■心理关注

孩子最反感父母的行为有哪些?

懂点儿童心理学,事半功倍

“神兽”归笼,普天同庆。然而,接下来“河东狮吼”依然会在每个家庭上演。其实每一个家长都是爱孩子的,每一个家长对于孩子的成长、教育都付出了巨大的努力。但由于一些家长在教育方法上的欠缺或不当,使得教育不仅没有效果反而产生了负面效应,引起了孩子的反感。为了让家长不再“好心没有好结果”,我们来看看心理咨询师、教育工作者李彦芳提出的“让孩子们最反感父母的那些做法”。懂点儿童心理学,会让你孩子的家庭教育成果事半功倍。

1、孩子们普遍反感的习惯——唠叨

说起对父母的反感和不满,几乎所有孩子都选择了唠叨。孩子们是如此反感唠叨,而父母却往往喜欢唠叨,可以说矛盾突出。那么,这个矛盾又是怎么产生的呢?

父母往往对孩子的期望很高,总希望孩子事事顺自己的心愿,若有不顺心就不停地说教,翻来覆去,便成了唠叨。父母唠叨一般总是指责多,批评多,报怨多,有时甚至讽刺挖苦,孩子当然不爱听,甚至会感到厌烦。

找出了问题的根源后,家长就要时时提醒自己,注意控制情绪,正确把握孩子的心理状态,学会尊重孩子,对孩子进行适当的提醒,不要大事小事都喋喋不休、唠叨个不停,要以孩子能够接受的谈话指导孩子,这样的教育才易于被孩子接受,才是有效果的教育。

2、脾气暴躁,不问是非,逮住就骂

这种情况虽不是普遍现象,却排在了第二位,足见孩子们对父母粗暴态度的反感。所以,为了取得好的教育效果,也为了给孩子树立一个好的榜样,家长应当加强自我修养,尽量克制自己、提醒自己,不要为一丁点小事大动肝火,更不要拿孩子作为发火的对象。当孩子需要提醒、需要教育的时候,家长也要以孩子能够接受的方式进行,千万不要简单粗暴,不然效果会适得其反。

3、动不动就埋怨、指责,爱和别人比较

这似乎是大部分家长所共有的毛病。由于他们对孩子期望值太高,因而对孩子过于苛刻。当孩子的表现与自己的要求有差距时,就埋怨、指责孩子。他们“望子成龙,望女成凤”心切,总希望自己的孩子是全班或者全年级甚至全校、全世界最优秀的。他们对于孩子的表现,这也不合心,那也不满意;而且老拿别人孩子的优点和自己孩子的缺点做比较,其目的当然是为了激励孩子,但是他们恰恰忘了这样做不仅引起孩子的反感,达不到激励的目的,反而会严重挫伤孩子的自尊心和自信心,给孩子成长带来严重的心理阴影。作为家长你总是说他这也不如人,那也比人差,孩子听惯了负面的评价,哪里还有自信心,哪里还有成功的欲望?

所以,要给孩子自信、给孩子追求成功的欲望,家长就必须克服埋怨、指责和拿其他孩子的优点与自己孩子缺点比较的坏习惯,对孩子多一些正面的指导和评价。这样才能有利于孩子自信心的建立,才有利于孩子的健康成长。

4、采取命令式,不通情达理,过分限制自由

这样的家长虽然也不是多数,但还排在了第四位,由此可见孩子渴望理解、追求平等、追求个性的愿望之强烈。所以,对待孩子不要太严厉、管理太多太细,也不要简单粗暴,要充分尊重孩子,少采取命令式,多一些协商,让孩子在平等宽松的家庭环境中成长,这样才有利于孩子健全人格的建立。

5、除了学习别的都不关心,滥报各种辅导班

这似乎是所有家长的共性,他们只盯着孩子的作业本和成绩单,他们只要求孩子成绩好,除此之外一切的事情都可以忽略,都可以不要。而且为了孩子能够出众、拔尖、多才多艺,他们还给孩子报了许多的辅导班、兴趣班、特长班,也不管孩子到底喜不喜欢、有没有特长、有没有兴趣。在此,要提醒家长注意,这种急功近利的做法让孩子产生反感,这样的教育方法是注定要失败的。

