

和孩子好好说话

谢岭

前两天,我们以《我家是个动物园》为题开展了一次团体绘画活动。在画里,很多孩子把爸爸妈妈画成了牙齿尖尖的老虎、瞪着眼睛的狮子、身体像枚导弹的大鲨鱼……咦,从什么时候开始,爸爸妈妈们在孩子的眼里,成了这样牙尖爪利、咄咄逼人的样子?

原来,很多爸爸妈妈明明很爱孩子,却不能好好跟孩子说话。明明想让孩子进步,说出口的话却是:“这都不会,你是个猪啊!”孩子学习时姿势不端正,担心孩子近视,满满的关心却说成了:“凑这么近,你是想瞎了吧!”想让孩子遵守规则,跟孩子说的却是:“你这个样子让我觉得好丢脸。”孩子很晚没回来,心里明明很担心,见到孩子回家,口中说出的却是:“你还知道回来?有本事干脆别回来了呀!”……爸爸妈妈的“语言暴力”,将亲子关系越拉越远,孩子直接感受到的是责怪、嘲讽,而不是爱。

常常承受爸爸妈妈冷漠言语的孩子,会很没有安全感,没有自信,敏感、脆弱,或是叛逆、暴戾。他们常常担心哪一天自己没做好,爸爸妈妈就不要自己了。他们也认为自己“就是不行”“笨得像猪”,再努力也没有什么用……这样的孩子,不论是在学业成绩还是人际关系上,都会遇到很多困难。而爸爸妈妈也许从没有想过,自己随口而出的言语,会在孩子成长的道路上留下这么多隐患。所以,亲爱的爸爸妈妈们,不管什么时候,都请一定记得和孩子好好说话。

好好说话,给自己留一份温柔

成人的世界里有很多疲累和委屈,倘若孩子还闹点幺蛾子,我们的“狂风暴雨”就会倾泻而出。此时,孩子承受的不但有对自己行为的自责,还有对我们的恐惧。所以,我们一定要好好说话。

说话前,我们需要先调整自己的情绪。在进家门之前,先把不愉快的事情放下,不把坏情绪带回家,甩给你最爱的人、最爱你的人;做一些能为自己补充正能量的事情,比如给自己买束花、跟朋友喝杯茶……小小的休憩和滋养,会让我们释放压力,更高效地解决问题。我们要容许自己状态不好,我们不是超人,不能时时刻刻满血陪伴孩子。我们可以把自

己的感受告诉孩子,请孩子给我们留一点休息的时间。在忍不住要对孩子发脾气的时候,我们可以对孩子说:“我们等会儿再谈。”先让自己独处一会儿,不带着糟糕的情绪处理问题。

好好说话,给孩子留一份尊重

“教育的前提是关系,关系的基础是沟通,沟通的原则是接纳,接纳的结果是尊重。”我们要把孩子当作一个“平等的人”来看待。请记住,自己说话的时候,也给孩子说话的机会。

很多爸爸妈妈只注重自己看到的结果,却很少愿意听孩子说为什么要这样做。其实很多时候,孩子会努力想要做一些“好”事,但因为经验或能力的不足,结果往往不尽如人意。如果我们看不到孩子的善意和努力,只看结果就进行否定、批评和责骂,孩子只能在委屈和难过中默默承受。如果我们能听孩子说说自己的想法,我们就有机会看到孩子的善意、肯定孩子的努力、引导孩子寻找更好的方法。

我们在说话时,应直接陈述事件,表达自己的感受或要求,而不要用反问句去挖苦讽刺。让我们试试以下表达方式:

“这次考试扣分比较多,我们仔细来看看试卷,找出不会的地方再多练练。”

“距离太近对眼睛不好,我们要注意学习的姿势。”

“回来晚了,爸爸妈妈会很担心。”

平和的态度,明确的要求,真实的感受,可以让孩子很容易地明白我们要传递的意思,“怎么说”比“说什么”更重要。

有些家长学习了什么情况下该如何说,但实行时却收效甚微,为什么呢?那是因为家长只照搬了话语的内容,却没有注意自己的情绪、情感 and 态度。孩子是非常敏感的,你是强忍生气还是心平气和,你是不是真正接纳他,孩子都能感受得到。当父母与孩子之间有更多的情感交流、更和谐的关系,教育才能发挥更积极的效果。

