刘涛:育儿需要小技巧

□奕铭

最近,不怎么宣传的电视剧《琅琊榜》悄悄火了,不仅夺得了收视率榜首,还把第二位狠狠地甩在了身后。那么作为一部男人戏,其中为数不多的女性角色中关注度最高的莫过于刘涛了。其实,在现实生活中,刘涛已经是两个孩子的妈妈了,她也经常跟大家分享家中萌娃的趣事。让我们来听听她独特的育儿小技巧吧!

名人家教

关于习惯:必须从小学会规划生活

好习惯必须从小养成。我的孩子很小就明白了这个道理,现在他们已经很清楚自己的衣服应该怎样归类,鞋子应该放在哪里,书包应该如何整理。今年暑假,我还为他俩制定了一个暑期计划,周一到周五上钢琴课或学游泳,周末看电影或是聚餐。计划表中的每一项,甚至要去哪个餐厅、看什么电影都会提前征得他俩的同意。这是为了让孩子明白,不是放假就可以待在家里睡大觉,即使不去学校,生活还是要有条不紊地进行。现在他们长大些了,我们就会给他们更多自己支配生活的权利。有时我会把餐点准备好以后放进保鲜盒中,锻炼他们自己用微波炉加热,让他们慢慢学会自己照顾自己。

关于游戏:孩子不会在意去哪儿玩

孩子不会在意去哪儿玩,即使在家里你也可以找到他的兴趣点。妈妈需要做的,就是给他们提供丰富的选择。我会给他们买一些开发智力、练字、画画和做手工的书,让他们自己选择,有时还会看看有什么好电影适合他们看。但是,天气好的时候,我一定会带他们去户外活动。冬天来临,妈咪们带孩子外出一定要做足准备功课。我会采用密封性好的保险盒及绿色环保材质的保温杯,装好家里自制的水果餐、热水、牛奶或果珍,就像把温暖的感觉随身携带。在我看来,虽然孩子的幸福很简单,但妈妈的关怀却从来马虎不得。

关于饮食:"骗"孩子们吃东西

三四岁的孩子正是成长的时候,却极容易挑食。我的方法是把他们不喜欢吃的东西,如牛肉、三文鱼等包进小饺子、小馄饨里,"骗"他们吃。长期以来,我和婆婆都很注意孩子的合理膳食,每天都会为他们做营养配餐。当然,我们还有更高的"骗术"小窍门:我通常会为他们挑选材质环保、造型有趣的餐具,这样孩子就很乐意使用。下厨时孩子也会缠在我身边让我陪他们玩,其实这也是一种很另类的亲子互动。

关于说教:每个孩子都是小大人儿

年龄再小的孩子都是有自尊心的,遇到不想做的事会叛逆,做错事会羞于见人。有一次,我要求自己的宝贝去做一件事,他很不愿意,拒绝后又觉得理亏,于是,他就说"那我做完了这件事再去做",我明白他是在找理由,却没有当面拆穿他,而是给他留一个台阶下,事后聊天时再跟他提起,教育的效果反而更好。每个孩子都是小大人儿,"对付"他们需要无数的小技巧。

放手让孩子撞南墙

□松婀鹂

作业本高过头,再架着两只胳膊够着本去写作业。不知道为什么,我13岁的儿子康桥偏偏就是这种写法!不记得我说过他多少次了,可越是提醒他注意写字姿势,熊孩子越把翘在桌子上的腿抬得老高,还总是一堆话等在那:你可真磨叽!你更年期提前了吧?

为了让这位辛苦的学生能多点睡觉时间,我每次都会尽可能地帮他分担——挤好牙膏、要穿的衣服放在床边、鞋尖朝外摆好,就差伺候他穿到脚上。尽管如此,康桥每天还是踩着上课铃进教室。每天不多唠叨他几句能行吗?可偏偏你越催促,他越是慢悠悠。

10年未见的闺蜜从外地回来,同龄的我们有了明显的差距,她风姿绰约,越活越"逆龄",完全一个"高端大气上档次"的潮妈。于是,我虚心学习了闺蜜的育儿方法—— 放开手,让他"撞南墙"。

决心下得痛快,真正执行的时候还是有些犹豫。我试着不再管康桥的洗漱、穿衣,但用眼睛偷偷地瞄着他,在我一次次的担心中他倒也没迟到;写作业的时候,我没有像以往那样坐在他身边盯着;我不再帮他收拾写完作业后的"战场",他倒也不曾丢落书本。放手以后,我发现原来的做法或许真是多余的,现在的康桥倒也没"坏"到哪儿去。母子间的关系反而亲密了不说,沟通也比以前顺畅了许多。

