

不发脾气地教育孩子,才更容易给予孩子更多的正能量

## 几招帮家长改掉坏脾气

在和孩子的“较量”中,家长要时时记住,只要发火就输了。家长若不和孩子斗狠比强,遇事有定力、有变通力,孩子就能从中学会与人相处的技巧。



家长要经常问自己几个问题:我的孩子不如别人的孩子好,是不是我做得不如别的家长好,或是我没看见自己孩子的好?在和孩子相处中,我原谅过他哪些错误?给孩子做个好榜样重要,还是我出口恶气重要?比起那些天生残疾或生大病住院的孩子,我的孩子四肢齐全,身体健康,这是不是他给我的回报呢……思考这些问题,有助于家长改善自己的坏脾气。

控制脾气,多数家长只要在意识上到位了,就容易主动调整自己的行为。但克制脾气对有些人来说是件特别困难的事,虽然明明白白地知道发脾气的坏处,却常常控制不住。每次发完火都后悔得要死,但依然免不了恶性循环。如果是这种情况,可以试试下面几种方法:

**半小时效应** 家长给自己立规矩,不管多愤怒都不马上发作,即便无意中发作了,也要立即收住,告诉自己等半小时,一切都等到半小时后再说。在这半小时里做点别的事,凡能让自己感觉好些的事都可以做,比如浏览网页、玩游戏、吃东西、到外面走走、洗个澡或给好友打个电话等。一切有可能挑动脾气的事都不做,且

最好不要和孩子在一起。挨过半小时后,人就会变得理性,该怎么做不该怎样做,基本上就清楚了。

**纸条仪式** 在特别想改变坏脾气时,写两张纸条。第一张描摹自己的坏脾气,把它的可恶白纸黑字地写出来,此纸条象征自己的坏脾气。第二张写下自己改变坏脾气的愿望以及有提醒作用的一两句话,此纸条象征自己的决心。然后,把第一张狠狠撕碎、烧掉或用其他方式销毁,感觉把坏脾气埋葬掉。把第二张贴到墙上或放到自己方便看到的地方,规定自己不管在什么情况下,只要想发火,就必须先跑去看这张字条,看完了再决定发不发火。或已开始发火,突然想到纸条,也要跑去看。若纸条有效控制了火气,给自己一点任何形式的奖励;反之,也不要气馁,把这一张撕了,再写一张,重新鼓励自己。以坚持看纸条这个仪式化的行为,在心里经常提醒自己,坏脾气一定能被有效抑制。

**意念疏散** 当火气一下子起来时,赶快把意念投注向自己身体内部,集中注意力寻找身体哪部分被怒火弄得不舒服了,是胸口憋闷,还是

脑袋隐痛,或是手臂颤抖,然后把意念集中到那个不舒服的部位,想象有一团纯净的气体或清清的水流,轻柔地按摩着那个部位,把那里的浊气驱赶出去,身体越来越干净。这个过程最好伴有深呼吸,感觉纯净之气被吸入,浊气被呼出去……一次驱散不完就再来一次,直到感觉自己变得干净、平静、松弛为止。

以上三种方法可以同时做,也可以选择其一,关键是坚持,反复练习。如何成为一个不发怒的人?答案是:不怒,不怒,就不怒!在发脾气的时刻,没有比停止发脾气更重要的事情了。

只有建立在强烈的自我改变意识上的自我控制手段,才会有效。当然,必须承认,天下没脾气的人很少。所以,也不要期待自己成为完美父母,不要有教育洁癖,否则会太焦虑,而过度焦虑对改善脾气并没有什么好处。如果实在没忍住,脾气发作了,至少要守住两条底线:一是坚决不动手,只动嘴;二是赶快结束,不纠缠。不要非得讲什么理,明明白白开始的事,可以糊里糊涂结束,这并不影响以后的日子变得清朗。当我们变得越来越习惯于自我克制时,自我克制就变得越来越容易了。

人若不固执于自己的想法,多站在他人的角度看问题;若善于从生活中发现美好,而不总是着眼于些许的不如意,脾气可能就会小得多。

孩子逆反,说明他有独立思考能力和选择的勇气,这总比事事听命于家长、没主见好得多。孩子成绩不理想,但他身体健康,心地单纯善良,这该多么令人欣慰。钱包被小偷偷了,要庆幸银行的存款没被骗走;挨老板一顿训,就去庆幸自己好歹有工作有薪水。迈脚出门,平坦的路已铺到脚下;轻轻点击电脑鼠标,世界就展现在眼前……太多太多的恩惠藏在我们看不见的地方。以感恩的心态日,人世间回报给你的也是一份好心情;为孩子营造一个健康成长氛围,家长自己更受滋养。

当我们能宽容、豁达地面对一人一事时,已在不知不觉中对世界抱有无怨的情怀了。不发脾气地教育孩子,才更容易给予孩子更多的正能量。

(据《山西妇女报》尹建莉)

## 科学探索之旅走进南茶坊小学

呼和浩特晚报讯(记者 杨永刚)为了提高学生对法律、营养和科学的认知,激发他们的兴趣和创造力,促进孩子们全面发展,近日,呼和浩特市科技局科普志愿服务队在南茶坊小学举办了一系列富有趣味性和教育性的科学普及活动。

当日活动,首先是普法讲座和普法知识竞答。专业讲师生动有趣地介绍了与学生们生活息息相关的法律常识,提高了他们的法律意识和法治观念。随后,普法知识竞答环节锻炼了学生们的团队协作和应对压力的能

力,同时加深了他们对法律知识的理解和应用,提高了他们的法律意识和法律素养,让学生们在游戏的氛围中加深对法律知识的理解和掌握。

当日,还开展了儿童营养养乐多科普讲座,专业营养师为学生们带来了有关儿童营养健康方面的知识,介绍了肠胃蠕动知识和日常饮食的营养价值。通过互动和实例分享,激发了学生们对健康饮食的兴趣,提高了他们的饮食选择能力。

志愿者还带领五年级的学生们进行了科

普手工斜拉桥制作,让他们从中体验力学原理和结构设计的重要性。通过手工制作,提高了学生们的空间想象力和动手能力,培养了他们的创造力和团队合作意识。

这次科学探索之旅使学生们在轻松愉快的氛围中探索了法律、营养和手工制作领域的知识,他们通过互动参与和实践操作,增加了对科学和相关领域的理解和兴趣。此外,学生们在活动中培养了团队协作能力、动手能力和问题解决能力,提升了综合素质和科学素养。