

## 三招给孩子的失望情绪 打上“预防针”

龙悦

孩子的失望情绪往往不易转移,常常引发更大的情绪风暴,爸爸、妈妈需要耐心地陪伴孩子,协助他们调节失望的情绪,并且持续保有对新事物的期待。

“失望”是孩子常遇到的情绪之一。孩子总是充满好奇心,对于没见过的事物倍感期待,但在现实生活中却可能因为各种“不可抗力”的因素,而导致期待落空。当面对这样的情绪时,我们应该如何协助孩子呢?

“失望”是一种因为期待没有实现而诱发出来的情绪,它与难过有一点相似,但又带着一点无可奈何;相反,如果没有事前“期待”的过程,自然就很难感受到“失望”。从这个观点来看,当孩子五岁以后,开始学习如何通过事前计划,让事情可以更加顺利达成,但因为现实生活中的变量因素较多,或是孩子的计划能力尚未成熟,都容易导致“失望”的感受出现。

换言之,“失望”并不是孩子在闹脾气,而是成长过程中一个小小的“副作用”。随着孩子的组织能力与计划能力逐渐成熟,这种情绪就会渐渐

减少。但在过渡阶段,作为父母需要耐心地陪伴孩子,比如我们可以使用转移或延伸的方式,帮孩子找到替代或弥补的策略,自然就能安慰孩子的情绪。千万不要使用责备的方式,让孩子误认为都是自己的错,这样反而会扼杀孩子对新事物的期待。

以下三种方式可以协助孩子调节失望的情绪,提供给家长们参考:

1. 增加弹性。平常多增加孩子的弹性,例如:使用不同的路线到达同一个目的地、使用不同的玩法玩同一个玩具……让孩子了解同一件事物,有许多不同的选择可以彼此替代,减少孩子对事物的固执性。弹性越高,孩子对于事物改变的接受度也会越大,当碰到失望的打击时,才容易转移情绪,而不会闷闷不乐。

2. 一起玩游戏。孩子对某一项技艺或游戏练习得越熟练,通常越容易成功,但有时成功与否还包含运气的成分。比如《大富翁》是一款经典的多人游戏,当中有“机会”与“命运”两叠卡片,即便玩家已经拥有超多的金钱与超多的

房产,却可能因为抽到某张“命运”卡从而让运气急转直下,也可能因为抽到某张“机会”而大赚一笔。透过《大富翁》这类游戏,更容易让孩子理解:有一些事情是无可奈何,但又必须要接受的。

3. 做好预案。孩子对出游肯定都是抱着期待,但往往因为期望太美好,而现实不如预期,所以导致失落。计划能力是需要练习的,如果孩子对于行程因天气因素而被打乱,不容易转移失望情绪,可以教导孩子事先想好预案。比如:出太阳时我们可以做什么?如果下雨天我们又可以去哪里?通过事前帮孩子打“预防针”,让孩子有正确的期待,自然就可以避免失望的冲击。此外,也可以通过亲身示范,让孩子懂得如何应对突发情况。

但是,“没有期待就没有失望”,这绝对不是一个好的策略。当孩子没有期望,如何能够变得自信而独立呢?不如偶尔跟孩子一起玩一场《大富翁》,抽一下“机会”与“命运”,可能都比家长讲道理来得更有用。

## 给孩子一片广阔的天空

陈俊伟

在一个飘雨的深夜,我失眠了。我轻轻踱到两个孩子的卧室,望着熟睡的双胞胎儿子,眼前浮现出他们成长的一幕一幕。时光恍惚,岁月穿梭,如今飞飞和翔翔已是两名健壮的初中生了,他们舒展的身体各自占满一整张床,仔细聆听,他们的鼾声已有了成熟的味道。我努力教他们飞翔,希望他们飞得更高更远,而他们成长得越快,意味着分别的日子越来越接近……我忽然在深夜里抽泣起来,无法自己。“世界上所有的爱都以聚合为目的,只有一种爱走向分离——那就是父母对孩子的爱。”此刻,只有这句朴实的话能安慰自己了。

