

心灵护航

一放暑假孩子就“放飞”?

自律的孩子身后是“会管”的父母



稠城社工站开展亲子活动。

全媒体记者 余依萍 文/图

暑假是孩子们的欢乐时光,却常常令家长们忧心忡忡。一到假期,孩子们开始放飞自我,晚上不想睡觉,早上不愿起床。于是,许多家长开始烦恼:我们并不是不允许孩子玩耍,但娱乐也需要有度,而让孩子自律又是如此困难。

对此,义乌市心桥社会工作服务中心总干事、锦都未成年人心理援助热线心理咨询师吕美花表示,孩子没有天生的自律能力,只有靠父母不断督促。真正的教育并不是放纵孩子的散漫和天性,而是通过科学的教导和限制帮助孩子塑造人生。

教育最大的错觉是认为孩子会自律

近日,一位初二男生的妈妈致电锦都未成年人心理援助热线求助,她的儿子今年上初二。去年暑假,由于儿子沉迷于游戏,她一怒之下摔坏了两部手机,但儿子依然我行我素,甚至用爸爸的手机刷信用卡充值。在她看来,儿子缺乏自律和自主能力,只要父母不严格管束,他就会放纵,黑白颠倒,根本没有时间观念。眼看暑假即将来临,她又开始担心儿子沉迷游戏而不能自拔,只好求助未成年心理援助热线,希望专家支招。

“教育最大的误区就是认为孩子会自律。”吕美花打开视频软件分享了这样一个案例。视频中,一个青春期的孩子拿着手机玩游戏,父亲在一旁敲桌子提醒他时间。然而,孩子完全沉迷于游戏,即使父亲敲桌子以至手流血,孩子依然对身边的声音充耳不闻。评论区的父母纷纷诉说:“这就是我的孩子,完全一样!”

《清华学霸孩子经》里写道:父母要明白,孩子

小时候缺乏自制力,对学习等艰苦的事情,不主动是常态,主动是非常态。父母一放养,孩子就“放羊”。不要随便放养孩子,也不要指望孩子能主动自律。培养孩子自律的过程,不仅要克服孩子的情性,有时候还得克服父母的惰性。

吕美花说,不少来电咨询的父母都有过类似的经历:每次假期,刚开始几天,和孩子一起制作各种学习表格,想着努力一假期,开学惊艳所有人,结果坚持不到一周,大家都心照不宣不再提表格的事;每次陪孩子参加各种打卡活动,一开始,朋友圈整得热火朝天,可不到一个月,就偃旗息鼓了;报了一学期培训课,实际到课时间不足一半,有时候是孩子不想去,有时候是父母不想送。

间歇性努力,持续性放弃。在吕美花看来,自律,做父母的都做不到,更何况孩子呢?大多数孩子,天生喜欢的是安逸享受,能做到自律自觉,而且一直坚持下去的,毕竟是少数。

智慧的家长 做孩子的“陪练”

8岁的小姑娘奶酪(化名),每天放学后都会先完成老师布置的作业,晚上睡前准备好第二天学习要用的书本,并挑选自己喜欢的衣服,整整齐齐叠在枕边。

许多朋友向奶酪妈妈刘女士讨教经验,她总是笑笑说:“哪有什么经验,无非是忍得住。”她举例说,孩子刚上学的时候,她也曾经大清早起来,自己眼看着时间来不及,急得跳脚,可奶酪依然不紧不慢地洗脸、吃饭。被催急了,奶酪竟悠悠地吐出一句:“我们小朋友啊,做事就是慢吞吞的,你

越催,我们就越慢。”弄得她哭笑不得,一边孩子催不得,一边上课时间又不等人,确实辛苦又无奈。

后来,刘女士检讨自己,觉得这样没法从根本上解决问题,便跟孩子谈判:“以后我们早上7点10分出门,你需要自己安排时间,妈妈只会提醒你,不会催你。但是,如果上课迟到,老师批评你,妈妈不能替你挨批评。”

一开始,小朋友似懂非懂,也没太当回事,依然懒懒地赖床,依然慢慢地刷牙洗脸吃早餐。刘女士在一旁看着,愣是忍着没出声,等到奶酪收拾好东西出门时,离上课时间只剩下10分钟。毫无疑问,上课迟到的奶酪挨了老师的批评。放学后,奶酪满脸委屈,怪妈妈送她晚了,让自己迟到。刘女士把前一天的话,又跟她说了一遍。这次,奶酪似乎懂了,抱着闹钟过来,让妈妈帮她调好了起床时间。

第二天,虽然闹钟响后,奶酪依旧翻身睡过去了,但在刘女士提醒后,奶酪似乎想到前一天挨老师批评的经历,猛地从床上弹了起来。或许就是从这一件小事,孩子开始明白,原来以前上学不迟到,是因为有妈妈在身边帮忙。更重要的,她开始知道,以后这种小事,要由自己负责。

