

将负面情绪打包收藏

□ 记者 杨寒冰

工作压力大,家庭有矛盾,父母稍不注意就会将一些负面情绪传递给孩子。受负面情绪影响过多的孩子,会将这些负面情绪在学习、生活中倾泻出来,变成一个消极、悲观、爱抱怨、爱挑剔的人,人际关系紧张,自己也不快乐。

案例一:孩子不愿去学校。6岁的童童(化名)开学后要上一年级了,可是他天天念叨着:“不想去上学,上学太累了,烦死了!”没有上过学的孩子怎么会有这种思想,说出这样的话呢?

案例二:孩子看谁都不顺眼。12岁的丹丹(化名)经常跟妈妈说,某某老师讲话

声音太难听,长得太丑,某某老师的课讲得不生动,某某同学穿得衣服太难看等。十几岁的孩子怎么会常常满腹牢骚、挑剔别人呢?

教育专家王华栋在和上面两个案例中的主人公接触后,发现了问题。童童的爸爸是警察,妈妈是工程师,他们下班后,经常会一边换鞋一边念叨着“这工作真没意思,整天累得要死”之类的话;丹丹的妈妈和家人关系不好,经常当着丹丹的面抱怨:“看你爸爸,整天把屋子弄得乱七八糟,啥活都不干;看你奶奶,整天掐门儿死了,啥都舍不得给咱们买,自己却买这买那……”

孩子天生具有模仿性,天天耳濡目染父母的负面情绪,他们哪儿能阳光起来?

王华栋建议家长,将自己的负面情绪打包收藏,在孩子面前多表现出积极乐观的情绪。

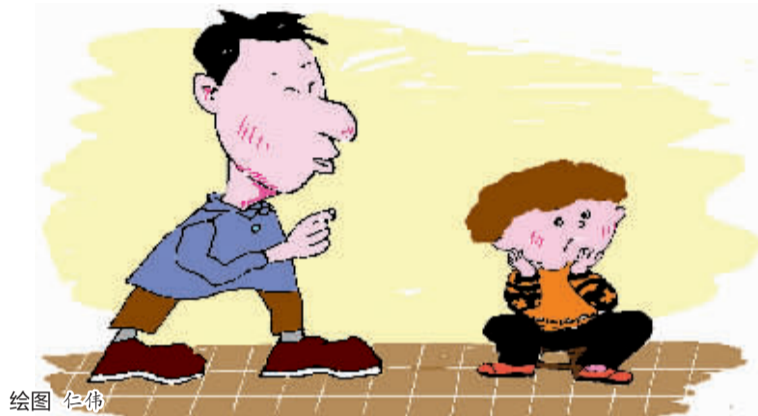
王华栋说,人有不良情绪很正常,为人父母者需要倾泻不良情绪时最好避开孩子,比如当孩子睡着了,或者两人在外面散步时,将自己心中的不悦说出来,一吐为快。

习惯的转变需要一个过程,家长也不可对自己要求过高,今天还喋喋不休,明天就沉默寡言了,不仅自己不习惯,孩子也会不习惯。

家长平时应多和老师沟通,多了解孩子在学校的状况,利用合适机会鼓励孩子,让孩子变得宽容、不挑剔。比如,当老师抚摸孩子头的时候,当同学互相打招呼或玩耍的时候,家长可以诱导孩子:“看老师多喜欢你呀,看同学们对你多友好啊……”家长教孩子以友善的态度去对待他人,慢慢地孩子就会改掉爱抱怨、爱挑剔的习惯。

有一句非常生动、经典的话:家长是原件,家庭是复印机,孩子是复印件。有什么样的家长,就会有什么样的孩子。希望培养出积极、乐观、心态阳光孩子的家长,从今天起,就应该注意自己的言行,将自己的负面情绪打包收藏。

家长课堂
合硕教育家长俱乐部协办
招生热线:63122652



绘图 仁伟

家教谈

卡耐基小时候是一个公认的坏孩子。

他9岁的时候,父亲把继母娶进家门。当时他们还居住在乡下,家庭贫苦,而继母则是来自一个富有的家庭。

父亲向继母介绍卡耐基说:“对于这个全郡最坏的男孩儿,我一点办法都没有。说不定明天早晨以前,他说会拿石头向你扔,或者做出你想不到的坏事来。”

出乎卡耐基意料的是,继母微笑着走到他面前,摸着他的头,认真地看着他。然后,她对丈夫说:“你错了,他是全郡最聪明最有创造力的男孩,只不过还没有找到发泄热情的地方。”

继母的话说得卡耐基心里热乎乎的,眼泪几乎要掉下来了。

凭着继母这句话,他开始慢慢地接纳她,并与继母建立起了情谊。

卡耐基14岁时,继母给他买了一部二手打字机,并且对他说:相信你会成为一名作家。卡耐基接受了继母的礼物,开始向当地的一家报纸投稿。最终,卡耐基成为美国的富豪和著名作家,成为20世纪最有影响的人物之一。

这就是赞美的力量!

