

| 智慧育儿 |

| 父母必读 |

沟通讲技巧 才能更高效

□ 芒果

儿子湘湘上小学一年级,寒假作业挺简单,包括跳绳、跳远等运动项目,寒假期间我每天都会早起带他下楼锻炼。

一天早上起床后,儿子看起了刚买的绘本故事《鸡毛信》,不愿随我下楼跳绳。我劝他:“老是看书都成书呆了,跟我跳绳去吧!”他不为所动。劝了几遍无效,我急得抢过他的书扔在了一边。他开始跟我赌气。

老公蹲下身对儿子说:“爱看书可是好习惯,爸爸给你点赞。但我们也要劳逸结合,多锻炼身体,有了棒棒的身体才能看更多喜欢的书,是不是?”儿子听罢点了点头。

老公接着说:“爸爸带你下楼跳绳吧,给你表演一个新花样!”“什么新花样?”儿子很好奇。“我告诉你,你可别告诉你妈妈。”老公故作神秘地

在儿子耳边嘀咕了一番。儿子喜笑颜开,点头答应。

老公带儿子下楼,跳绳、跳远都没落下。回来后老公跟我说:“跟孩子沟通要讲技巧。同样一件事,讲得好他跟你笑,讲得不好他跟你闹。”

我问:“那你今天都用了什么技巧?”老公说:“一个是糖衣炮弹。先肯定儿子爱看书的好习惯,消除他的戒备心理,再提出我的看法,使他认识到运动的重要性。一个是心理共情。创造一个我俩共有的秘密,拉近我们的心理距离,让他更容易接受我的建议。”我恍然大悟。

没过几天,又一件事让我意识到,跟孩子沟通真的需要讲技巧。

那天我带湘湘去给我闺蜜的儿子熙熙庆生。我送了一个玩具给熙熙做生日礼物,熙熙很喜欢。过罢生日,我们一起去附近的游乐场玩,熙

熙带上了我刚送给他的玩具。

玩了一个多小时,我们准备回家时,熙熙发现他的玩具不见了。我说:“应该是落在游乐场里了,儿子,你进去找找。”儿子连连摇头:“我不去我不去,我的鞋子袜子都穿好了,还得脱掉才能进去。”我说:“刚才我看见是你在玩熙熙的玩具,你玩过了没有带出来,应该负责把玩具找回来。”但湘湘不听。闺蜜见状,柔声对湘湘说:“我听人说湘湘是个很厉害的小侦探。是不是只有小侦探才能把玩具顺利找回来啊?”湘湘一听,出乎意料地当即脱掉鞋袜返回了游乐场,很快找回了玩具。

我暗自感慨:我让他去找,他不肯;别人夸他是小侦探,他就乐意去了。这不就是沟通的技巧吗?

如今,和儿子沟通我也学会了讲技巧。

尊重不同年龄段孩子的表现

耶鲁大学格赛尔儿童发展研究所跟踪孩子们40多年,研究儿童特别是青少年行为的变化与发展,得出的最终成果显示,人类行为的成长模式十分有规律,甚至可以相当准确地预测孩子在某种行为阶段之后将会是什么行为阶段。

7岁的孩子,非常在意自己在家庭中的地位和价值。他们会开始注意上学不能迟到、作业及时完成、自己的东西收到自己的地方,孩子从这时候开始,更懂得在意别人怎么评价他了。

9岁的孩子,独立而执着,这是学习能力跨越提高的一年。在此之前的数年间,每升高一年级,功课要求的难度比上一年都似乎只是增加一点点。而现在却遇到了一个巨大的跨越:要胜任四年级的功课,不但需要孩子具备新的思维方式、新的抽象观念,还需要孩子用全新的方法来运用以前学过的、如今或多或少能记住的一些知识。这种对四年级小学生的要求是一种跨越式的提高,过去一直学得很好的孩子,或许会忽然变得学习很吃力。

孩子回家聊学校的话题可能比以前更多了,尤其喜欢聊他们自己的某些成功的、突出的表现,也喜欢聊聊学校发生的某些特别的事情。由于成就感对于这个年龄段的孩子来说相当重要,因此小男生和小女生往往都变得十分好强,不论是做功课还是玩耍,他们都不愿意失败,都要竭尽所能。

10岁的孩子,思考之外有了更多行动。此时孩子给人的感觉就仿佛9岁和10岁之间真的有个分水岭,一旦跨过去孩子就登上了一座新的山峰,来到一个全新的地域,进入了一个全新的从10岁到14岁的成长周期。当然,有些孩子在这片新地域里还站不太稳,他们尚未做好充分的准备。