今年,我和孩子去了同一所学校,他们上学,我教书。我想载着他们,他俩都表示拒绝。飞飞和翔翔有着自己的想法,往往是我开车,他们骑自行车。飞飞说,你不明白我们骑车的乐趣,既可以和同学交流感情,还可以看到身边变幻的风景,和你在一起空气有点紧张,不如我们彼此成全,各自安好啊。听到这番话时,我刚开始有点失落,后来我想两个孩子一向自立,我应该给他们空间,尊重他们对自由的渴望。

思绪回到过去,当三岁的翔翔满身尘土地回家时,我没有责备他弄脏衣服,而是去亲吻那张泛着红晕的小脸;当五岁的飞飞对着镜子刷牙,要变身“小老头”时,我没有擦去他嘴角的泡沫,而是帮他完成心愿,拍照留念;当飞飞、翔翔学着我的样子淘米却撒满一地时,我没有责备他们,而是一起在阳光下捡起一粒一粒大米,一起背诵“谁知盘中餐,粒粒皆辛苦”……

与孩子相处的过程中,我们不能一味地给予,而是要献出自己的真心,尊重孩子身心发展



的规律,认真聆听他们的心声,包容他们的错误和不成熟,这样才能让他们感受到父母深厚的关爱。每次孩子犯错误,我总是选择先观察,掂量着他的成长。等孩子冷静下来,我使用尊重的眼神和真诚的语言去和他沟通,让他们感受到有起伏的生活才是充实和丰富的。让他们去体验不同的人生观、价值观和社交关系,这也是成长过程中重要的事情,父母则需要默默地做好后勤工作,不断为孩子树立良好的榜样,让他们自己去领悟其中的真谛。

父母与孩子相处的时间是一道减法,我们

一定要珍惜每一次的相见、沟通和交流。我们要好好爱自己的孩子,给他们留下美好的回忆和珍贵的财富。我们更要相信自己的孩子有能力规划自己的人生,掌舵自己的命运,逐渐成长为一个心胸宽阔、正直善良,拥有独立人格的人。

放手给孩子一片广阔的天空吧,让他们自由飞翔,去找寻他们在这个世界上存在的价值和意义,而作为父母的人生则因为成全了孩子的人生而变得更加宽广和丰厚,因为,你一下子拥有了两个世界。

## 父母是孩子的镜子

宋佳航



### 征稿启事

当孩子第一次学会爬的时候、第一次学会走路的时候、第一次学会叫爸爸妈妈的时候、第一次学会用筷子吃饭的时候……在孩子逐渐成长的过程中,相信许多父母都会有不少感慨,也会有不少想对孩子说的话。对此,您有什么关于孩子的成长故事想与我们分享吗?欢迎大家来稿交流。

**要求:**字数不限,观点明确。请在文末标明您的姓名、地址、邮编,并在邮件标题中注明参与讨论的话题。

**邮箱:** jswmtl@163.com

儿子刚上一年级,期中考试成绩全班垫底。妻子生气地跑学校找老师沟通,老师说:“孩子上课老走神,写作业时也不细心,不该错的地方总是会出错。”

下午回家后,我安慰妻子说:“孩子还小,他对学习没有概念,我们来慢慢引导他。”妻子听从了我的建议,转身去厨房开始忙碌起来。晚饭后,孩子照常打开书本准备写作业,我和平常一样躺在沙发上看电视,只不过这次的电视是静音模式,并且我刻意在孩子的桌前放了一面镜子用来观察他学习时是否认真。果不其然,我发现他时不时会偷瞄电视,尽管是无声电视但对他来说依然很具吸引力,面部表情跟着电视情节忽喜忽悲。我默默地关掉电视拿起了书,透过镜子看到他的脸上流露出一丝失望的表情。我想,儿子成绩不好应该是偷看电视造成的,白天上课走神说不定也是因为牵挂着电视剧里人物的悲欢离合。

我发现了问题的根源,从那天起,儿子晚上写作业时我也自觉地关掉电视,拿起书来细细品读。曾经学生时代的我也酷爱读书,可是随着参加工作和结婚生子,琐碎的生活让我渐渐远离了读书。有时陪孩子逛书店看到喜欢的书也会买,但买回家后

最终还是逃不过压箱底。这段时间为了儿子我又重拾书本,刚开始时难以进入状态,只能勉为其难地做出认真读书的样子。

“爸爸,你也在看书吗?”那晚,儿子放下手里的作业突然对我说。

“是啊,和你一样。”

“你看书的样子和我们老师一样好认真。”

“那你喜欢看电视剧的爸爸还是看书的爸爸?”