在起床“战役”胜利后,刘女士渐渐把更多的自主权交给孩子,比如,一周早餐吃什么,会让奶酪自己安排,而她自己则负责采购。再比如,奶酪爱美,她把每天穿衣搭配的支配权也交给了孩子。久而久之,“为自己负责”这件事,奶酪也从最开始的紧张不适,变得越来越从容,然后,慢慢爱上自己安排生活的感觉。

刘女士说,永远做一个陪练而不是比赛的领导者,唯有此,才能让孩子学会对自己负责。

对于假期,孩子与父母有完全不同的期待。对孩子来说,就是两个字,“自由”!孩子们希望有更多的自由时间,可以做自己平时没办法做的事情,比如:睡到自然醒,全家一起出游,有更多的时间与朋友相处。对父母来说,其实也是两个字,“自律”!父母希望孩子在校期间锻炼起来的规律生活跟自律,不要因为一个假期就废掉。趁着假期,多做一些该做的事情,多读一些书,多养成一些好习惯。双方的期待几乎没有交集,在这样如同拔河的状态下,假期一定充满不愉快。那我们应该如何做呢?听听吕美花的建议。

建立明确的规则和期望:在假期开始之前,与孩子一起制定一份清晰的规划,包括每天的活动安排、学习时间、户外活动等,确保孩子知道需要履行的责任,并为他们提供必要的指导和支持。

给予孩子一定的自由空间:尽管父母希望孩子保持自律,但也要给他们一些自由度。孩子需要有属于自己的时间和空间,可以自由选择他们喜欢的活动或娱乐方式。这样可以增强他们的积极性和主动性。

建立奖励和激励机制:设定一些奖励和激励措施,以鼓励孩子保持自律和完成规定的任务。例如,制定一个奖励系统,完成一定的学习任务或活动后,可以给予一些奖励,如额外的娱乐时间、小礼物或家庭旅行等。

培养孩子时间管理能力:帮助孩子学会管理时间,让他们了解合理分配时间的重要性。可以使用时间管理工具或方法,如制定每日计划表、设置闹钟提醒等,帮助孩子建立起良好的时间管理习惯。

做好榜样:作为父母,要以身作则,展示给孩子一个积极的榜样。如果你自己也保持规律生活,孩子更容易受到影响并模仿你的行为。

耐心与理解:理解孩子的需求和情感,并给他们足够的支持和鼓励。在培养孩子自律的过程中,可能会遇到挫折和困难,父母要保持耐心,给予他们积极的反馈和支持。

建立良好的沟通和信任关系:与孩子开诚布公对话,让他们参与规划和决策的过程,培养他们的责任感和自主性。通过积极的互动和指导,父母可以帮助孩子逐渐建立自律意识和习惯,为他们人生发展打下坚实的基础。

向往自由本就是孩子的天性,提升自律需要父母引导和孩子的努力,希望每位父母都能与孩子一起,营造温暖的、充满爱的家庭氛围,在享受假期的同时,找到自由与自律的平衡点,从约束自己的行为开始,为孩子引航。

咨询师观点

做好亲子沟通 培养自律习惯

萍心而论

一周婚姻观察

“让步”就能换来幸福吗?

全媒体记者 余依萍

人们常说:夫妻之间应该学会让步,只有这样,两个人的婚姻才会越来越好。一味退让,真的会让婚姻有出路吗?

不知从什么时候开始,一味退让的生活压得季娜(化名)喘不过气来。至亲至爱“伤害”她的时候,她选择让步,因为那是亲人;朋友接二连三地寻求她的帮助,她不知该如何拒绝……有时,连她都不知道自己底线在哪儿,她觉得心很累,还得不到别人的体谅。

季娜很在意别人对自己的评论,总想着如何给别人留下好印象。为稳固友谊,高中住校期间,室友不愿意干的脏活累活丢给她,她虽心里不愿,但还是把活干完了;上了大学,同学让她帮忙买东西,她明知这个同学“装憨”,不给钱也不止一次,最终还是贴钱贴力买了回去。

大学毕业参加工作后,季娜经人介绍认识了丈夫飞翔(化名)。“我跟他相当于裸婚,他的家庭经济条件不太好,我们在外共同打拼,需要相互扶持和依靠。”季娜说,结婚时,飞翔的收入没有她高,家里一切开销几乎都是她在支出,包括后来按揭买房,丈夫几乎没有承担家里的经济支出。渐渐地,飞翔也习惯了不用承担家庭经济的义务。