"十一"小长假是我最犯愁的假期,每次都是放几天假,跟儿子打几天架。按照闺蜜的教导,这次的小长假我没有过多地干预他,却是难得的乐呵。可我隐隐担忧,康桥这孩子八成是没完成作业。

果然第二天放学,康桥有些讨好地在我身边转悠。我故意没理他,终于憋得康桥坦白了:"作业没完成,老师叫你去一趟……"

老师告诉我,康桥的作业有的是压根儿没完成,有的是偷工减料了。我没有像以往那样压制自己,笑脸相迎地把责任揽在自己身上,为孩子在老师那里争取好印象。这次,我只是表明自己会配合老师的工作,绝对服从老师对孩子的任何惩罚。

康桥傻眼了,没想到我居然没帮他说话。

被罚后的康桥临睡前跑来跟我说:"妈,以后我自己上闹铃,要是实在起不来,麻烦叫我一声。"

这回换我吃惊了,买了两年的闹表终于派上用场了。更重要的是,我们母子俩终于划清了责任的界限。

以前我总是心疼他,一心想为他多做点,让他能听我的,少走弯路。可其实,你越好心地往回拽,青春期的孩子越使劲地往前挣。处理青春期逆反的方法其实也可以很简单:放开手,让他"撞南墙"!

教子有方

女儿老讲好友坏话,我该如何沟通?

长沙温女士:我的女儿今年刚上小学二年级,大概一个多月前她开始给我讲她的同桌婷婷的坏话,比如"上课很爱表现,老师问什么都要抢着回答",再比如"明明是副班长却一点都不称职,只对跟她要好的同学好"之类的。我跟学校老师询问得知婷婷其实并没有表现出女儿所说的那些问题,甚至在学校跟女儿相处很好。我很疑惑,为什么女儿明明跟婷婷相处得很好,却要跟我说她的坏话呢?是嫉妒吗?我应该怎么样跟女儿沟通?

长沙县实验中学心理教师、国家二级心理咨询师袁璐璐:小学阶段的孩子很难控制自己的情绪,当他们存在嫉妒心理的时候,便会迅速而直观地通过语言、行动而表现出来。一般表现为背后说坏话、冷言冷语、故意挑毛病等方式,有的还会设法令对方难堪,打击自信心。如果这些情况时常发生,家长一定要格外的重视起来,帮助孩子化解心中的嫉妒,让他或她变得乐观、阳光、开朗。建议家长从以下几点着手:

一、学会倾听孩子合理的宣泄

当孩子表现出幼稚而又可怕的嫉妒之心时,父母不要上来就对孩子的嫉妒心理进行批评,而要善于听出孩子产生嫉妒心理的根源,并且要心平气和地排除孩子由此而产生的苦恼,孩子更需要的往往不是欲望的满足,而是家长耐心的倾听,以及对他们内心感受的肯定。让孩子心灵得到平衡,这样有助于保护孩子的自尊心,又能有效防止孩子的嫉妒心理滋生。

二、当孩子的益友,给孩子稳固的自我价值感

但凡孩子妒忌心理的产生,大都是由孩子不自信造成的。不自信根源于他得到的认可度不够。家长应该充分肯定孩子所取得的每一点成绩和细微的进步,及时地给予肯定、鼓励、赞扬,帮助孩子形成良好的自我价值感。

三、教育孩子善于取他人之长,补自己之短

在学校的学习和生活中,每个人都要在具有竞争气氛的学习生活中客观地对待自己,端正自己的学习生活态度。不要把优秀的同学仅仅看成是与自己有竞争关系的对手,而要看成是促使自己进步的动力。

心理诊室

陆嘉琪/整理

儿时被欺负 易得心理病

□刘航

英国牛津大学研究人员发现:受到兄弟姐妹欺负的孩子在长到18岁时,存在抑郁的可能性会增加2倍,他们进入成年期后存在焦虑的可能性也会增加近2倍。

研究团队选取了英国的2000多名参与者,当时参与者的平均年龄为12岁,他们在18岁时再次接受了调查。研究人员将欺负定义为"挨骂、被取笑和各种暴力行为"。调查结果显示:经历过最多欺侮的孩子,在18岁时最有可能出现各种心理和行为问题。研究者建议,父母应当留意兄弟姐妹间的对抗性行为,倾听他们的各种需求,向孩子提供各种帮助和支持,让其生长在和谐温暖的环境中。