“当然是看书的爸爸!”儿子果断地说。

“那爸爸每天陪你一起读书一起学习好不好?”

“当然好啊!”儿子兴奋地跑过来送给我一支他的铅笔。

几个月后的期末考试,儿子成绩突飞猛进,并且养成了读书的好习惯。

从那以后我明白了,教育孩子一定要讲究技巧和方法,不能一味地靠打和骂,那样只会让孩子和我们的心走得越来越远。其实,父母就像孩子的镜子,孩子就是父母的影子,我们的一言一行都可能成为孩子的效仿源。在教育孩子之前,我们要先做好自己,为孩子树立榜样,古人云:言传不如身教,身教不如境教。

## 培养内驱力要重视三点

内驱力是近年来教育界的“热词”,指的是孩子的良好行为表现源于自发,不需要外界刺激推动,强烈想让自己变得越来越好。内驱力不是生来就有,与父母的养育方式密切相关。著名心理学家爱德华·德西和理查德·莱恩提出,无论孩子还是成人,都有三种基本需求:自主需求、胜任需求和归属需求。如果这三种需求能得到满足,孩子就会产生自我驱动力。

自主需求,即孩子能自己做主的自由。这里的自由并不是没有边界的“自由”,而是在一定范围内,给予孩子选择的权利。如今的教育困境在于父母干涉得过多,替孩子做的决定过多,导致孩子没有控制感,凡事都被动接受,自然就没有了内驱力。比如写作业,无论是在写作业时间还是内容上,很多孩子都没有一点自主可言,父母像个监工一般,时刻监督着孩子的一举一动,不允许孩子有懈怠、犯错的机会。在这种情况下,孩子会把完成作业当成父母的事,而非自己的事,很难产生内驱力。要培养孩子的内驱力,首先要给孩子一定的自由与权利,让孩子在一定范围内自己作决定。不要越界去控制与剥夺孩子的掌控感,也不随意放任,应帮助孩子充分了解不同选择背后需要承担的结果。写作业时,家长只需要与孩子一起提前约定,回家后多长时间内开始写作业,在几点前写完。至于孩子怎么安排,具体什么时候开始写作业,都交给孩子自己决定,信任孩子自己能够安排好。当孩子感到有选择的自由,在这个过程中有掌控感与成就感,内驱力就会慢慢增强。

胜任需求,是指“相信自己能做到”的感觉,也就是自信。让孩子产生自信,分为三步走,第一步是“去做事”,第二步是“能做到”,第三步是“被肯定”。首先第一点,就是让孩子独立去做事,而不是家长大包大揽。从第一步到第二步,需要家长花时间去训练孩子,从家长示范做,孩子在一旁看着,到孩子参与进来,再到孩

子能够独立做,这个过程,就是孩子建立自信、产生内驱力的过程。当孩子做到后,家长要及时给予正面的鼓励,去看到孩子的努力,让孩子相信自己真的可以。当孩子遇到困难时,要与孩子感同身受,共情回应,帮他缓解压力,再去鼓励帮助。不要让孩子在糟糕的感觉下终止体验,要告诉他现在不成功也没关系,将来肯定有能力做得更好。