总的来说,10岁孩子的日子比9岁时好过多了,尤其是他可以“做更多的事情”了。10岁的孩子是一个行动孩子,而不是一个思考孩子。随便一个简单的事情就能带给他很大的快乐,比如说晚饭后可以出去玩、没有家庭作业、光顾一个儿童乐园。惧怕的情绪少之又少,以前怕狗、怕黑的孩子,自然而然不再害怕这些了。

摘自《文摘报》

| 家长课堂 |

| 微观察 |

讲技巧



孩子玩耍时别轻易打断

□ 陈朝晖

孩子正在玩积木,爸爸走过来说:“不要那样搭,这样能又稳又高。”孩子正在写作业,妈妈一会儿端牛奶,一会儿让孩子吃水果……这样的场景再常见不过了。然而,家长的这些行为不利于孩子专注力的培养。

专注力属于大脑高级功能的一种,它决定着哪些信息能够进入大脑,哪些信息能够加工整合。两岁以前,孩子的大脑会产生大量的神经元。突触是神经元之间在功能上发生连接的部位,大脑会像园丁一样,修剪没用的神经连接,保留和强化有用的神经连接环路。4岁至7岁是突触“修剪”的关键时期,神经系统变得更加高效。这时,家长应当注重培养孩子的自主性。

孩子在专注玩游戏或读书时,家长在旁边指挥和催促、指责,都会打断孩子脑神经的深度连接。家长可以坐在旁边陪伴他,但不要指指点点,问这问那。当孩子求助时,家长可以适当予以帮助,支持孩子自己解决问题。

有的家长一边陪孩子看绘本,一边看手机;一边陪孩子玩,一边跟旁人聊天,这些都会破坏孩子的注意力。此外,摆放杂乱的玩具也会分散孩子的注意力,最好的做法是摆设简明有序,既有利于美化环境,又有利于提高孩子的秩序感和专注力。

| 教子有方 |

“软暴力”比打骂更可怕

小宁是个小学生,刚上四年级,成绩处于中下游的水平。平日里,她最怕的就是妈妈辅导自己做作业,因为每次在做作业的时候,妈妈都会一个劲儿地数落她,认为她平时只想着玩,从来不把心思放在学习上。

有一次,妈妈辅导小宁做作业,做到280秒等于多少分钟的时候,小宁拿着草稿本算了很久,好不容易才算出来,正高兴的时候,妈妈却说:“这么简单的题目你要算这么久,你脑子里光想着明天放假去哪玩吧!”小宁心里一下子凉了半截,久而久之,对学习也充满了抗拒,因为她的点滴进步,始终都得不到妈妈的表扬。

其实,很多家庭都存在这种“软暴力”的教育方式,且对孩子的伤害丝毫不亚于打骂。

“软暴力”又被称作精神暴力,是一种通过精神上的伤害来打击孩子的方

式,最经常在亲子关系中见到。以下五种“软暴力”,家长请注意。

对孩子冷淡。有些家长对待孩子的态度十分冷淡,不管孩子取得什么成绩,都没有表现出很大的情绪波动,而一旦孩子犯了错,就会狠狠责罚、严厉管教,长期以往,这种教育方式只会让孩子变得敏感又内向。

经常打击孩子。深受中国传统教育的影响,很多家长都坚信“骄傲使人退步”的道理,担心夸奖会让孩子洋洋自得,所以在教育孩子时,习惯实行“打击式教育”。这类家长也很少夸奖,甚至会把孩子的成绩跟其他更厉害的同龄人相比,试图用这种方式激励孩子,但其实这种教育方式只会严重打击孩子的自信心,导致孩子变得越来越自卑。

反复跟孩子强调要听话。每个家长都希望自家孩子听话懂事,但在孩子的角度来看,听话反而是一种束缚。当孩

子满了两岁之后,就已经有独立的思想 and 意识,如果家长强制性地让孩子听从自己的号令,反而会让孩子的自由发展的空间。时间长了,孩子遇到问题时也缺乏独立思考的能力。

当着孩子面吵架。夫妻之间难免有摩擦、有争执,但若是有了孩子,无论有什么样的矛盾,都不应该当着孩子的面大吵大闹。这会让孩子缺乏安全感,即使父母已经和好了,但吵架时的画面却会一直刻在孩子脑海里,甚至有些孩子还会认为父母吵架的原因是自己。

许下的承诺不实现。父母若是许下承诺却不实现,那孩子对父母的信任感也会随之降低,甚至会和父母产生一定的隔阂。孩子可能还会在无意识中模仿父母这种“说话不算话”的行为,成为一个言而无信的人。

据腾讯网