣服。可现实生活中,孩子乱翻大人的东西,得到的往往是一顿训斥。这也是我们该反思的教育问题。

其中有一集,猪妈妈用家里的电脑办公,佩奇和乔治也凑过来,想要帮忙。他们随意地乱按键盘,导致电脑损坏,猪妈妈无法办公。想想如果是自己遇到这种情况,肯定火冒三丈,冲着孩子一顿数落,可是猪妈妈却什么也没有说,只是叫来猪爸爸修电脑,然后,她选择离开书房。猪妈妈是聪明而理智的,作为妈妈,我太了解这种情况,其实,当最坏的结果已经产生,骂孩子也于事无补,反而会破坏母子之间的感情,可是

自己心里的这股郁闷情绪又无法宣泄,那么,这个时候让父母中的另一方来充当“消防员”灭火,自己离开冷静一下,其实是最明智的选择。

生活中,像猪爸爸猪妈妈这样的家长实在少之又少,如果孩子能拥有这样的父母该会何等的幸福呢?在他们身上,我学到了聪明的父母应如何做,也清楚地意识到自己还不是一个合格的母亲。

谁说动画片只有小孩子才能看?大人也同样能从中学到很多。带着学习的心态看待一切事物,便能诚实地面对自己的不足,谦虚地学习他人的长处。虽然我现在还无法成为像猪爸爸猪妈妈那样完美的家长,可大家都是在摸索中找到诀窍,在学习中变得更好,属于我的成长之路还很长……

谁偷走了孩子的思考力

■ 姚秦川

一次,上小学五年级的女儿参加学校的月考,本来只是一次普通的摸底考试,但我却发现,女儿貌似比期中或期末考试还要紧张,她不停地背诵着语文老师提前圈定好的一些题目,这些题目全是学过的基础知识。

我总以为,女儿如此认真地复习和背诵,一定能取得一个比较优秀的成绩。然而,等卷子发下来之后,我看到女儿的语文成绩比我想象的要差一点。为什么女儿费了那么大的精力,却没有取得理想的成绩,问题出在哪里呢?

我拿过女儿的语文试卷,仔细地查看她做的每一道题。我发现,那些有固定答案的题目,比如组词、注音、古诗词填空等,女儿都做得准确无误。然而再往下看,便发现了问题所在:在试卷的后面有一道理解思考题,总计10分。这类题没有固定的答案,女儿一下子没了参考依据,所以答题来便有些“不着边际”,最后只得可怜的3分。

看完女儿的试卷后,我不由得陷入了沉思:凡是死记硬背的题目,女儿一般都答得对;而那些需要独立思考、判断和发挥想象力的题目,女儿则缺乏对题目的理解和思考的能力。那么,是谁偷走了女儿的思考能力呢?

我不由自主地联想到自己平常在引导女儿学习的过程中,不管是哪一门课的作业,都要求她必须按部就班、一定要用“标准答案”回答问题,从不鼓励她别出心裁。同时,在教导她做事时,我也一直给她灌输“好孩子一定要听大人的话”,言下之意,不听大人的话,就不是好孩子。而女儿偶尔发表的自己的看法,我

也从附和,更不予支持。我总是要求她按书上的答案去做、按老师的要求去写、按我们设定好的道路去走。也许正是这样的“严格要求”,造成女儿从小缺乏思考的能力和机会。想到这里,我不由得惊出一身冷汗,原来自己竟是偷走孩子思考能力的“罪魁祸首”。

几天后,我在一本书中看到一位父亲分享了这样一件事情:他的女儿小时候向他提出问题,他总是给女儿“问号”,从不给“句号”。这样做大大激发了孩子的好奇心,让孩子从小便学会自己思考。

看到这里,我羞愧地将女儿叫到身边,歉意地对女儿说道:“以后,爸爸再也不会要求你用标准答案回答问题了,你可以尽情发挥自己的想象力,就算回答错了,爸爸也不会责怪你的。当你不受固定答案的裹挟,会发现生活中有许多不可预见的美好。”听了我的话后,女儿高兴地点了点头。

面对成年人司空见惯的世界,孩子们常常会提出绝大部分成年人没想到而且回答不了的问题,这正是孩子有好奇心的表现。如果扼杀了孩子的好奇心,就扼杀了孩子的创造力,甚至会给孩子的一生带来负面影响。家长在鼓励孩子提问的同时,也要让孩子学会思考,这对于他们的成长极为重要。科学家爱因斯坦也说过:“学习知识要善于思考、思考、再思考。”所以,作为家长,我们要做的是,帮助孩子成长为一个爱思考、有感情、有判断力的个体,只有这样,孩子长大后才能充满自信地融入社会当中。

重拾思考能力,我和女儿还有很长的路要走,但我们都已经找到了方向。

孩子,你很棒

■ 杨力

孩子读小学四年级,假期,他的作业里有几篇作文。第一篇作文完成时,孩子兴冲冲地让我检查。粗略一读,我感觉语言不太规范,用词也不准确,还有几处不该有的错别字。正有些恼火,突然传来敲门声,原来是住在一个小区的8岁小凯来找孩子玩。小凯和我家孩子同班,进门就说他今天的假期作文完成了。

我问小凯:“你写的作文父母检查过了吗?”

