

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

“说谎,鼻子会变长!”在孩子小时候,家长常常用“匹诺曹”的故事教导他们要做一个诚实的人。然而,这种简单粗暴的方式往往治标不治本,孩子如果爱撒谎或不诚实,常常让家长焦虑不已,甚至感到困惑与挫败。

帮助孩子拨开成长中的迷雾,需要家长以更加细腻和深入的视角亲近孩子。近日,四川省心理学会应用心理专委会成员、家庭教育指导师贾倩,在讲座中带领家长共同探寻孩子说谎的“秘密”,并给出了应对之策。

拨开“不诚实”的迷雾

■ 本报记者 马晓冰

说了谎,就是“坏孩子”?

还是一而再、再而三地出现。……

“教育不是一件一蹴而就的事情。孩子成长的每个阶段都会出现各种问题,家长要抱有‘打怪升级’的心态,不断地学习,解决养育中的难题。”贾倩建议家长在看待孩子的行为时,先自查、自省。她指出,在成人身上,说谎也并不是一件稀罕事。不论是在成长过程中,还是在现实生活里,每个人或多或少都会说一些谎话。有时是为了避免

社交中的尴尬场面,有时是出于体谅他人的委婉表达,有时是为了避免伤害而隐瞒真相。谎言存在于许多情境中,但并非都是包藏祸心、故意为之。

因此,家长应该用更宽容的态度去看孩子,不必“谈谎色变”。贾倩认为,重视诚信教育理所应当,但一味地严惩会给孩子的成长带来难以消除的伤害。有的家长会对孩子进行肉体上的惩罚,让其“长教训”;有的家长会站在道德的高点进行批判,给孩子贴上“坏孩子”的标签。对此,贾倩提醒家长,教育孩子的过程中要时刻觉察自己的情绪,不能

因为生气、着急就口不择言,让孩子对家长产生畏惧、抵触情绪,或变得向内压抑、否定自己,这会使得事情朝着更不好的方向发展。

“教育孩子的过程就像手中握着一把沙子。抓得越紧,沙子落得越快,把手松开些,反而能将沙子留在手心。”贾倩借这一比喻,引导家长思考问题更好的解决方式。她认为,孩子并非突然有一天就变得“爱说谎”,行为背后一定存在着各种原因,家长需要拿出更多耐心寻找答案,用孩子乐于接受的方式与他坦诚交流,才能找到问题根源,做到对症下药。

帮助孩子走向诚实与正直

“孩子一边犯错,我们一边学习。”贾倩坦言,即使自己长期从事家庭教育相关工作,仍会在孩子的教育中遇到许多棘手的问题。孩子的成长没有模板,家长的教育亦是如此,保持学习的心态,才能做到见招拆招。

如何智慧应对孩子的说谎行为,引导他们成长为一个诚实可靠的人?贾倩结合自己的家庭教育经验为家长们提供了一些建议。

例如,孩子因为想换新的电话手表,而故意损坏了旧手表的电池,以此为“正当理由”,向贾倩提要求。贾倩虽一眼识破了孩子的想法,但她并没有当场拆穿孩子,而是告诉他,如果手表真的是因为功能性问题必须换新的,家长会帮他买新的;如果只是因为对新款的追求和在同学面前有面子,家长不支持购买,但并不阻拦孩子用自己攒的钱去购买。

“我也想借这件事让孩子学会权衡,用自己的钱买了手表后,记住那种感受,体验拥有新手表的快乐值不值得他花掉辛苦攒下的这些钱。”贾倩表示,理解孩子“好面子”的心理,并给予了自主决定的空间,给出建议后充分尊重他的选择,这其实也是帮助和引导孩子自己去成长。

“用打骂、说教的方式教育孩子,说多少次孩子也不会听。这并非孩子‘死性不改’,而是家长用错了方法。”贾倩表示,家长处理孩子说谎问题时,首先要保持冷静和理智,了解事情的来龙去脉,认真与孩子探讨解决问题的方法,帮助孩子认识到撒谎的危害性,并鼓励他们勇于承认错误,让他们学会为自己的行为负责。

同时,良好的亲子关系是预防孩子说谎的重要基础,贾倩建议家长要多陪伴孩子、关心孩子、理解孩子,帮助他们建立自我价值感和自信心。“上纲上线的批评与指责只能带给孩子压力,久而久之,孩子可能会否定自己,选择‘破罐子破摔’。而为孩子指出说谎外的其他解决办法,鼓励他们尝试,对孩子行为的改变给予及时表扬,帮助他们建立积极的自我形象和自我认知,自然而然地,孩子也会更加爱惜羽毛,不愿轻易说谎。”贾倩说。

