

青春期的亲子关系与家庭教育策略

韩健 徐勤玲



别拿孩子容貌开玩笑

孩子进入青春期,变得越来越注重自己的外表了。女生总觉得自己不好看、变胖了,开始研究减肥和化妆;男生怕自己个子矮、身材不好,天天练肌肉,打篮球。青春期的少男少女对外貌不满意的情况很普遍,有的孩子会产生自卑、社交恐惧的心理,还有些孩子开始关心整容整形、医美等信息。

青春期是孩子身心快速发育,走向成人阶段的关键时期。孩子会经历容貌和身材上的巨大变化,其中的不确定性会让孩子对自己的外貌产生敏感、焦虑、担心以及不满的情绪。不知道自己以后是胖是瘦、是高是矮,会不会变丑。同时,青春期孩子心理发展进入以自我为中心的新阶段,自我意识不断增强,总认为别人在看着自己,因此格外关注自己的颜值;情绪也会随之产生较大的波动,非常渴望得到别人,尤其是父母的肯定。如果父母无意间评论了孩子的长相,或总拿孩子的长相开玩笑,比如“眼睛小”“鼻梁塌”“脸盘大”“痘印多”“长不高”等,很可能让孩子感到不自信,产生容貌焦虑。尤其是女生,如果在家里和父亲关系不好,平时易受苛责,再被拿出来和其他孩子比,内心创伤会更大。

除此之外,社会和班级环境也会对孩子造成一定影响。影视娱乐业的造星,以及美容行业铺天盖地的广告,会让他们更加关注自己的容貌,加重一些孩子敏感、自卑、焦虑的情绪。在班级里也可能有比较的风气,如评选“班花”“校草”等,有些孩子会因此挫伤自尊和自信。那么,家长应该如何引导孩子正确认识自己的容貌,克服容貌焦虑呢?一方面,要关注孩子的身心状况,正确认识青春期的心理发展特点,千万不要拿孩子和他人比较,也不要孩子面前夸大外在形象的重要性。尤其是父女之间,要尊重、平等地沟通,不要呵斥、责骂,或过于专制,以免伤害孩子。对已造成的伤害,如经常开孩子外貌的玩笑,真诚地向孩子道歉;平时多注意孩子的言谈,判断孩子“容貌焦虑”背后是否有更深层次的问题。比如孩子频繁提出想买化妆品甚至去整容,或流露出长得不好看、身材有缺陷会被人排挤或瞧不起等想法时,家长应注意,这可能与孩子有不良人际关系,或遭受过与外貌相关的大量叠加性的心理创伤有关。家长要帮助孩子判断人际关系是否健康,找出根源并解决问题。如果是“青春痘”的问题,则要告诉孩子情绪不好也会长痘,帮孩子有意识地平复自己的情绪,转移注意力。如果出痘较严重,应及时带孩子去医院治疗。

另一方面,要多肯定、鼓励孩子,培养孩子对美的正确认知。让他们认识到自己正处在变化的时期,容貌、身材还未定型,可适当打扮,但不要过度。注意不要打压孩子的爱美之心,以免孩子对美产生认知偏差,认为爱美是肤浅的表现。父母应努力让孩子认识到美的标准有很多种,要用自己的眼睛去发现美,不必落入他人的审美标准中。有容貌的美、气质的美,也有精致的美、健硕的美,而这些美所综合而成的体现就是孩子自己,所以孩子就是爸爸妈妈眼中最美、最独一无二的存在。家长应帮孩子将注意力投向“精神长相”的修炼上,培养广泛的兴趣爱好和良好的品格,修炼内在的智慧和能力。
(《生命时报》郑莉)

孩子由童年期进入青春期以后,身体和心理获得快速成长。与此相应,孩子对自主性的要求越来越强烈,他们开始主张自己的权利,要求自己的事情自己做主。如果父母再拿他们当小孩子来看待,沿用过去的教育方式,给予孩子过多的控制,势必引发孩子的反抗,导致亲子之间的冲突。但是另一方面,青春期的孩子还没有完全成熟和独立,在很多方面不具备明智决策的能力,仍然需要父母的指导和帮助。

青少年对自主性的强烈需求和探索人生的冲动,与父母不能很好地满足这一需求之间的矛盾,构成了青春期亲子冲突的主要根源。适度的亲子冲突不一定是坏事,因为通过冲突,孩子可以进行自我表达,父母可以了解孩子的需要。但是长期而频繁的亲子冲突,会阻碍孩子的成长。因此,父母应顺应孩子的发展要求,全面调整自己的教育方式,构建和谐亲子关系,引导孩子健康成长。

首先,父母要给予孩子一个自主的领域和自由的空间。孩子要求独立自主,父母不妨顺应这一需要,在某些领域给他完全的自主权,比如穿什么衣服,理什么发型,只要不损害健康或者有违道德风俗的,完全可以由孩子自己来决定,孩子自己做主有助于形成自我身份认同。孩子在家