家教博览

英国家长努力让孩子亲近大自然

□唐绿意

带领孩子亲近大自然,是许多英国家长和教师热衷的活动。英国人普遍有个有趣的共识:热爱大自然的人,再坏也坏不到哪里去。英国成年人常常通过各种途径引导孩子与大自然亲近。

常去山间、水边度假

生活在大都市里的孩子,满耳听到的是噪音,满眼看到的是光怪陆离的色彩,更不用说吸入肺叶的都是有毒的工业或交通废气了。于是英国家长们便纷纷利用周末或节假日去山间、水边走走,让孩子们亲眼观察田野是如何向人类提供粮食、蔬菜和水果的;森林是如何向人类奉献木材和更为宝贵的新鲜空气的;江河湖泊是如何向人类供应水源以及鱼虾等水产的;大山是如何向人类敞开自己的怀抱呈献上无价的矿藏的……

由此,孩子们不仅会学到许多书本里和课堂上学不到的知识,而且更为重要的是:一种对大自然的巨大感恩之情会在孩子幼小的心灵中油然而生。

少买玩具,多买仪器

现在,英国家长给孩子买的玩具渐渐变少,而购买的科学仪器却逐渐增多。英国家庭安装在房顶上的天文望远镜比比皆是,为的是方便孩子探索星空,并由此让孩子在小小年纪就对浩大繁复的宇宙的构成和来源作深刻的思考。英国家长也会有目的地引导孩子阅读跟大自然有关的图书,教会孩子通过书籍来解答疑难、查询资料,由此也增添了对大自然的崇敬、向往和好奇。

鼓励孩子投入相关的活动

英国家长鼓励孩子参加学校组织的有关大自然的活动。"儿童水鸟画"比赛则每年都吸引数以百万计的英国孩子和家长的热心参与。当然参赛者在创作之前必须对各种水鸟满怀爱心地进行耐心、细致的观察研究。曾荣获过大赛第一名的约尼尔披露,为了能把苏格兰翠鸟画得栩栩如生,他在父亲的帮助下利用长焦距镜头相机,花了整整一个暑假的时间,拍摄到了1000余幅翠鸟的照片。特别值得一提的是,期间他没有让一只翠鸟受到伤害,甚至哪怕受到惊吓。

异国课堂

寻找"心疼"的感觉

□ 陆莉玲

"老师,我摔倒了,吴洋还在一旁拍手大笑。"我正在办公室批改作业,王月跑过来哭哭啼啼地说。

接手一年级以来,总会听到类似的"告状",这些一路受宠长大的孩子,他们不是故意调皮捣蛋,而是没有学会关心他人。及时培养孩子的同情心,找到他与外界沟通的有效方式很关键。

来到教室,吴洋老实地坐着,不时偷看我,仿佛怕我批评他。我平静地看了他一眼后问同学们:你们有过"心疼"的感觉吗?老师就经常有。比如最近几天,大家都知道学校在改造绿化,你们有没有注意过那些种树的人?他们都是跟你们爷爷奶奶一样大年龄的老人了,可每天都顶着烈日干活,我看着他们,就有些'心疼'。

孩子们静默了,他们似乎明白了什么是"心疼"的感觉,陆陆续续有人举起了手。一个孩子说她看见生病的奶奶,有这感觉;一个孩子说她看见电视节目里中弹倒下的藏羚羊临死时的眼神,也有这感觉……我告诉孩子们这是一种非常可贵的感觉,它叫做同情和悲悯。

接下来,我给孩子们讲了一个故事。主人公不是什么了不起的人物,而是一群和他们差不多大的美国小男孩。他们在街心公园玩橄榄球时,和一位中度智障的孩子偶遇。智障孩子非常想和他们一起玩球,这群孩子没有因为他的笨拙和迟钝而拒绝他,而是非常欢迎他加入,并想尽一切办法创造让智障孩子获得成功的机会,让他在这场比赛中俨然成了橄榄球明星。

讲完故事后,我问孩子们:听了这个故事,你有什么感受?孩子们纷纷诉说着自己的感动。我接着告诉他们:当我们遇到一个需要帮助的人,一个弱小的动物,我们不仅要产生同情,还可以去帮帮他们。我问孩子们:既然你们知道什么是"心疼"的感觉了,你们可以为那些种树的爷爷奶奶做些什么?

孩子们的回答令人欣喜,有的说给他们倒杯水喝,有的说和他们说说话,夸夸他们种的花草树木非常美丽……课上到这里,我知道已经达到了效果,孩子们的回答和吴洋那微红的脸、躲闪的眼神已经充分地说明了这一点。

家校互动