

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子



告别愧疚式教育 以科学方法培育感恩之心

■ 本报记者 王浚录

“学生都不知道跪在下面的是家长,是蒙着眼睛从背上踩过去的。有个女同学事后才发现是父母,直接就哭了。”近日,河南某学校高一班级组织的“感恩教育”活动饱受争议:家长们双膝跪地,排成一排,学生则蒙住双眼,在旁人搀扶下从父母背上踩过。这一活动企图通过“踩过至亲”的冲击性场面制造愧疚感,唤起学生的感恩之情。这一事件让“愧疚式感恩教育”再次引发热议。

为厘清误区、提供科学育儿思路,本期,我们邀请到内江师范学院青少年心理健康教育研究所主任、中国高等教育学会家庭教育专业委员会委员鞠晓蕾,通过剖析“愧疚教育”与感恩教育的本质区别,助力家长了解、树立正确教育观念,让孩子在爱与尊重的氛围中学会感恩、健康成长。

误区

过度使用情感绑架

“将愧疚感等同于责任感,是家庭教育中常见的误区。”鞠晓蕾开门见山指出问题。他解释说,责任感源于对自身行为的认知和主动选择,而愧疚感是被动的、情绪化的。一些家长误以为让孩子心生愧疚就能促使其承担责任,却忽略了两者的本质区别。例如,一些家长常说:“我们这么辛苦都是为了你,你不好好学习对得起我们吗?”可能让孩子因压力而暂时服从,但未必能真正激发其在学习动力;长期通过愧疚施压,还可能导致孩子因害怕让父母失望而行动,而非真正理解责任的意义。

过度使用情感绑架,使感恩教育偏离了初衷。鞠晓蕾表示,部分家长习惯将自身付出与孩子的行为过度绑定,形成情感勒索。“‘你考得这么差,妈妈的心都要碎了’,这样的表述会让孩子错误地认为,自己的价值取决于是否满足父母的期待。”他进一步分析,长期处于这种教育环境中,孩子要么形成事事迎合他人的“讨好型人格”,要么产生强烈的逆反心理,均不利于其身心健康发展。

同样值得警惕的是,不少家长用愧疚感替代了具体的教育引导。鞠晓蕾举例对比:面对孩子的不足,“你看邻居家孩子多懂事,你怎么就不能学学”这类话语,会让孩子陷入“我不够好”的自我否定,却不知道如何改进;而更有效的方式,应是通过分析与引导帮助孩子建立解决问题的能力,例如“我们可以一起想想怎么解决这个问题,你需要什么帮助”。

鞠晓蕾认为,愧疚教育本质上忽视了孩子的情感需求,会让孩子产生一系列负面影响:孩子可能逐渐隐藏真实情绪,不敢表达自身需求,甚至形成自卑感;长期的愧疚感还可能引发焦虑、抑郁等心理问题。“孩子会不断内化‘我总让父母失望’的认知,形成低自尊,这种影响还可能延伸到成年后的亲密关系中,比如在关系里过度妥协或逃避冲突。”

认识

愧疚是被动负罪,感恩是主动回馈

行为动力是为了避免让父母失望、缓解自身负罪感,带有明显的压迫性;而感恩教育建立在理解、共情与尊重之上,让孩子自然产生感恩之心,比如家长说“爸爸妈妈爱你,也感谢你的体谅和努力”,传递出的是爱与认可,孩子的行为动力是发自内心地想回应爱,而非被愧疚感裹挟。

其次是关注点不同:愧疚教育聚焦于父母的付出与牺牲,反复强调孩子“亏欠”父母;真正的感恩教育则着眼于双向的爱与尊重,引导孩子看见并珍惜他人的善意。“比起‘我每天起早贪黑为你做饭,你还挑食’,不妨说‘妈妈做饭是因为爱你,如果你能尝试多吃一点蔬菜,

做法

把握表达尺度,传递纯粹爱意

用行动传递爱。比起反复诉说付出,不如用具体行为让孩子感受关怀,比如孩子生病时贴心照顾、遇到困难时给予鼓励,让孩子明白,家长的付出是出于爱,而非为了换取愧疚;创造感恩仪式感。可以设立家庭专属的感恩环节,比如每周日晚的家庭会议上,每人分享一件近期值得感恩的事,或在家人生日、节日时,一起准备手工礼物,让感恩融入日常生活,帮助孩子在潜移默化中学会感恩。