中应该有一个独立的空间,其中的布置、物品的摆放,要由孩子自己安排,孩子在其中的活动应该相对自由和独立。父母要对孩子的空间给予足够的尊重,进入前要先敲门示意,在其中不要随意翻动孩子的物品。父母还要给孩子留出足够的心理空间,青春期的孩子有些话不愿意跟父母说,那么父母就不要不停地追问,而应该认识到这是孩子要长大成人的标志。

其次,父母要对孩子的探索行为给予支持。青春期的孩子会从多个方面展开探索,比如音乐、绘画、摄影、运动等,以体验人生的多种可能性。对此父母应给予引导和支持,比如孩子喜欢绘画,父母可以陪同孩子一起看画展,欣赏绘画作品,鼓励孩子作画并以欣赏的眼光看待孩子的绘画作品,不知不觉中父母和孩子双方的审美力都得到了提高。只有经过多方面的探索,孩子才能形成完整的自我,找到适合自己的人生道路。父母在支持孩子进行探索的过程中,与孩子一同体验丰富多彩的生活,会发现生活对他们仍然具有全新的可能性,于是父母的世界也被打开了。

再次,父母要与孩子保持良好的沟通。青春期的孩子在很多方面还不成熟,需要父母的指导和帮助。一方面,良好的沟通有助于父母及时了

解孩子的需要,针对需要作出有利于孩子的反应,促进孩子成长。另一方面,父母通过与孩子沟通,可以适时地讲明规则,规范孩子的行为,提出要求和期望,为孩子的发展指出方向。良好沟通的方法有:父母要允许孩子表达自己的观点,鼓励孩子就某些问题发表自己的看法,同时父母要专注地倾听,发表自己的意见但不把它强加于孩子;父母要把孩子当作家庭中平等的一员,让孩子参与家庭事务的决策,做些力所能及的家务活,在共同的家庭活动中增进交流和理解;良好的沟通要有共同的话题,共同的话题存在于感兴趣的事物中,父母要关注孩子喜欢的事物,适度参与到孩子感兴趣的活动中。

最后,父母要逐渐放手,让孩子学会独立决定。孩子最终要走向独立和成熟,能够独立作出明智的决策的能力是一个人成熟的重要标志。父母要逐渐放手,给予孩子选择的机会,让孩子在选择中学会作决定,并为自己的选择承担后果。当孩子面临比较重要的选择时,父母的作用是帮助孩子明晰选择的动机和理由,想要达到的目标,让孩子自己作出决定,通过行动检验目标是否实现,得出结论,以作为下次面临类似选择时的经验和参照。经过这样的选择过程,最终让孩子形成理性决策的思维习惯。

给儿子写信

明方伟



写给儿子的第一封信还是在他出生尚未满月的时候。那天我下班回家,照例来到摇篮旁“欣赏”儿子。当我从摇篮的这一边转到那一边时,我

惊喜地发现儿子那可爱的小眼睛跟着我转,我如孩子般地跳起来告诉他:“快来看,乖乖的眼睛会盯着我转呢!”妻子也很高兴同我一起分享快乐。

那天晚上,我很兴奋,总觉得有一种莫可名状的冲动,让我无法入眠。辗转反侧很久后披衣坐在桌前,不由自主地拿起了笔,写下这么几句话:“小乖乖(儿子当时还没起名字):你的眼睛会找方向了,是观察力的体现,老爸好高兴。”写完之后,心里有一种说不出的畅快。

从那以后,这种冲动便常在我的胸中萌发,不吐不快。儿子会叫人了,第一声叫出的居然是含糊不清的“爸爸”。我在信中写道:“朋朋,今天你会开口叫人了,我衷心祝贺你。可你叫出的第一声应该是‘妈妈’呀,为了你的出生,你的妈妈忍受了剧烈的阵痛,作出了伟大的牺牲,你可要感谢妈妈哟!快快长大吧,孩子,我和你妈盼望你一天一个样,我们等着教你唱歌呢。”

儿子慢慢会走路了,我提醒他注意脚下的路,别被利石所伤。儿子吃饭有时候没有吃完,我

便告诫他要节约粮食,谁知盘中餐,粒粒皆辛苦。儿子从幼儿园带回一句脏话,我足足给他上了半个小时的“政治课”,并在信中教育他如何做一个讲文明有礼貌的孩子。不知不觉中,那本记录着儿子成长历史的“信集”已有五十几篇了。

后来,儿子慢慢长大,能够认识一些字,我便常常拿出“信集”给他念。小家伙有时听得着了迷,就一个劲地问:“爸爸,这是真的吗?”我说:“当然是真的,我在给你写信呢,这也是你的成长史,看你长大成人后,感觉着还是不是羞?”儿子听后淘气地做了个鬼脸。

久而久之,儿子在我们的眼中变得更加乖巧了,一些不良的习气在“听信”的过程中渐渐改正,他好像真的害怕我给他写的成长史以后看起来害羞。

给儿子写信,既是对儿子的提示,亦是对自己的省思。“给儿子当榜样”成为我的信条。我给儿子描绘着人生的轨迹,儿子成为我做人的督察员。当儿子能够读懂这些信件时,也算是父亲给他储蓄的一笔最宝贵的财富了。