6、脏话连篇、爱瞎吹,穿着不得体

这种类型的家长虽然只是少数,但也是孩子所反感的。家长平时应注意仪表,穿着大方,说话得体,不说脏话。

宜兴教育心理中心 徐清照

■心理辞典

定位效应

在社会心理学中,人们把一个人自己选定的角色位置不因其他因素而发生太大变化的现象,称之为定位效应。

试验 在召开会议时,先让人们自由选择位子,之后到室外休息片刻再进入室内入座,如此5~6次,发现大多数人都选择他们第一次坐过的位子。

原因:

1. 定位效应就是由于先入为主的第一印象在起着影响作用。

2. 定位者持有一种自我认知协调一致的心理要求。为了避免认知上的不一致印象,同时也可能未遇上其他更强烈的选位动机等因素,从而产生了定位效应。

3. 一个人不为周围因素所干扰,而始终把精力集中在最先自己所选择的对象上,这和定位者的特质有关。定位者要么是定力过于强大或者是懒惰成性,再者是自信过度的人。

启示:

定位效应的存在影响着生活中的每一个人,凡是认定的事情,多数人不原意轻易改变;习惯的力量有时并不在于害怕风险,而是一种思维定势和一种契约关系的形成;企业在谋求自身的转型与定位时,也同样会受到定位效应的影响,所谓“生行莫入、熟行莫出”的观念是定位效应在企业进行战略选择时的折射。

国家二级心理咨询师 孔自来

“三要、三不要”帮孩子适应新学期生活

目前,各大中小学已相继开学,有些孩子因没做好开学前的适应调整,在突然进入规律的上学状态后,身心无法适应,从而出现一系列的“假期综合征”。在生理上,有的孩子表现出失眠、嗜睡、头晕恶心、疲倦腹痛、食欲不振等不适,而这些症状并无身体疾病层面的原因;心理上则表现为厌学、焦虑、上课走神,以及记忆力减退,情绪不稳定等。以下三方法可帮助孩子摆脱“开学综合征”的困扰,逐渐适应新学期的生活。

和孩子一起 用一个仪式结束假期

选个时间,家长和孩子一起回忆下美好的假期生活,然后计划一下新学期哪方面要加强努力。这种仪式更多的是一种心里暗示,让孩子明白,假期结束了,要回到学习当中去了。如果孩子出现焦虑情绪,家长要理解,不要批评,可以分享下自己假期过后对于上班的焦虑。告诉孩子这种情况不可避免,更不能排斥,要勇敢地面对并消化它。千万不要强迫孩子马上就进入学习状态,转换需要一个过渡期,给孩子一些时间,只要过渡期不要太长就好。

调整生物钟,恢复合理作息

黑白颠倒,半夜睡,午间起,这是孩子假期的常见作息。如果开学时让孩子突然调整,肯定不现实。家长至少要在开学前一星期,让孩子执行上学时的作息,让身体有一个循序渐进的过程。每天早睡一会,早起一会,慢慢地让孩子进入正常的作息轨道。还可陪孩子一起准备学习用品,和孩子聊聊学校有趣的事情。

注意三要、三不要

1. 不要“只说不做”,要“以身作责” 父母是孩子的镜子,是孩子的榜样。父母在外头看电视,孩子是千万个不愿意在屋内认真学习或是关灯睡觉的。所以,若是要孩子尽快进入新节奏,父母就必须首当其冲,起到带头作用。

2. 不要“指指点点”,要“温馨提示” 家长们喜欢和孩子说“你快点呀”“怎么还没做完”“你知不知道你该……”这一类的话。这些可不是孩子们愿意遵照执行的话,也容易阻碍孩子养成良好的品行和习惯。其实语气温柔的简短提示是很好的方法,既能让孩子意识到要做什么,又不至于引起他们的反抗心理。

3. 不要“情绪左右”,要“智慧应对” 从假期到上班,家长们自己常常会因为不适应新的节奏而产生焦虑等不良情绪。如果是这样,怎能期待孩子以良好的状态迎接开学呢?当情绪来临时,做好积极暂停,发挥你的聪明才智,理性应对,这样也有助于帮助孩子发展出高情商。

深圳市健康教育中心 李理