归属需求,是父母与孩子之间因为关爱而产生的强有力的纽带。因为有这种纽带存在,孩子会把对方的价值观和追求,内化为自己的价值观,遵守家庭规则,也就更愿意配合父母,发展自己的能力,这在自我决定论里被称为“整合调节”。当孩子感受到归属感和价值感,感受到父母对自己的爱是无条件时,父母对于孩子的养育方式,才会起作用;而当孩子认为父母的爱是有条件的,亲子间的纽带就会被削弱,父母就很难对子女产生影响。因此,好的家庭教育一定是建立在良好的亲子关系上的,要想培养孩子的内驱力,首先要无条件地爱孩子。无论孩子调皮、发脾气,还是达不到自己的期待,父母都不应彻底否定和放弃,而应无条件地接纳孩子。当孩子尝试新事物时,不要过于关注结果,而是关注孩子体验是否愉悦、正面,维持继续尝试的兴趣;真正学会理解孩子的不易,欣赏孩子的努力。让孩子明白,学习新东西虽然很难,但会得到家人支持,知道努力的过程也会得到认可,而不是结果不好就不做了;家长实时给予帮助,让孩子意识到遇到困难会有后援支持,不是孤军奋战;家长降低预期,拆分出小目标,放大点滴进步,给自己和孩子更及时的正面反馈。这样,孩子才能坚持下去,不会因为失败自我怀疑。最终让孩子在尝试新事物中形成“我可以,我能够,我做不到”的强烈认知,从而拥有让自己受益一生的内驱力。

(《生命时报》 卢丹丹)

## 家长常反思,亲子关系好

你会在养育子女的过程中反思自己的所作所为吗?武汉大学儿童发展研究中心主任杨健表示,家长反思能力不仅影响养育过程中父母本身的感受体验,同时还影响亲子互动的质量以及儿童早期乃至一生的心理健康。

家长反思能力指的是父母理解自己孩子的能力,是在与孩子相处过程中,能够将其当作一个独立的,具有自己想法、感情和思想的人的能力。家长懂得自我反思和成长,才是教育孩子的终极秘诀。杨健建议,如果孩子学习不自觉,磨蹭拖延,家长请想想自己是不是对他的催促、包办过多,没有让他学会自我管理;如果孩子犯错时反应过度、责罚过重;如果孩子不爱阅读、痴迷电子产品,请想想自己是不是平时经常看电视、玩手机,作出了坏的榜样……

家长反思能力会从三个方面影响家庭:首先,家长反思能力与自己的心理健康程度密切相关,二者互为因果。第二,家长反思能力会影响到自己如何对待孩子,即教养方式的选择。第三,家长反思能力还会影响到孩子的发展,家长反思能力越高,孩子安全型依恋的可能性越大。安全型依恋的孩子,拥有更多的安全感,情绪更趋于稳定,也可以更勇敢地向外探索。

杨健指出,作为一种认知能力,家长反思能力是可以干预和训练的。大家可通过家长反思功能量表测试一下自己的反思能力。

**家长反思功能量表**

下面所列的是一系列关于您对孩子行为的感受和反应的陈述。仔细阅读每

句话并确定您同意或不同意的程度,进行打分。7分为非常同意,1分为非常不同意,4分为中立或不确定状态。其中,题目1、4、7、10、13跟家长本人的安全依恋关系有关,得分越高,说明父母安全感越差,焦虑抑郁的风险越大;其余题目得分越高,说明家长与孩子的安全依恋关系建立得越好。

- 只有孩子对我笑的时候,我才能确定孩子是喜欢我的。
- 我总是知道孩子想要什么。
- 我喜欢思考孩子的行为和感受及背后原因。
- 孩子在陌生人面前哭闹让我很窘迫。
- 我完全能读懂孩子的内心。
- 我很想知道孩子的想法和感受。
- 我很难主动和孩子一起玩角色游戏。
- 我总是能预测出孩子将要做什么。
- 很多时候我想知道孩子是什么感受。
- 有时候因为孩子生病而阻止了我去做我想要做的事情。
- 我有时会对孩子的反应做出错误的判断。
- 我试图用孩子的眼光来看待各种情况。
- 当孩子胡搅蛮缠时,他(她)只是想气我。
- 我很清楚我对孩子所做的一切以及原因。
- 我尽力去了解孩子不良行为的原因。

(《生命时报》 高阳)