“每一位家长都是孩子人生之路上的引路人,需要用爱和智慧陪伴他们走过成长的各个阶段。”贾倩鼓励家长,以身作则,终身学习,让孩子在家庭的温暖和支持下,健康成长,快乐前行。

“打包”一山秋月

■ 雷亚梅

昨日,晚饭后,女儿迫不及待地约同学去游乐场玩。来到游乐场,却发现游乐设施正在维修,两个孩子噘着嘴往回走,一脸不高兴。

看着孩子们失落的表情,我和对方妈妈都有点无奈。不经意间,我抬头看见了天上的弯月,那一弯笑意盈盈的月亮,似乎在向我招手。于是,计上心头,我提议带她们月下爬山,乘着夜色去山顶公园追风揽月、聆听虫鸣。常年居住在山脚的我们,虽然知道这座城中山是24小时开放的,但从没有夜访过。大概是出于好奇,两个孩子一听到要在晚上爬山,立马两眼放光,各自回家拿上手电筒,带上薄外套,就兴致勃勃地出发了。

一进入山中,城市的喧嚣戛然而止,夜的朦胧给山披上了神秘的面纱。灌木丛中,虫儿们正在热闹地聊天,七嘴八舌的声音贴着地面,似乎在向大地耳语。茂林修竹间,时不时传来几声鸟鸣,月光倾泻而下,斑驳的竹影似窈窕的舞女,随风曼舞。山间的泉水,叮咚如歌,欢快地流淌,偶尔一两声蛙鸣,诉说着秋天的倔强。漫步山间,清风徐来,心情和畅,平日里紧绷的神经,也在这一刻得到放松。

孩子们欢快地奔跑在山间步道,他们拿着手电筒在路边的草丛寻寻觅觅,热情地拜访着山间的小动物们。长达二三十厘米的蚯蚓大摇大摆地在路间夜行,或许是在等待一场酣畅淋漓的山雨;一身青绿的螳螂趴在粗糙的树皮上,挥舞着两只大钳子,俨然神圣不可侵犯;油光发亮的土鳖从草丛中钻出来,呼朋引伴,麻利地来回穿梭……孩子们趴在草地上,凑近了,和这些小精灵们“对话”,不亦乐乎。

青山多妩媚,清风甚惬意。我觉得一块石头坐下,静赏这一山的明月。自然的野风撩拨着思绪,我不由得想起苏轼的《赤壁赋》:“惟江山之清风,与山间之明月,耳得之而为声,目遇之而成色。取之无尽,用之不竭。是造物者之无尽藏也,而吾之所共适。”无边无尽的风月,人人皆可享用,这何尝不是大自然赐予我们的无穷无尽的宝藏。置身在如水的月光里,大自然醇美的诗意在我们心中徐徐展开。

一次简单的夜行,本来只是想陪着孩子打发时间,没想到却收获如此丰富的快乐。回程的途中,孩子们脱下外套,用外套做口袋,张开双臂,天真烂漫地说要“打包”一袋山间的明月回家,我们大人被逗得开怀大笑。那笑声融化在这秋天的月色里,成为夜色的一部分。我想,我们已经在心里“打包”了一山的明月。

■ 杨端雪

80分就好

一个月前,儿子参加知识竞赛以99分的成绩惜败,回到家后他便一直闷闷不乐。本以为这只是件小事,会随着时间的流逝慢慢消散,没想到后面发生的事却让我意识到事情的严重性——儿子产生了厌学情绪,迷上了打游戏。

说迷上有些言过其实。事实上,儿子并不喜欢打游戏,他只是借着游戏来麻痹自己。这让我想到了曾经的自己。大学时,我曾在校辩论队的一名成员,然而一次比赛失利后,因为挫

败感,我对当众讲话产生了心理阴影。每次站在台上,那次辩论赛失败的阴影就会将我笼罩,似乎在告诉我,我是一个失败的人。

工作后,有几次本该我上台发言的机会都被我以各种理由推脱了,以至于很多人都不知道我有“台上焦虑症”。后来,单位举办朗诵比赛,领导决定让我去参加。我避无可避,只好硬着头皮上了。

准备的过程中,我的“台上焦虑症”又复发了。我无时无刻不在担心

自己表现得很差,遭到众人的嘲笑。一想到那样的画面,我简直难以入睡。为了麻痹自己,我开始打游戏。有的时候,深夜了,我明明很累,也深知自己应该抓紧练习,可我就是躺在那里一动不动地打游戏。时间一分一秒过去,我的内心像火烧般难受,可我依然自我折磨,逃避练习。