(作者系雨湖区风车坪建元学校老师)

呵护心灵健康成长

编者按

让生活失去色彩的,可能是伤痛,更可能是内心的困惑;让脸上失去笑容的,可能是磨难,更可能是紧闭的心门。近年来,中小学生学习心理健康教育越来越受人们重视,它能培育学生自尊自信、理性平和、阳光向上的积极心态,促进学生的成长成才。本期特推出“呵护心灵健康成长”专题,精选4篇中小学老师作品,希望能给您带来一些启迪和收获。



特别的爱给特别的你

——关于特殊学生心理健康教育的思考

徐晟

他们是一群特殊的学生。由于身体残疾,他们与一般家庭的孩子存在生活、学习等方面的差异,在心理健康方面尤为明显。他们缺乏正确的自我认知,比较敏感,害怕参加校内外活动,害怕同学嘲笑等,当遇到烦心事时,不愿主动寻求支持。他们对关爱的渴望更多,又不会表达,于是形成各种心理障碍。

特殊学生常见的心理问题有自卑、孤僻等。我在教学中发现,体验式教学在特殊学生心理健康教育中有着较大的优势。

特殊群体学生的心理健康教育需要教师的引导,老师要引导学生正视真实的自己,接纳真实的自己,进而从自身的优势和缺点出发,进行心理层面的优化。学生只有参与到体验式学习活动中,才能保证心理健康教育的持续有效。

体验式教学的过程就是一场心灵的沟通。在这个过程中,教师与学生、学生与学生及学生与自身之间均会产生良好的交流。学生可以从中看到自己的影子,在教师的引导下,发现自身的问题。教师可为学生讲解与主题相关的心理学问题,并从心理学的角度分析此

类问题的成因,促使学生在这个过程中重拾自信,勇敢地面对自身的问题。教师也可借此继续整合心理健康教育内容,并对教学内容进行优化调整,使其符合心理健康教育的要求。

体验式教学主题确定非常关键,教师应选择小主题,让主题与学生的个性化记忆场景联系起来。比如《学会说“不”》《赞美这件小事儿》《好好说话》等,这样的主题不仅可细化教学场景,还可优化学生的体验式学习效果。教学中,教师需要发挥教学引导性,引导学生从不同的角度看待问题,包括问题的表象、问题的起因及此类问题对学习和生活的影响等。

体验式教学情境的创设过程应尽量自然,这种相对自然的心理学体验状态对学生的感染力会更强,学生的课堂学习体验感也会更好。首先,教师可以选择更具针对性的心理健康教育手段,优化学生的课堂学习体验;其次,教师可选择一些学生生活中常见,但不特别引人注意的情境进行教学。在讲《不一样的烟火》这节课时,可以让学生通过听别人故事,说自己故事,画自己故事,议大家故事,最后与自我对话,从而理解成长是一个过程,每个人都是一个不断成长变化的个体,对于自己的不足,只有正视它,并进行改变,才能成就更好的自己。

个性化学习体验是体验式教学的持续性教学阶段,在此阶段中,针对学生的个性化问题,教师可以进行单独沟通。在心理健康教育初期,教师必须占据主动,把握学生心理认知的走向,这样不仅可提高心理健康教育的安全性,也可提高心理健康教育的持续性。

特别的爱给特别的你,让我们灵活运用体验式教学,让每一位特殊群体学生的成长之路更加美好。

(作者系韶山学校老师)

积极语言促良好亲子关系

唐银芳

他是我的儿子,现就读于我任教的学校六年级一班。孩子出生以来一直由我带在身边。

以前,由于信奉快乐教育,家里琐事又多,我对其并未多加管束。孩子进入中年级后,我发现他上课不认真听讲,完成作业困难,学习总是拖延,而且以自我为中心,不讲卫生,喜欢乱扔垃圾。总之,学习生活习惯和生活习惯都存在一定问题。我发现后介入矫正,但效果并不明显。

转眼间,孩子已经进入高年级,看着一步一步被自己带“残”的儿子,我心里万分痛苦,经常整夜的睡不着,头发大把脱落,有时真怀疑自己是否会患上抑郁症?

我与儿子“语言暴力”的日常

当看到儿子英语试卷上的54分时,我觉得自己血压瞬间飙升。“张某某,快滚过来!”校园里响起我的咆哮声。儿子跑了来过,没心没肺地问:“妈妈,你喊我来,有什么事吗?有事快说,还有同学等我去玩呢。”“玩玩玩,就知道玩,你看看,你考的英语,这都是什么成绩,还好意思出去玩?”