“从家庭长期发展来看,良性的亲子教育互动应建立在平等交流沟通的基础上,而倾听是其中的关键环节。”

鞠晓蕾表示,家长要掌握正确的倾听方法:专注与投入,排除手机等干扰,全身心地关注孩子的表达,通过眼神交流、点头回应等传递专注与尊重;有耐心与包容心,不随意打断孩子,接纳他们的喜怒哀乐,不急予给出建议,同时尊重观点差异,不强行将自己的想法强加给孩子;还要学会用心理解,关注孩子的语气、语调、肢体语言等非语言信息,听懂“弦外之音”,适时提问或复述孩子的观点,确保信息准确。

鞠晓蕾特别提醒,家长需秉持尊重与同理心,将孩子视为平等的交流对象,尝试站在孩子的角度思考;同时,要“少说多听”,控制自身表达欲,给孩子足够的表达空间。

“真正的感恩教育,是让孩子在爱与尊重中,主动感受并珍惜善意。”鞠晓蕾表示,家长应摒弃“愧疚折磨”的育儿方式,用倾听、尊重和具体引导替代情感绑架,让孩子在健康的教育氛围中学会承担责任、懂得感恩,才是家庭教育应有的温度与理性。



■ 鲍祝莹

拒。慢慢地,女儿的回应也多起来了。

让人欣喜的是,她开始对每天一次的聊天有了期待。有一次,因为工作上的事情,我和同事打了很久的电话,临睡觉前,女儿还特意跑来问我:“今天聊不聊天?”“那必须聊啊。”我赶紧回应。更惊喜的是,女儿开始主动跟我聊学校的事情:“跑步好累哦,体育老师还说我们女生娇气。”我赶紧附和:“跑步确实是累,你们学校那个跑道,我跑一圈儿估计就够呛了。那你们班谁是‘飞毛腿’啊?”话题慢慢延伸到了班里的同学,我知道,我的“废话”攻略已经成功了。

随着聊天话题的深入,我逐渐掌握了和女儿聊天的秘诀:少评判,多倾听;在她需要安慰的时候给她一个拥抱,在她吐槽的时候静静聆听。每天的“废话时间”给了女儿足够的安全感,现在“睡前废话”已成了我和女儿之间的亲密方式。话题虽然很“废”,但流淌在其中的,是满满的爱、理解和信任。

藏在 积木里的成长

■ 余娟

周末,午后的阳光斜斜地照进客厅,5岁的女儿蹲在地毯上,正专注地搭建她的“公主城堡”。这时,门铃响了,是带着小侄儿来做客的嫂子。小侄儿一眼就盯上了散落的乐高积木,迈着小短腿就扑了过去。

女儿像只受惊的小刺猬,猛地扑到积木上,双臂紧紧护住:“不许碰!这是我的!”小侄儿被突如其来的呵斥吓住,小嘴一瘪,眼泪在眼眶里打转。嫂子连忙打圆场:“没事儿没事儿,我们玩别的。”我看着女儿紧绷的小脸,刚到嘴边的“要分享”咽了回去。

送走客人后,女儿还在生闷气,把积木一股脑塞进收纳箱,锁进了她的玩具柜。我坐在地毯上,拿起一块她常玩的小熊积木:“宝贝,这个小熊积木,你还记得妈妈怎么教你搭的吗?”她点点头,眼神缓和了些。我接着问:“那你觉得,小熊一个人待在柜子里,会开心吗?”

女儿愣了愣,摇了摇头。我趁机端出一盘草莓,挑了个最大的递给她:“你看,妈妈把最大的草莓给你,你尝到甜味了。如果妈妈把所有草莓都吃掉,你是不是就尝不到了?积木也一样呀。”她拿着草莓,小声说:“可是,那是我的‘城堡’,表弟会弄坏的。”

我没有急着反驳,第二天特意买了一套新的基础积木。晚上,我和老公陪着女儿玩“商店老板”的游戏。我扮演顾客:“老板,我想买一块红色积木,我要搭一朵小花。”女儿认真地“卖”给我。老公接着说:“老板,我想用蓝色积木换你的黄色积木,我要搭一辆小汽车。”

玩着玩着,女儿主动说:“爸爸,我可以借你两块绿色积木,这样你的汽车就有轮子了。”我笑着补充:“你看,借积木给爸爸,爸爸的小汽车就更漂亮了,你也帮了爸爸,是不是很开心?”她用力点头,眼睛亮晶晶的。