小凯说:“检查过了。”
“父母怎么说?”
“父母都说写得很好,比过去进步很多,如果字数写够会更好。”
“怎么,字数还差多少呢?”

“要求不低于400字,我只写了300多字。”

小凯说完,有些不好意思,又有些得意地笑了,似乎差那些字,并不影响他受到肯定,也不影响他此时愉快的心情。看着小凯,再看着我家孩子,我一下想到了去年假期。

去年假期,老师也布置了作文,要求三年级的孩子写作文不少于300字。孩子对着作文本咬笔杆,好不容易凑了一篇,先不说情节和立意,单看字数就少了三分之一。我当时大怒,厉声呵斥孩子不认真,说他这不是写作文,而是造长句,而且没造好,这样绝对不行,必须重写。

孩子满怀期望让我检查作文,却被我一顿呵斥,当时就委屈得不得了。那之后,孩子再也不让我检查作业了,他害怕满心的期望之火被我的刻薄言语扑灭。后来开学后,我看了学校老师给孩子作文的评语,都是肯定加鼓励,孩子写作文也越来越认真。

想到这一幕,再看看小凯的开心,我决定换一种思路。

当天晚上,当孩子玩耍回家后,我拿出之前那篇作文,对孩子说:“今天的作文,有一个最大的优点,就是立意好,让我们读了能感受到生活的温暖。还有一点,你全篇写了近500字,这是一个了不起的进步,说明你把所见所思所感写了出来。如果还有什么需要提高的话,就是要更用心和更细心,尽量避免一些常见的错别字,用词造句也多掂量掂量,这样作文才好读、好看哦!”

让我们有话好好说

■ 马晓炜

周末的午后,杲杲秋阳透过落地窗洒在客厅的地板上,光影斑驳,顿显恬静而闲适。不久,这宁静就被一场争执打破,争执的双方是我15岁的女儿和7岁的儿子,起因是电视频道的选择。女儿的脸上带着些许不耐烦,儿子则因为委屈开始号啕大哭。

面对儿子的哭泣,女儿突然提高嗓门,气呼呼地说:“哭哭哭,哭能解决什么问题?多大了,有话不会好好说!”这句话犹如一记重锤,砸在儿子的心上。他瞬间止住了哭声,用小手抹去眼泪,委屈地看着姐姐,怯生生地说:“姐姐玩平板,弟弟看电视,这样好吗?”原本盛气凌人的女儿立马愣住了,她似乎没想到弟弟会如此回答。在短暂的沉默后,她爽快地同意了弟弟的请求。

这一幕让我也陷入了深思。我想起了自己与女儿的一次纷争,亦是因为我没有好好说话而引发的。

那天,女儿在书房里不知做些什么,到了吃晚饭的时候,妻子三番四次地催促,但就是“只闻其声,不见其人”。我出于好奇,推门走了进去。女儿看我进去,突然慌里慌张地把手中的东西藏了起来,装作若无其事的样子。我也没有多想,只是提醒她赶快去吃饭。

餐桌上,女儿的话尤其多,我故意问她家庭作业是否完成。没想到她理直气壮地回答:“没有!”我心中有些不满,便说:“躲在书房里磨磨蹭蹭半天不肯出来,是不是又在偷看闲书?”这句话让女儿产生了反感,她反驳道:“凭什么告诉你?”我们之间的对话逐渐激烈,充满火药味,最后,我气得夺下她手中的筷子,

以彰显我这个父亲的威严。女儿如同受了天大的委屈,气呼呼地冲入书房,拿出一个像信封一样的东西撕得粉碎,扔进垃圾桶,然后转身跑进卧室,哭得撕心裂肺。

妻子埋怨我太冲动,没有了解清楚情况就在吃饭时指责女儿,影响孩子身心健康不说,也让亲情受损。她的话让我深感自责。后来我才知道,原来女儿是在制作一张贺卡,准备过几天送给我作为生日礼物。因为我的冲动和误解,让她的孝心瞬间化为泡影,她能不感到委屈和伤心吗?