我一脸愤怒,本来语速就很快,此刻说话就像连续射击的机关枪一般。儿子站在一边,不敢看我,瑟瑟发抖。“怂,你就会怂,你不是能吗?怎么不说话了?你不是特能说吗?”……“哼,你就会骂人,不是骂就是拿我跟这个比,和那个比,我拿你和别人的妈妈比了吗?”儿子一边哭,一边说。

听了他的话,我沉默了,陷入深深的沉思。我这样以爱之名,堂而皇之地输出自己的暴力语言真的对吗,这会不会给孩子造成心理阴影,让我们的亲子关系陷入恶性循环?痛定思痛,我觉得自己一定要想办法改善亲子关系。

去年9月,我参加了“国培计划(2022)”湘潭县“心理健康教育骨干教师提升培训”项目(A2021-4)工作坊的培训,学习了积极语言“happy”模式。

我与儿子“happy”后的日常

又到晚饭后辅导时间,一道简单的数学题,他做错了,演算写在题目下,书写十分马虎。若是以前,我又要开骂了,结果必然是不欢而散。但这次,我决定运用

积极语言“happy”模式。

“妈妈希望你能认真读一遍题,相信你完全有能力靠自己的思考把这道题解出来,你可以再试试吗?”

孩子先是一怔,然后连连点头。十分钟后,儿子向我走来。这次他做得既正确又工整,兴高采烈当起我的小老师,告诉我解题思路。

我摸了摸他的头说:“你看,只要你认真思考,难度值五颗星的题目都可以做出来呢。你真棒!”“嗯,妈妈,我会加油的!”孩子会心一笑,我也笑了。那一刻,我感受到了到了积极语言的魅力。日后,我们母子也许不会再上演“鸡飞狗跳”的场景了。感谢积极语言促成我与儿子的和解。

黎巴嫩诗人纪伯伦曾经写道:“你的孩子其实并不是你的孩子,他们是生命之火的儿女,他们通过你来到人世,却不是你的化身,他们整天和你生活在一起,但并不属于你。”

孩子是个独立的个体,终究会长大成人。我将以积极语言,激励他不断前进。

(作者系湘潭县锦石中心小学老师)

“打我”与“打我电话”

陈晓临

多年的教学生涯,给我留下许多美好的记忆,充满着温馨。然而,有那么一件不愉快的事,20年来一直萦绕在我的心头,让我难以释怀。

有一个班,我教了3年语文,当了一年班主任。那年6月,我在教室组织中考前最后一次自由复习。学生们不断举手提问,我一走到他们座位旁去辅导,心中为他们的刻苦努力和勤学好问而欣喜。

辅导完毕,我转身上讲台,却听见背后学生哄堂大笑。我回头看到学生都盯着我的后背,于是下意识地摸了摸背,却扯下一张纸条,上面写着“打我”。我感觉整个人都不好了,这个我全身心付出的班级,竟然出现如此顽劣的学生,对老师如此羞辱,该当何罪?恼羞成怒的我将原本准备好的临考鼓励的话变成了怒吼和尖锐的批评。

那个贴纸条的男孩将头深深地贴在了课桌上,其他同学也被我尖利的嗓门吓到了,我则气愤地摔门而去。

后来,那个男孩来道歉,我不接受,他父亲给我打电话,我不接。班上毕业聚餐,我也没参加。直至今日,那个班的学生仍是我教学生涯中与我距离最远的。

早段时间,我偶尔得知,那个男孩经常将纸条贴在别人背后,以此寻找乐趣缓解中考心理压力,给我贴纸条也只是想开个玩笑。现在回想起来,虽然男孩的行为并不可取,但我也应该生那么大的气。那个男孩也许并没有恶意,只是平时开玩笑开惯了,而我的反应可能反而给那个男孩,以及那个班的学生留下了心理阴影。

我想,如果当时我换一种方式结果可能就完全不同了。那张纸片有很多留白的地方,如果我能上面补上“电话”两个字,使其变成“打我电话”,那结果可能就完全不一样了。教育,不仅仅考量老师的学识和品德,也考量老师的气量和智慧。

(作者系湘潭县云龙中学老师)