我带儿子玩泥巴

王大庆

一个阳光明媚的假日,我不知怎么突然萌发童心,对正闷着头看电视的儿子说:“翔翔,走,爸爸带你去玩泥巴。”

儿子一听说我要和他一起去玩泥巴,顿时来了兴趣,拽着我的衣角就往楼下跑。

我骑自行车带着儿子来到了城郊一条小河旁,拿出随身携带的花锹花铲,在一处比较平缓的河畔玩起泥来。我们先挖泥,随后将泥土中的杂物拣尽,到小河里去掬一捧清水,将泥土和匀。然后将泥土放在手里反复揉搓,以增加它的黏性。

我先将泥土揉成两个泥球,一个给儿子,然后我们一起将泥球塑造成各种模样。小泥球在我们的手里一会儿是足球,一会儿是苹果,继而又

成了桃子,最后又变成了一串葡萄。接着,我又将泥球揉成泥条,引导儿子将泥条变换成钢笔、电池、小树和房子。

儿子越玩越高兴,越玩越有劲。一双小手不停地在泥土中翻滚着,最后干脆脱离了 my 思路,凭自己的想象进入他的“泥塑世界”了。一会儿搓条长的说是蛇,捏个长尾巴大耳朵的说是鼠,还有什么猫呀、狗呀、鱼呀……我在一旁看儿子玩得这么开心,这么专注,情不自禁地想起了自己的童年。

我们小时候除了喜欢捉蚱蚱,粘知了,再就是玩泥巴了。我们常常躲在屋后的角落,用锹挖一个塘,将泥和匀后,随心所欲地乱捏模样。捏得最多的就是手枪,这可能是男孩子的最爱

了。我们几个娃聚在一起做手枪,比一比看看谁的最像,结果每个人都自己的最像。更有趣的是用泥抹鬼脸,玩泥玩到差不多时,调皮的小伙伴,便用沾满泥土的小手互相在对方的脸上乱涂乱抹,成了一个“鬼脸”后又互相嬉笑着追逐。

玩泥巴,是孩子感受自然、探索自然的一种方式,简单、天然、便捷的方式,而且在轻松的玩耍中,能培养孩子的观察力、想象力、创造力以及专注力。带孩子出去玩泥巴,带领孩子接近大自然,认识大自然,和孩子一起找回大自然中的童年欢乐,让我们牵着孩子的手,再次投入大自然的怀抱,这或许是我们给孩子,也是给我们自己最好的礼物。



征稿启事

当孩子第一次学会爬的时候、第一次学会走路的时候、第一次学会叫爸爸妈妈的时候、第一次学会用筷子吃饭的时候……在孩子逐渐成长的过程中,相信许多父母都会有不少感慨,也会有不少想对孩子说的话。对此,您有什么关于孩子的成长故事想与我们分享吗?欢迎大家来稿交流。

要求:字数不限,观点明确。请在文末标明您的姓名、地址、邮编,并在邮件标题中注明参与讨论的话题。

邮箱:jswmtl@163.com
3369157249@qq.com

保护孩子先学会倾听

近年来校园欺凌事件频发,有调查数据显示,校园欺凌的发生率为32.4%,即每10个孩子中,3~4个有此遭遇,比如被其他孩子冲撞、冷落,甚至挨打。如果得不到及时的沟通、安慰和疏导,可能对孩子的心理健康造成不可挽回的伤害。

如果家长发现孩子的东西最近总是损坏或丢失,身上有不明原因的淤青、伤痕,行为举止变得反常,比如本来活泼开朗的孩子突然沉默寡言、心事重重,跟家长说不想去上学,或改变上学的路线,让家长到另一个门口接送,在被拒绝与忽略后,表现出对抗或消极抵抗、放学后不按时回家甚至逃课等,应高度注意,孩子可能在学校经历了不好的事情。

很多情况下,无论家长用什么手段,孩子都不愿意说出在学校发生了什么。因为大部分被欺凌的孩子都会受到威胁,害怕说出来会遭受更严重的欺负与报复。另外也有可能与家庭教育相关,比如缺少父母关爱,没有安全感,受欺负时不相信父母能帮助自己;父母管教过于苛刻,导致孩子在外受欺负后把错误归结到自己身上,担心告诉父母后被批评。还有些孩子认为“受欺负”是一件很丢人的事情,尤其是平时常被老师家长表扬的孩子。当孩子受欺凌但不愿说时,家长可以通过以下四点加以引导。

一、选择时间相对充裕、孩子心情好的时机沟通。孩子受到欺凌,家长一定非常担心与着急,但是如果不顾孩子情绪,不分场合地直接提问,很难听到孩子的实话。家长可选择孩子心情相对较好的时候尝试提问:“最近在学校有没有什么开心的事情?”孩子愿意表达后再问:“除了开心的事情,还有没有什么事情不开心?”循序渐进地引导孩子说出自己的经历。

二、站在孩子身边,无条件理解与支持孩子。如果家长在孩子受欺负后还加以训斥,对孩子而言无疑是雪上加霜。

(《生命时报》卢丹丹)