

编者按



生活中,你和孩子斗智斗勇过吗?家长绞尽脑汁想让孩子听话、懂事,希望他成为自己心目中“完美”的孩子,但有的时候并不如愿。父母之爱子,则为之计深远。为什么我们很爱孩子,孩子却离我们越来越远?

今日女报/凤凰网全媒体专栏《辣妈研习院》全新升级。每一期,聚焦网络热点亲子教育话题,特邀亲子专家细致剖析孩子的成长问题,缓解育儿焦虑,助你用智慧和爱陪伴孩子成长。

家庭教育·咨询互动类栏目

辣妈研习院

王建平博士家庭教育



亲子专家 王建平博士

一定不能对孩子发脾气吗

生活中,引起父母脾气爆炸的事情很多:辛辛苦苦做一桌子饭菜,可孩子却一口不吃;孩子写作业磨磨蹭蹭,玩起来却没完没了,理直气壮地顶嘴,屋里乱七八糟……但是当你忍不住对孩子发了脾气,事后又十分后悔,感觉自己不是一个好爸爸/妈妈,平时的育儿知识都白学了。毕竟,专家们都提倡“不吼不骂养孩子”,那么,父母一定不能对孩子发脾气吗?当你对孩子发完脾气后又该怎么做呢?

做好情绪管理,留出机会让孩子表达

现在生活节奏快、压力大,人不是机器,总有脆弱无助、不够理性的时候。虽然,面对的是孩子,但要严格做到不发脾气,几乎是不可能的事情。“不吼不骂养孩子”只能说是一种理想的育儿状态,偶尔对孩子发顿脾气,也不是什么大错,但多数家长的问题在于,一旦怒火攻心,就只会对孩子一味地宣泄情绪,或者不分场合地对孩子怒吼大骂,这自然是不可取的,也达不到教育的目的。如果真的忍不住发了火,也千万不要发完脾气就算了,接受自己冲孩子发火的事实,然后在事后及时疏导孩子的情绪。告诉他们自己为什么会生气,和孩子沟通发脾气的真正原因,让孩子明白什么样的错误是不能犯的,这才是好的“善后”。

接下来,我们来聊聊发脾气这件事。发脾气本身就是一种负能量,这时候我们的情绪是处于失控状态的,很可能做一些自己平时不会做的事情。例如,说一些很让孩子伤心的话:“再这样子下去,我就不要你了”“我都快被你烦死了”“出去”……或者,有的家长会怒火难熄,直接操起家伙就揍孩子一顿。

父母们应该知道,在解决问题时,发脾气恐怕是最简单,也是最没用的方法。它

只能使孩子在一段时间过后重蹈覆辙,而另一种可怕的事实是,父母一心想戒除的坏脾气、坏性格,由于经常发作,不知不觉地遗传给了孩子——既然大人可以用这种方式解决问题,我们也可以照此方式同样发挥。另外,也有一种可能,经常被家长打骂的孩子性格会变得比较内向压抑,不愿意表露自己的情感,在人际交往当中显得比较拘谨,生怕自己一不小心就会惹怒别人。

那么,忍不住要发飙了,怎么办?父母平时要有意识地练习情绪管理。感觉就要炸毛了,带刀子的话马上就要说出口了,那一刻钟再说,可以心里默念“不要立即发火”。等心情慢慢平静下来了,就能清醒地处理自己的情绪了。或者试着转移注意力,比如看一看自己喜欢的电视节目,或者看本书,等个半小时后,再去考虑这个问题,心理会慢慢地舒坦一些。

当你的情绪平静下来了,这时你的话才不会是乱码,和孩子的沟通才会有效。沟通过程中,最好留出机会,让孩子表达。例如,可以问问孩子,这样做的原因是什么。孩子说出原因后,你再告诉孩子,这样做的后果会是什么,让孩子意识到自己的错,同时对你的教育心服口服。

家庭教育·成长改变类栏目 慧妈手记

对于孩子,为什么我们要学会冷眼旁观

1 周日,我送小女儿去学轮滑。

常规的练习过后,教练玩起了花样,搬出一个拱形的小道具,让小朋友们试着从上面往下滑,就好像穿轮滑鞋玩滑滑梯。几个胆大的孩子立刻围过去,跃跃欲试。我也在场地外起身,静静观看女儿的反应。

她起先只是在外围自个儿滑几圈,然后慢慢靠近大家,探头看看,又滑远了。其他孩子一个接一个地上去试了。教练扶着每一个小朋友,教着要领,借力轻推他们下坡。有孩子很顺畅地就掌握方法,滑下来时一直弯腰向前,动作潇洒。有孩子一下子摔个屁股蹲,引来旁边家长们一片善意的笑声。有个小姑娘和女儿差不多大,前两次慢慢滑下来了,不注意摔了一跤后,撇着嘴忍着泪到场边找爸爸去了,怎么也不愿意再试。有个小男孩越滑越熟练,自信心爆棚,重复去试,把训练场玩成了自己的主场。