这件事使我意识到,有话好好说是多么重要。如果我当时能够冷静一些,用平和的语气询问女儿,或许就不会有那样的误会和冲突发生了。

俗话说,解铃还须系铃人。于是,我主动

向女儿道歉,并承诺以后不再冲动行事。我们还就此专门召开了一次家庭会议,达成了共识:无论遇到什么不开心的事情,都要用平和的语气好好说话,真诚对话。从那以后,我们家的氛围变得更加和谐、融洽,每个人都学会了用平和的语气表达自己的想法和感受,即使有分歧和矛盾,也尽量通过沟通来解决。

作为父母,我们也不再以简单粗暴的方式教育孩子,而是倡导和谐、民主的家庭氛围,让孩子们都有表达自己意见的权利,确保他们在爱的语言的滋养下健康快乐地成长。

提高自控力 更好地自我管理

■ 攀枝花市第三高级中学 王利

自控力是自我控制的能力,广义上指对周围事件、自己生活的控制感。它是能支配自我的一种能力,是“我想要”“我要做”“我不要”三种力量的总称。自控力可以通过锻炼来提高,提高自控力的方法有很多,下面几个建议希望能给同学们提供一些思路:

一、限制选择+直面诱惑

如果你不想晚上刷视频刷到深夜,影响休息,就把手机放到另外一个房间,在床头放一个简易的闹钟;如果你担心去超市买太多垃圾食品,就尽量在吃饱后去逛,并将需要购买的物品写在纸上,不带手机,只带一定现金,控制自己的消费。面对诱惑时,给自己设置一个冷静期或者等待期,例如,当你在网上看到想买的衣服或者物品,不要立刻付款,可以先放进购物车,告诉自己:如果下周还想买的话再买。

二、减少改变+坚持10分钟

一些学生会说:刚考完试,太累

了,休息几天再努力学习;今天没背的单词,明天多背些补回来就是了;今天没去锻炼,明天保证去……总觉得现在没做的事情,未来可以再做。我们应该尽量减少行为的变化性,坚持每天完成学习任务。面对比较困难的任务,想要放弃的时候,我们可以利用“10分钟法则”——先坚持做10分钟。比如,感觉写作比较困难,可以先拿出笔和本子,告诉自己:坚持写10分钟,10分钟后还是没有办法,我就放弃。事实证明,一件事情只要你开始做,可能就不止做10分钟了。

三、定时完成+短期目标

自控力像肌肉,是可以通过后天锻炼提高的。作为学生,我们可以给自己规定一些每天需要定时完成的事情,比如,每天坚持大声朗读半小时,如果早自习时间不够,自己再找时间补齐;每天坚持跑步半小时,即便下雨或条件不

具备,也可以原地小跑,或者做半小时的小幅度锻炼,让身体活动起来。而且,想到就立刻行动。想到要朗读,就立刻把书拿出来;想到要锻炼,就马上换上运动鞋。同时,我们应该给自己设置一些短期目标,这些目标可以适度调整,比如,要求自己每天完成作业后,再记20个单词或再做两道数学题,坚持一周。如果一周下来,发现比较吃力,那我们就降低这个短期目标,每天记10个单词或做一道数学题,坚持下来。

四、群体监督+榜样力量

一个人的力量是渺小的,但是群体的力量很大。我们可以加入一个跟自己目标一致的群体或者圈子,比如英语资源群、读书分享群、运动健身群等。因为自控力会受到社会认同的影响,群体的存在会让你感受到被支持,大家也可以相互监督和提醒。同时,你也可以找找你的榜样,了解他们的事迹,看看某方面跟你一

样“菜”的人,是如何通过努力,实现逆袭的。

五、绿色锻炼+有序整理

当你面对诱惑,例如周末写作业时,发现手机就在面前,很想刷刷视频,这时,可以立刻到户外走走,到充满绿色的环境中去动一动、听听音乐、看看大自然。科学家们认为,绿色锻炼能缓解压力、改善心情。如果这时候不便外出,那我们可以进行有序整理,例如整理自己的书桌、衣柜、卧室,把东西进行分类清理。科学研究表明,整理是以外的井井有条来影响大脑,有利于大脑有序运行,能在无形中提升自己的自控力。

六、均衡营养+充足睡眠

身体是革命的本钱,身体好了,我们的精神才不会掉链子。同学们平时可以多喝水、多喝牛奶、多吃蔬菜,做到营养均衡,荤素搭配。每天规律作息,不轻易改

变入睡和起床的时间,做到早睡早起。睡眠足、营养好、身体棒,才利于提高自己的自控力。

七、缓慢呼吸+减压冥想

在我们受到诱惑时,可以做“呼吸练习”,例如想要玩手机、想要吃垃圾食品时,我们可以专注于呼吸:缓慢地、充分地呼气,再充分地吸气,持续做1-2分钟。研究表明,缓慢呼吸可以激活我们的前额皮质,有助于身心从压力状态调整到自控状态。冥想不像同学们想象的那么复杂,只需安静坐好、注意自己的呼吸、感受呼吸即可,每天坚持5-10分钟,能够让大脑处理压力和冲动的区域更加稳定,让我们的前额皮质开启高速模式。

一个自控力强的孩子,自我管理意识也会增强,做事的自觉性也会更高。希望同学们能不断提高自控力,成就更好的自己。

资料图片