就这样,挨到了演讲比赛的前一周。领导突然问我:“家里有什么事吗,看你精神似乎不大好。”我尽力扯出一个笑容,敷衍道:“孩子太调皮,晚

上没睡好。”领导点了点头,问:“朗诵比赛准备得怎么样了?”随即,他安慰道:“没事儿,不用紧张,都是内部比赛,拿出你平时的实力就好。”我心里的压力更大了,因为我是个完美主义者,在我看来任何瑕疵都是不被允许的。那一刻,我仿佛突然明白了一直困住我的是什么,正是我的完美主义。我的潜意识不允许我的人生有不完美,所以,多年前的那次失败才会像梦魇一样一直纠缠我,让我困在其中无法自拔。

想通其中的症结,我似乎变得坦然了。我告诉自己,无论如何先去做,而不是一味地内耗,哪怕结果不是100分,我也能接受。比赛当天,面对台下观众,我还是有些紧张。上台前,我默默给自己订立目标:“不用满分,80分就好。”或许是因为转换了心态,我整个人放松了不少,那场比赛我竟然超常发挥。那一刻,我终于和多年前的自己和解了。

看到儿子垂着头、抿紧嘴角打游戏的样子,我仿佛看到了曾经的自

己。于是,我微笑着抱住他,轻声对他说:“儿子,对不起,妈妈没有注意到你的情绪。自从上次的竞赛后,你的情绪一直不高,其实妈妈很想告诉你,你很棒,妈妈很为你骄傲。但是,妈妈要给你一个要求,就是不要对自己太苛刻,凡事做到80分就行……”儿子突然扔掉手机,抱着我哭了起来。

人生不可能处处满分,有时候,是我们把自己逼得太紧。希望儿子能够顺利度过这一关,今后,有继续挑战的勇气,也有放过自己的豁达。

落叶里的“气象地图”

■ 谢小白

在草地上晒太阳,风一起,一颗颗栾树果簌簌落下来,红粉粉的,像熟透的桃子。坐在一旁的孩子也被这诱人的果实吸引了,一颗颗捡拾起来,不一会儿就搜罗了一大堆。她捧在手里,小心翼翼地给我看,仿佛一个不留心,秋色就会趁机溜走似的。

“做成标本,给她留住这斑斓秋色。”我突然涌起这念头。那么,就去多捡些落叶吧。

我们穿行在树林里,一会儿被鹅

掌楸小马褂似的外形打动,一会儿沉醉于悬铃木的明黄,转而又被红色的乌桕夺去了目光。“妈妈,这里太美了,其他地方的秋天也这么好看吗?”她回忆着近些年我们去过的城市,逐一问一遍:“昆明呢?云南不是四季如春吗?秋天叶子也会落?”“那杭州呢?”“对了,大兴安岭现在是什么样?”……有些问题把我也问住了,但这未尝不是一个难得的教育契机。“晚上,你看天气预报吧,了解一下各地的秋

天。”我提议道。

吃过晚饭,女儿手持中国地图,早早候在电视机前。看架势,她是认真的。我便也郑重起来,递给她一支笔,示意她做记录。

天气预报结束,地图上多了些“阴晴风雨”的符号标注,她如发现新大陆般兴奋地向我讲述刚获取的知识:“妈妈,海口、广州、南宁这些地方还是夏天呢,气温30摄氏度。”“哦,那里的树叶肯定还绿着呢。”

我回应她。

“新疆的气温比我们这里低很多,那里的树叶是不是早落了?”她又好奇道。

……

闲话间,我们已勾勒出大江南北的秋色图。

“我们捡了这么多叶子,不用它们拼一张中国地图吧?这片绿色的给海南,这片棕色的给黑龙江,这片金黄的给……”我被她的这个点子惊到

了,瞬间来了精神,忙去找双面胶、勾线笔、剪刀……

女儿很快投入工作,先在一张A3空白纸上贴满横平竖直的双面胶,然后将一片片五彩缤纷的落叶黏上去。纸张最上方是东北三省,放棕色的水杉和乌桕比较合适;纸张最下方靠近赤道,自然要摆些绿色的叶子,那就榕树叶吧;江南的秋天很美,桂花正浓,最合适了;金黄的银杏自然要贴在纸张中间……很快,铺满落叶的底图做

好了,接下来,勾勒地图轮廓、裁剪,我们一气呵成。

终于,母女联手拼出了一幅秋色地图,雄鸡昂首,祖国大地五彩斑斓、绚烂多姿。北京的秋天、南京的秋天、西北边塞的秋天……在这一刻,都具象化了。

我又生出一个主意,我要把这幅“画”拿到打印店塑封保存,留住这橙黄橘绿的秋天,也留住我们度过的美好时光。