在这期间,其他孩子或大胆或小心尝试的过程中,女儿一直在外围转圈,从不靠近。直到数十分钟后,教练注意到她一次还没试,直接点名,才低着头慢吞吞地挨过去。站上去,弯腰,抬头,教练放手一推,溜下坡,一个趔趄,教练眼疾手快一伸手,没摔跤。

小朋友滑过来冲我笑眯眯,我给她竖一个大拇指。回去场外的椅子上坐定休息,想着这下应该会自己去练了。一抬眼,嗨,小朋友竟然躺地上了,和旁边一个小姑娘相谈甚欢。其他人越练越带劲,她俩越聊越欢畅。我坐不住了,起身趴到围栏上,用手势让女儿赶紧起来去练习。小朋友先是皱眉撇嘴地不乐意,再然后,就直接选择无视。眼看着就快要下课,她还没有丝毫起身的意思。一边是别的孩子越练越欢而大人不停鼓励的声音,一边是她畏畏缩缩就是不起来的样子,我气简直不打一处来,心里的小火苗一

蹿一蹿的。

在她旁边那小女孩的妈妈先出声了:“XX,你赶紧去练习啊!这是上课,不是让你来玩的!”那个小朋友也是一脸不乐意,赖在地上。我打算接着也吼一嗓子的,竟鬼使神差地忍住了,只用眼瞪着女儿,看她究竟什么时候起来。

那位妈妈又叫了几声,不见动静,直接过去拉着小朋友就往场外拽。“叫你去练你不练!那就回家!你还哭!还有脸哭!!”边骂边拖着小朋友直接出门走了,小姑娘满脸的泪水,紧紧拉着妈妈的袖子。我回头看女儿,她已起身,半跪在地上,对我望着。我心里一动,牵起嘴角,给她一个微笑。

那边,教练又点到她了。她第二次向场地中央挪过去,颤巍巍地站上小坡,然后踉踉跄跄地滑下来,速度很慢,没摔跤。我起身,走出门外,突然,很庆幸那一瞬间自己的鬼使神差。我将车子开过来时,他们已下课,女儿也自己换好了鞋子,拿着奖励的学币,满脸兴奋。她一看我进来,就嚷道——“妈妈,我会滑下坡了呢!”“现在不害怕了吧?”“就是要多练习,才不觉得恐怖呀!”“嗯,你很棒!”我没有问她有没有再练、又练了几次。这是由衷的表扬。

2 我有时候比较冷漠,常常对孩子们的窘境和难处冷眼旁观。记得大女儿小时候,有一次在游乐场爬一个梯子型的玩具,爬到顶端却不敢下来,向场外的我求助,从苦苦哀求到嚎啕大哭,最后她在一位大姐姐的帮助下自己爬下来。

这期间我一直不为所动。是我很冷漠吗?其实并不是!这恰恰是我的宽容?在屡次鼓励后,孩子依然不能如你所愿,能不能忍住不发火?或者,在孩子一害怕时,就伸出手

去搀扶,然后还夸她很棒?发火,结局大都是两败俱伤;搀扶,并不能让她真正勇敢起来。

当然,无论选择哪种处理方式,前提都是要对自己的孩子很了解,针对她的特点下药。回到轮滑课,如果我和那位年轻的妈妈一样,怒发冲冠大发雷霆,多半落得“我气得要死、她吓得要死”的结果。这是我做这件事的初衷吗?是解决这个问题的最佳方案吗?显然不是。

更多的,也许是我们无法满足自我的虚荣感——别的孩子都行,你为什么不行?其他家长越是骄傲,越是衬托出我这个家长的无能,真是丢脸啊!做父母,首先需要修炼强大的内心。承认孩子不如别人的内心,认清孩子平庸现实的内心,接受孩子诸多挫败的内心,接纳孩子不断犯错的内心。

而我们,大多的时候都太急躁、太焦虑、太激动。我们不能战胜的,其实是自己。很多人说我偏心,对大女儿严苛,对小女儿宽容。不同年龄养育孩子,心态肯定不同,对妹妹,我是比较“佛系”一点。但因为她俩性格也完全不同,拿捏的分寸自然也不同。

大女儿表面谨小慎微,其实内心强大,对人对己都要求完美,逼着她独自往前走,是要让她自己去发现潜藏的力量。小女儿看着是“混世魔王”,其实娇气巴拉,爱面子爱臭美,对付她,要软硬兼施,给个巴掌再赏块糖,让她获得内心的满足感。养孩子的每一天,都是斗智斗勇的过程。

拉着妹妹温热的小手往回走,想到龙应台的那句著名的话——孩子,你慢慢来。路那么长,必须要慢慢走。路那么长,妈妈要放手了。路那么长,孩子,你慢慢来。

慧妈简介 >>



汤玫

汤玫,安徽宣城人。资深小学语文老师,曾获“市学科带头人”“青年骨干教师”“教坛新星”等称号。喜欢用文字记录两个女儿的成长点滴、教学中的“小确幸”。