

# 理解并陪伴孩子 **重 复 练 习**

安安今年3岁,最近痴迷上了睡前听故事。本来孩子喜欢听故事是一件值得欣喜的事情,但安安妈妈却感到越来越抓狂,因为安安痴迷的故事只有一个——《啊呜喵》。

其实,这个故事安安熟悉得都已经会背了,但他还是要求妈妈讲,并且每当发现妈妈讲的有“错误”时,他还会及时“纠正”。不仅如此,安安还要提出许多问题,比如:小猫咪为什么和大老虎长得那么像?小猫咪有小主人吗?

故事讲了N遍了,问题也回答了N遍了,但是,妈妈知道,还有第N+1遍在等着她。现在,每当打开这本几乎被翻烂的故事书时,妈妈都会有一种无助感——什么时候是个头呀,这孩子咋就不能换个新故事听呢?

## 【心理分析】

很多家长都会像安安妈妈一样遇到类似的问题,其实,孩子不仅仅是喜欢重复性听同一个故事,还喜欢重复做某一件事,比如:玩同一个玩具、做同一个游戏、看同一部动画片等等,且越是年龄小的孩子越是如此。

在孩子成长的过程中,身心发展有其自己的规律,对于幼儿来说,“重复做事”是一种自然而然的训练活动,心理学家把它称为幼儿特有的“常同行为”。意大利幼儿教育学家玛丽亚·蒙台梭利将其称为“重复练习”现象。

幼儿之所以会出现“常同行为”,首先是因为孩子接触到的世界比较小,他们的知识积累和人生经验都还很有限,很多事物对他们来讲是不可知的,会带来不安全的



感觉。而重复性做同一件事,例如家长重复讲同一个故事,代表的是已经经历过的“已知”——已知的故事情节、已知的角色、已知的画面,更重要的,是已知的快乐体验。比如,孩子一再要求反复讲的,肯定是他们特别喜欢的故事,换句话说,就是这个故事可以引起他们心理上的共鸣,在听家长讲这个�故事的过程中,他们可以体验到安全、快乐以及来自家长的关爱。所以,重复性做某一件事,对孩子来讲就是呆在自己熟悉的世界里,能感受到安全和愉悦,于是,他们自然会要求更多次地重复,更多次地体验。

## 【专家建议】

“重复练习”的行为能够满足儿童特定时期的需求,但很多家长对此不了解、不理解,甚至担忧、厌烦,忍不住要干涉孩子。成年人

的这种“帮助”,其实是违背孩子成长的规律的,有时还会和孩子产生冲突。

作为家长,要学习和了解一些必要的育儿心理学。重复听故事这类很容易被成年人认为“没意思”的事情,对孩子却有莫大的益处,同时也是健康成长必经的过程。要知道,一个孩子可以对一个故事痴迷到百读不厌、精益求精的程度,难能可贵。因此,家长要理解和尊循孩子的这一身心发展特点,以“孩子的规则”去思考问题,最重要的是要不厌其烦地来满足孩子的要求。

当然,父母也应因势利导,引导孩子接触新游戏、新图书,尝试给孩子介绍新的故事,最好和原来的故事有相似的角色,或是有类似的插图,这样孩子会更容易接受。

王源源 (河南)

## 接纳孩子的坏情绪

“你们怎么这样呢?”儿子在找我们要零花钱未果之后,“砰”地一声把自己关进了房间。老公一看怒目圆瞪,抬脚就要去踢门,我赶紧拉住,老公扭头问我:“就惯他这臭脾气?”我笑了笑告诉老公,他一会儿就好了。

老公因为工作忙,常出差,和儿子接触不多。我告诉他,其实儿子现在好多了,他小时候脾气可坏了。记得有一次在超市里,他一会儿要薯片,一会儿要牛肉干,拿了之后就拆包,拆完包又不要了。我顿时恼了,便骂了他一顿,儿子当时就趴在地上大吵大闹。

