



就事论事
把注意力放在“解决问题”上

在遇到事情时,我们可以转变一下自己的思维方式:改变能改变的,接受不能改变的。把精力放在解决问题上,而不是浪费在自我攻击和指责他人上。

假如一个孩子打碎了碗,父母检查完孩子是否受伤后,就事论事地说:“碗碎了啊,那我们打扫一下吧。”那么孩子就会觉得:打碎了碗也不是什么可怕的灾难,打扫一下就好了,这个后果是很容易承担的。这样,孩子的注意力只需要放在“解决问题”上即可,不会消耗太多能量。

但如果父母怒骂“你怎么这么笨”“整天毛毛躁躁的”“连个碗都拿不住”,或者即使没说话,但眉头紧锁,眼神满含嫌恶、鄙视与厌烦。那么孩子的能量,就不得不用来承受父母的情绪,用来应对父母责骂带来的恐惧和羞耻。

在孩子心里,他打碎的不仅是一个碗,还有自己的尊严。这个后果就

是“灾难性”的。

对成长中的孩子来说,犯错失误再正常不过。家长多一点耐心、包容心,给他们一定的时间和空间,对孩子的成长会帮助更大。

换位思考
多从孩子的角度去考虑问题

要尝试从孩子的角度去思考问题和解决问题。孩子为什么总是小错不断,因为他们是孩子呀!好奇心的驱使、做事情的经验不足以及动手能力比较差,都会让孩子想要做好一件事,却往往力不从心。所以,犯错或许根本不是孩子的本意。

当孩子发生一点小事,如果爸爸妈妈总是忍不住想要说话,就请先把自己想象成是一个孩子,切身体会一下孩子的感受,这样也许就能够多一点包容孩子的心了。

与其盯着孩子的错误
不如看到孩子的好

没有任何一个人,当他在你面

别总在小事上消耗孩子

“吃饭不小心掉了一块肉,妈妈就会指责我浪费粮食;走路不小心绊了一下,妈妈又会说我做事马虎;连不小心打碎一个碗,妈妈也会骂我一整天;她还经常会抱怨我鞋子没放好,水杯乱放,吃饭把衣服弄脏了……每天都对我大吼大叫,辱骂责怪,仿佛我犯了天大的错……”

有很多父母喜欢在小事上纠结、内耗。当然,这并不是在说孩子犯错了就不用管,而是家长一定要改变管教的方式。用积极的方式去对待孩子,而不是无止境地说教、挑刺。孩子的成长是一个大工程,父母只要把握住其中方向、底线和原则就够了。



关爱心灵

前感觉很糟糕时,他还会愿意听你讲道理。一个人只有在别人面前感觉有价值的时候,他才会愿意听你说。所以每次在我们与孩子说话之前,可以先问自己两个问题:这一次对话,我想解决什么问题,是否可以让孩子意识到这个问题的本质?这一次对话,会让我跟孩子之间的关系变好吗?还是会爆发更多的问题?

如果答案是肯定的、积极的,那我们就可以跟孩子敞开心扉随便说。如果会爆发更多问题,那就选择沉默吧。有时候即使不说,孩子也会慢慢领悟到。家长要多去发现孩子的闪光点,只有当孩子得到正向的肯定和支持时,他才能按照自己的节奏,快速地成长。

别把自己的无能
转化为对孩子的愤怒

网上有句名言:“一个人的愤怒,很大程度上来源于他们的无能。”很多事情明明是自己的问题,但父母情绪失控的时候,孩子却一不小心成了出气筒。

网友杏子曾经分享过一件事:“有一年冬天,妈妈大概工作上遇到了不顺心的事情。那天衣服没有完

全晒干,我就收回来放在了椅子上。妈妈下班发现后,直接拿着衣服用力蹭我的脸开骂,而我站那不敢说话不敢动……几十年过去,我依然记得衣服上的那个凉意,透心的凉!”

生活中有些父母,就像杏子的妈妈一样。当孩子系不好鞋带、拿不好碗筷,甚至是因为生病大哭,他们都能大发雷霆。如果你也是这样的父母,那你真的需要好好审视自己。要透过愤怒,看到自己到底需要什么。要不然你的孩子会受尽你的委屈,因为还有下个愤怒在等着他。

不要试图控制孩子

凡是喜欢在小事上消耗孩子的家长,往往控制欲都很强。因为他希望孩子的成长和自己的预想一样,一点差错也不能出。但凡孩子有一点脱离控制,他就会受不了,开始拼命挑孩子的错,找孩子的问题。

可这样的掌控欲往往会压垮孩子,让他们心灵受损,生活过得不太幸福。所以请家长收起自己的控制欲,把选择权和自主权还给孩子。当孩子感到放松的时候,很多事情都能做得更好。

据《湛江晚报》

如何让孩子交到好朋友

交朋友是每个孩子成长过程中必须面对的一个问题。良好的人际关系不仅能够给孩子带来快乐和支持,而且可以提高孩子的社交技能、促进情感发展。那么家长应如何引领孩子结交优秀的伙伴为友呢?

一、给予交友机会

有时候孩子不知道应该如何去交朋友,这就需要家长给孩子提供各种机会来帮助他们。比如:带领孩子参加义卖活动,在活动中,孩子有机会接触到很多小伙伴;带孩子参加各种体育活动,像骑平衡车、踢足球等,在团体活动中,孩子就有更多的机会接触到其他小伙伴。当然,如果孩子有愿望,也可以邀请同龄的小伙伴到家中做客,增加孩子与其他小伙伴交流的机会。

二、分享交往技巧

孩子在交朋友的过程中,会遇到这样或那样的问题,这就需要家

长及时和孩子分享一些基本的社交技巧。比如:当两个孩子都喜欢看图书角中的一本书时,可以谦让地让对方先看,同时约定归还书的时间;当和小伙伴有了矛盾时,可以心平气和地向对方讲清自己的想法,如果自己无法解决,可以请家长或老师来帮助自己。

三、培养积极爱好

为什么要培养孩子积极的爱好呢?因为共同的兴趣爱好可以成为孩子之间建立友谊的桥梁。父母可以鼓励孩子参加自己喜欢的活动,比如:成为博物馆的小讲解员;参加自然博物馆的动物探秘之旅;参加社区组织的实践活动等,以此来扩大孩子的视野,增加交友机会。

四、讨论择友标准

随着孩子的长大,家长要有意识地跟孩子一起讨论“择友标准”。比如:不交爱撒谎的朋友,朋友之间会

互相模仿、影响,和爱撒谎的人在一起,自己也容易养成撒谎的习惯;不交有负能量的朋友,情绪是会传染的,和这种人在一起久了,很容易就被他的负能量所影响,也变得焦虑悲观。

五、努力提升自己

交友是双向的选择,每个人都有选择朋友的权利,也有被拒绝的可能。只有保持学习的姿态,不断充实自己,让自己变得更优秀,才能真正吸引到优秀的朋友。家长鼓励孩子交朋友的过程,也是帮助孩子努力提升自己的过程。

六、手拉手交笔友

交朋友,有的时候也可以结识远方的小伙伴。因为不是居住在同一座城市,又很少有见面的机会,那孩子们完全可以成为笔友。通过文字传递所要表达的感情,贴上一枚小小的邮票,留给自己的是



一份满满的期待。这样的书信往来,既交到了朋友,又提升了书面表达能力,岂不是一举两得?建议家长鼓励孩子与笔友交换家乡的种子,春天时播下种子,写下观察日记,与笔友分享,在交友的同时,让孩子爱上了植物,爱上了观察,更爱上了多彩的生活。

(据《山西妇女报》王振刚)