又一个周末,小侄儿再次来访。这次女儿犹豫了一下,从玩具柜里拿出那套基础积木:“这些给你玩,但你要轻轻地,不能摔。”小侄儿开心地答应了。两个孩子围坐在地毯上,一个搭汽车,一个搭房子,时不时互相递块积木,其乐融融。看着他们叽叽喳喳的样子,我想起之前那个护着积木的“小刺猬”,忍不住笑了。

育儿就像种庄稼,得顺着时节来,急不得,也慢不得。孩子的物权意识不是“小气”,而是他们试着给世界划分秩序的第一步。如果当初我强硬地让女儿把积木让出来,或许只会让她更抗拒分享。倒不如蹲下来,用她能听懂的方式,像春雨悄悄润透土壤那样,一点点把道理揉进日常里。那些藏在积木里的感悟,远比耳提面命的生硬道理更能住进孩子心里。

晚上睡觉前,女儿抱着她的小熊积木,突然仰起脸说:“妈妈,明天我要把我的城堡积木带去幼儿园,和小朋友们一起搭一座超大的城堡!”月光洒在她的脸上,我俯身亲了亲她的额头,心里满是温柔。原来成长从不一蹴而就的事,那些关于爱、关于分享的“课”,本就不用赶进度,我们陪着孩子,慢慢学、慢慢懂就好。

本版图片均为资料图片

“废话”里的亲密

这学期去接女儿悠悠放学的时候,我突然发现了个问题。别的孩子看见妈妈都是叽叽喳喳的,话密得像小蜜蜂,恨不得把一整天所有的事情都汇报一遍。只有悠悠慢吞吞地走过来,打了招呼便沉默不语。

回到家后,我试图和她聊聊,但她做完作业就开始看书了。她并不是特别爱看书的孩子,我明白了,她这是不想和我聊天。

等她睡着以后,我悄悄去房间看了看她,她把自己包裹起来,只剩鼻子在被子外面。我知道,只有心情烦躁的时候她才会这样,我的心情一下子变得复杂起来。

一天,我去收拾女儿房间的时候,发现她的书里夹着一张小纸条,上面是女儿熟悉的字迹:“明天又要分组了,这次我可能被分出去了……谁叫我上次考得那么差呢?”我心底一惊,原来女儿的沉默不语里藏着厚重的心事。她并不是没有话说,她只是不想和我说。

第二天,我和我的好朋友说了这件事。朋友特意打了电话过来,“你呀,太强势了。上次学校组织去科技馆参观,本来是自愿参加,悠悠不愿意去,但你认为可以去长长见识,非让她去,结果她的好朋友一个也没去,她一定过了糟糕的一天……”朋友嘴里啦啦啦,声讨了我半天。当局者迷,旁观者清,原来这才是女儿不愿和我交流的原因,因为女儿在我这里,从未得到过肯定和支持。

我发现了问题所在,意识到自己必须做出一些改变。不然女儿的情绪找不到出口,不仅会让我们的亲子关系变得疏远,还很容易影响她的身心健康。

想办法打开女儿的心扉,并不是一件容易的事情。最开始的时候,常常是我绞尽脑汁找话题,女儿却并不感兴趣。我甚至从网上找了一些搞笑视频分享给女儿,但她始终淡淡的,不愿积极回应。

转机发生在一次偶然的视频聊天中。我和

母亲打视频电话时,无意中发现女儿的视线老往我手机上瞟。我仔细观察,原来是画面中一窝毛茸茸的小鸡仔吸引了她。我顿时眼前一亮,问母亲:“家里的母鸡又孵了小鸡啊?”“是啊,”母亲顺手抓过一只小鸡,怼到摄像头眼前,“今年还有一只黑色的呢。”我赶紧朝悠悠招手:“快来看小鸡。”悠悠纠结了一下,终究抵挡不住小鸡仔的诱惑。

悠悠满脸欣喜地看了一会儿,突然想起了之前过年时待在老家的趣事,开心地说:“那次,外婆为了帮一只刚出生的小鸡仔保暖,把它揣在口袋里。我好担心它会在外婆的口袋里拉屎。”我在小姑娘的脸上看到了久违的笑容。

从那以后,我每天都要和女儿闲聊一会儿。聊天内容五花八门:小区里来了一只黑白毛色的奶牛猫;奶茶店新出了一款芋泥波波奶茶……我发现只要不聊学习,她对聊天这件事并不是很抗