那天,我把儿子扛回家,然后一整天没理他,并且强制规定以后在超市里只允许买一件东西。可自那以后,我却发现儿子一进超市便有些怯怯的,而且想买东西时,也很紧张。

看到这样的儿子,我问自己是不是有些矫正过度了?又不免想到我们自己,当心情不好时,不管是不是有道理,我们都希望得到安慰和鼓励。孩子和大人其实一样,他也希望有个人能够接纳自己的坏情绪。

于是,我越来越关注儿子的情绪,当他哭或闹时,我会当他是个大人似地在一边儿安慰他,分析他的心情,并且表示体谅。如果他还是接着哭闹,我会给他时间冷静一下。渐渐的,儿子的坏情绪好了很多,偶尔也会哭闹,但时间却越来越短。

这次,当儿子在房间呆了半个小时后,我便轻轻地敲了敲门后,走进去问他:“心情好些了吗?”儿子点点头,但还是不满意地问:“你们为什么不把我的零花钱给我呢?”“你还小,不懂得理财,暂时妈妈帮你保管,等你再大一点,便给你拨一小笔钱让你学着自己打理,不过你得先做好理财计划噢。”儿子一听到这儿,双眼放光地看着我,之前的不满情绪早就烟消云散了。

这几年来和儿子的相处,让我明白对于孩子的坏情绪要理解和接纳,并且要用自己的爱去感受他的情绪,然后再加以引导。当我们把这些都给予孩子的时候,不但给了孩子一个发泄的窗口,而且还在我们和孩子之间建立起了一个良好的充满信任的桥梁,使他的心情能够真正地明媚快乐起来。

蔡源霞 (江西)



## 克服过于敏感心理

小史是一位公司职员,前不久,公司经理在会议上不点名地批评了一些不好现象,小史总认为是冲着 he 来的,接连几天他都吃不好饭,睡不好觉,翻来覆去思考,身心疲惫。

其实,小史的这种感受许多人都有过,这在心理学上称为“神经质”。虽然它不是什么大毛病,但这种过于敏感常给人带来不愉快的情绪甚至烦恼。应该说,过于敏感是一种不良的心理素质,如不加以克服,不仅会影响工作、学习,还会影响身心健康,造成人际关系紧张。

**首先,不要妄加推测别人对你的评价。**在日常生活中,要用平常的心态和信任的眼光看待周围的人和事,不要总觉得时时处处都有人在注意你,认为别人和你作对,把一般事看得过大,把互相开玩笑的话或把自己幻想出来的感觉当成真事,徒增心理压力。

**其次,学会与人为善。**你想想,如果太敏感,因为一点点小事不如意,甚至一句话不顺耳,就动怒发火。要改变这种状况,必须先从自己身上找问题,对别人的缺点要宽容,吸取别人的长处。这样做,别人才会接纳你,你就会看到自己的价值,拥有以前没有的喜悦。

**第三,期望值要适度。**过于敏感的人,往往是由于心理压力过大,急于追求成功,而常常又遭受一些磨难和挫折所致。因此,你每做一件事,在确定目标、对预期结果进行设想时,注意不要把期望值定得过高,要把各种不利的因素充分考虑进去,留有一定的余地。否则,如果你把目标定得过高,等待你的往往是失望,实际上这是你给自己找难堪。

**第四,心胸要宽广。**遇事应乐观一些,大度一些。

田贵明 (广西)

## 心灵鸡汤

◆有三种东西必须控制:情绪、语气和行为;有三种东西必须思考:生命、死亡和永恒;有三种东西必须摒弃:罪恶、贪婪和背叛;有三种东西必须避免:懒惰、野蛮和嘲讽;有三种东西必须挽救:圣洁、和平和快乐;有三种东西必须尊敬:坚毅、自尊和仁慈。

◆世界上唯一可以不劳而获的是贫穷,唯一可以无中生有的是梦想。没有哪件事,不动手就可以实现。只要你愿意走,总会有路。

关鑫 (宁夏)