每个人都希望被赞美。从心理学意义上讲,它源于个体渴望被尊重、被认可的精神需求。一旦这种精神需求被满足,人就会充满自信和活力。

对于孩子来说,这种精神给予,更多的是来自成人世界,特别是来自父母和老师的赞美。一个鼓励的眼神、一句肯定的话语,都是一颗颗自信的种子,播撒在孩子幼小的心田,然后生根发芽、开花结果。

成功的赞美,源自真诚而温暖的内心。它不是简单的肯定,不是夸张的表扬,它是一种欣赏、鼓励和期待,体现了包容、浸透着关怀,暗藏着绵延不断的爱意。

深度的赞美,是一种睿智和暗示。它发现并放大孩子的优点,给他们自信和希望,照亮他们前行的路。同时暗示孩子:只要肯努力,你就能创造出奇迹!

许多时候,赞美只是一句话,却足以改变人的一生。

赞美改变一生

□ 张成利

父母经

暑期班在左 网络游戏在右

□ 管洪芬

一放暑假,8岁的女儿犹如脱了缰的小野马,整天不是跑出去疯玩,就是坐在电脑前打游戏。虽然我一直都想给女儿一个快乐的假期,可目睹这一切,我还是难免心生担忧,孩子还小,没有足够的自制力,这样下去把心玩儿野了怎么办?万一再染上网瘾怎么办?

左思右量,还是给她报一个暑期班吧。这样和女儿说的时候,她瞬间便来了气,严词拒绝之余更是一个劲儿地责怪我说话不算数。僵持许久,可能是看我态度坚决,女儿的语气软了下来,说:妈妈,不去辅导班吧,我以后听你的话。

让女儿去暑期班本来就不是我的意愿,听女儿这么说,我的心也软了。我

想,女儿的暑假之所以如此没有章法,是没有制订一个合理的计划。接着,我陪女儿列了一张暑期作息时间表,按我的要求,女儿把一天的时间分为几个部分,看课外书、写作业、做家务、和小伙伴玩儿,当然还有看电视和上网。

头几天,女儿按时间表做得一丝不苟,可几天过后,她开始“旧病复发”,故意把读课外书、写作业这些事拖到晚上做,指望着我跟她耍赖皮,然后让我对她开恩。我虽不忍心,但想着只要一次松口就后患无穷,于是坚持原则不退让。看我态度强硬,女儿无计可施,只能照办。一段时间后,我发现女儿吃了几次“亏”后居然变乖了。

为了让女儿心甘情愿地多读书,我主动减少上网时间,还买回很多书看。很多时候,女儿只要看到我在看书,也会拿一本书坐到我旁边看。当我发现她对下棋感兴趣时,便买回棋来教她下。有时下棋正过瘾时,女儿全然不顾上网了,用她的话说,和我决一高低才是首要任务。

随着和女儿不时地在棋盘上“厮杀搏斗”,我忍不住想,看来真得好好花点时间陪陪孩子、引导孩子了。

作为家长,如果能聪明地疏导并合理地引导孩子,这种过程比起暑期班,何尝不是一种更完美的学习?做好了这些,我们又何需再为孩子上网成瘾而殚精竭虑呢?

好家长

家庭晚自习

□ 陈跃

对于孩子的教育,我认为,身教重于言传,家长说上一百次,也不如做个榜样,潜移默化地影响孩子。

曾经有一段时间,我想学会放手,让孩子自主学习。因此,我放松了对她的管教,有时看看电视,有时在电脑前玩玩小游戏,结果孩子的成绩直线下降。

后来我观察了她一下,原来,在我做这些事情的时候,她坐在桌前,有时摸摸文具,有时拆卸铅笔,有时玩玩直尺,小动作很多,时常走神儿,做作业拖拖拉拉。有时,我看到了问一声:“思思,你在干什么?”孩子扭过头来,尴尬地一笑,随即开始做起作业来。

几次三番,我认识到,孩子毕竟年纪小,自控能力较差,有些事情需要家长来引导、

督促,长期坚持,她才能沉下心来,养成良好的学习习惯。

一次吃晚饭的时候,我指出了孩子在作业中存在的问题,并提出如何对待这个问题。妻不满地说:“看你是怎么做爸爸的?自己只顾玩儿,那顾得了孩子?她读书读不好,全是你的责任!”我无话可说,回顾以前,我的确放纵了自己,让孩子自主学习,没有尽到一个父亲指导、关心的责任。

“好,以前是我错了,今后大家都别玩儿了,晚上九点前,谁也不许看电视,谁也不许玩电脑。思思做作业、读英语、背课文,我们也要向思思学习,读书或者写东西,谁也不许违反规定。”

“好,大家都读书,来,拉钩。”孩子开心

得叫起来。

规矩定好后,我们全家吃完晚饭就开始了各自的“晚自习”。孩子坐在餐桌的西边做作业,我坐在她的右边,打开一本书静静地看。在我的引领下,孩子明显安静了许多,作业的效率也提高了许多,一般到8点左右作业就全部完成了。

接着,我就让她谈谈学校里发生的事情,谈谈自己在学习中遇到的问题,谈谈练习题为何做错。我一直认为:人生的成长过程不可能都是快乐的,也会有愤怒、悲哀、痛苦,孩子也需要家长的劝导、启发、安慰,家长有责任引导孩子正确对待生活,正确对待学习,与同学友好相处。他们的成长过程是需要精神上的导师的,这样就会少走许多弯路。



新家教投稿邮箱
E-mail: jingzhen21@sina.com