婚后两年,飞翔开始自主创业。随着孩子的出生,家里开销越来越大,季娜希望丈夫能用他的收入补贴家用,但每次一提到钱,就像点燃了飞翔的“雷”——不提也罢,一提就炸。“他说不理解我,一个合格的‘贤内助’就是要在经济上和精神上支持他,他现在的事业刚起步,我不但在经济上支持他,还要在精神上给他压力……”丈夫的生意已经赚钱了,在外花钱大手大脚,但对家里却如此吝啬,每次想到这些,季娜心中就很郁闷,还不敢向丈夫抱怨,只有将这些不满和憋屈往肚子里咽。

季娜说,长期的心气郁结导致出现很多身体上的问题,感觉心慌发闷,去医院检查并没什么大问题,但总是感觉很不舒服。后来,飞翔更加肆无忌惮。“我希望他能考虑下我的感受,他却数落我给他压力,逼他,让他感觉很累。”季娜反思自己,不但要赚钱养家,家里家外都是她一个人在扛,身心疲惫却得不到丈夫的半点体谅,她觉得生活越过越黑暗。

“我的家庭经济条件也不好,父母常年要看病吃药,从我工作后,他们就再也没有在经济上支持过我。”季娜说。每次父母一生病,他们就会让季娜寄钱,少则一千元,多则几千元,这就不算宽裕的体面而言,无疑雪上加霜。

很多次,经济上的压力让季娜身心疲惫,她寻求飞翔的帮助,他却非常干脆地说没钱。“他是有钱的,只是不愿意拿给我。”季娜说到这里,委屈的泪水再也止不住地夺眶而出。此外,同事也总是在工作上叫季娜代劳,但当她有事的时候,别人却万般推诿。

季娜开始反思,自己一路走来,不断让步却没有得到体谅,心里满满的委屈却无处倾诉,每天都过得很压抑。她坦言,有时对方踩到了自己的底线,就算不开心,她最终还是会选择让步,但得到的却不是对方的理解,而是得寸进尺,就算是拒绝了,但也显得十分无力,最终还是伤了自己。

记者手记 >>>

心理学家武志红说:“生而为人,懂得忍让是好事,但忍让是要有底线的。”

从心理学的角度分析,季娜其实是心理上的边界不清,不会遵从自己内心的感受,也很在意别人对自己的评论。当一个人无法将自己看成是一个独立的个体,也就无法坚持自己的想法,无法在尊重自己内心真实需要的基础上做出选择。最终的结果就是让自己在生活中一味地让步,却不能得到他人的体谅,内心遭受不断冲突,困惑也就越来越多。

从现实层面来讲,季娜的内心充满委屈,但无处倾诉,每天都过得很压抑。用她自己的话来说,“当自己有事的时候,家人、朋友却帮不了自己。”不但得不到家人的理解,对方还会得寸进尺,难以与家人、同事沟通,不懂得为自己争取应得的利益,或是处理不好职场关系。所以,季娜无法实现自己的价值和期待,也得不到应有的尊重。季娜内心的痛苦无人倾诉甚至无处表达,只能压抑自己,身体上的“心慌发闷”也正是她心理问题向躯体症状的表现,同时还会产生负面情绪。可以说,所有负面情绪的核心,都是我们未被满足的需求。当我们感受到未被满足的需求产生的情绪时,其实是在提醒我们,要做出适当的改变。

学会拒绝,敢于拒绝,才会让你的生活更轻松。

我市首届妇女儿童和家庭服务公益创投项目举行路演

全媒体记者 余依萍

本报讯 日前,“儿童友好 幸福家——义乌市首届妇女儿童和家庭服务公益创投”项目路演在福田街道新时代文明实践所举行,共计22个人围项目参赛。

路演现场,项目负责人围绕项目情况进行现场PPT汇报,向评委组呈现各自项目的亮点特色与以往项目成效。如儿童友好板块,“义路童行——遇见你摄影创作”“在义乌融入世界”“科技之光益‘童’成长”等项目围绕儿童环境友好、儿童空间友好、儿童融合友好等展开详细介绍。评委组就路演展示、项目保障、项目内容、项目经费等进行综合考核评估及提问,由项目负责人回答。

今年,市妇联联合福田街道、同悦社工开展首届义乌市妇女儿童和家庭服务公益创投。本次公益创投分为“儿童友好”“幸福家”和“妇女发展”三大类,涵盖儿童政策友好、家庭文明服务、巾帼创业就业等14个领域。项目征集工作启动以来,共计收到44个项目,接下来,主办方将对项目进行优化、培训、督导、监测和评估,从流程规范、需求精准、方法专业、服务有效等方面着力,孵化优秀项目品牌,推动构建多元化、全链条、高质量家庭教育指导服务体系,共建可感受、有温度、可拥抱的儿童友好城市生态。



扫一扫 看新闻