

育儿经

# 不是输不起,是怕“不被爱”

◆ 鱼爸

当孩子“输”了的时候,父母的态度和做法决定了他们的心理感受,父母的安慰、温暖的支持一定会成为孩子心灵的力量,陪伴他们一生,在经历人生中的挫折时,他们也一定会不害怕,鼓足劲儿朝前走。

下棋输了,死活不认,哭鼻子,你多说一句,他就索性大吵大闹……这样的场景,在孩子的成长过程中很常见。他们是输不起吗?我们的生活中,处处都有竞争、有输赢,所以,我们的孩子一直在品尝挫折的滋味。当孩子“输”了的时候,父母的做法和态度也决定了他们的心理感受,有时,他们并不是输不起,而是怕自己“不被爱”。

有一位妈妈曾对我说,自己的孩子从小就被一家人捧着长大的。幼儿园时,孩子乖巧又好学,老师们经常夸奖他是个好孩子。但上小学后,这些全变了。一天,孩子噘着嘴回来说,不想去上学了。问了很久才知道,是被老师点名批评了。可刚把他哄好没几天,又不高兴了,原来是他想当班干部,可选举时,只得了两票。为什么同学们都不选我?这次他看上去很受打击。“难道我不是最棒的吗?”一天吃晚饭时,他问奶奶。原来,老人家一直说:“我孙子是最棒的!”这次奶奶也不知道怎么安慰他了,她觉得孩子有点输不起。

在我看来,总是给孩子创造一个无障碍的环境并非好事。我们面对的世界就是有这么多残酷的现实。小时候遭受过一些挫折的孩子,长大后更容易适应复杂多变的社会。在养育儿子小小鱼的过程中,我也经常提醒自己,要让他去吃点苦,因为在外面的世界,没有人会将你每天都捧在最高,也没有人会让你“衣来伸手,饭来张口”。

不过我也发现,孩子有时并不是输不起,只是情绪出了问题,或者不知道怎么正确地表达。他们也许还无法处理这种挫败感,只是觉得难受、想哭。这种情绪,也会让大人觉得是输不起。所以,帮助孩子调整情绪,正确引导他们从负面的情绪中走出来,

去鼓足勇气面对这些困难也很重要。

你有没有想过,孩子为什么想赢怕输?因为在生活中,很多父母总是跟孩子强调要“赢”。也许你嘴巴上正说着“宝贝,输了也没事”,可脸上的表情和言语间透露的心情,却是另外一回事。当孩子赢了的时候,你高兴地拥抱他,表扬他;而他们输了的时候,你却满脸的失望。孩子们很敏感,他们当然能捕捉到这种态度的不同,他们甚至会觉得自己输得很糟糕,让父母失望了。赢时的风光和输时的惨淡形成了鲜明的对比,让他们在心底告诉自己“我不能输”。所以在平时,父母就要做到:重视过程,不过度强调结果。让孩子感到,无论是输还是赢,爸妈都是支持我、爱我、认可我的。

另外,也要记得给孩子一个心理缓冲期,不要逼着他们去认输。也许你会觉得,他们输了却偏偏不肯认输,甚至有点像耍赖。其实,不要把孩子逼得太紧,要给他们一个接受自己的“失败”的过程,让他们自己面对这种挫败感。有段时间,小小鱼爱上了下军旗,但跟我这“老手”玩时,他还是输得很惨。所以虽然玩得哈哈大笑,却也经常有不高兴的时候。有一次他输了棋,直接红着眼睛哭了。这时,我告诉自己,千万不要发脾气,一定要让孩子把情绪表达出来。果然,一开始的“反抗阶段”,小小鱼就是在耍赖,不愿承认结果。我不跟他讲太多大道理,我们再下了一盘,我特地输给他。这时,我再告诉他:“你看,我也输了,我觉得没什么的呀!输了,可以再来一盘嘛。你觉得呢?”在父母一次次的接纳、引导,孩子一次次的体验、思考后,孩子就会学会换位思考,也会变得越来越“输得起”。

在成长的过程中,每个孩子都在不停地评价自己。这是自尊和自信心的基础。他们会给自己一些心理暗示,也会给自己一些减压的方式。当孩子输了的时候,父母一定要及时回应,给予他们安慰、被接纳的体验。这些温暖的支持会成为心灵的力量,陪伴孩子一生。相信,在经历人生中的挫折时,他们也一定会不害怕,鼓足劲儿朝前走。

本版摄影 颖静



留言板

## 如何跟孩子好好『吵架』

教育子女的过程中,父母和孩子的冲突是最难避免的。有人说,这冲突就像在拔河,父母子女各在一边,有时,父母只是因为体力上的优势而获胜。究竟该如何跟孩子好好“吵架”?有妈妈来信说,换个角度来看,每个冲突都为你提供了一个更了解孩子的机会。也有家长认为,别总高看自己一头,其实大家小时候都一样捣蛋,所以吵架时,也要换位思考。还有妈妈认为,要变吵架为“辩论”,大人小孩能“辩”起来,说明家庭氛围是宽松的,不是“一言堂”,更不是“又打又骂”。看来,只要对症下药,化解“冲突”会成为一件有意思的事。

——编者



要沟通,先理解

现代教育中,我们普遍提倡“平等、沟通、理解”,可身为家长,有时总会忘记这些,既然“讲理”,那最后的依据应该是“道理”而非“身份”,所以,我们也一定有错的,该让步的时候。我小时候也曾偏过,明知道自己不占理却就是不服软,其实只是不服气罢了:“凭什么永远都是大人对,我一次也没有对过吗?”

其实,我们的道理有时根本就不是孩子拒绝的真正原因。例如孩子不肯喝汤,你问他:“为什么不喝呀?”他说:“黑鱼太难吃了。”你开始“讲道理”:“黑鱼营养好,你一定要喝。”你瞧,你和他聊的根本就是两件事,他拒绝的是味道,你强调的是营养。可“味道”是直观的,“营养”他哪儿看得见摸得着呀?于是不肯喝还是不肯喝,最后只能搬出“家长”的身份。所以,我认为沟通的第一步是理解:“是啊,黑鱼好像是有点腥。可它很有营养,妈妈加点姜片热一热再喝好吗?”

“家长们”别总高看自己一头,和孩子聊聊小时候的糗事,让他们知道自己的爸爸妈妈和自己是一样的,也讨厌着同一件东西,害怕着同一件事。只是爸爸妈妈们一边抱怨着,一边努力解决了困难,所以现在你也可以缓一缓、歇一歇,却不要轻易放弃了。

——卫勍雯

变“吵架”为“辩论”

我和儿子意见不合时,与其说是“吵架”,不如说是在“辩论”——我尽量不在特别生气的时候和儿子“吵”,给自己15分钟冷静期,然后,把他拉进房间,心平气和地与他好好谈一谈。我也给儿子足够的时间来表达自己的想法,把要“伸冤”的地方说清楚。之后,我来说我自己的观点。我也会为一开始非常生气时,说的那些狠话道歉——“妈妈错了,之前的说法太绝对,我承认错误。但是你们也有错误,没有人是完美的,但是道理摆在那里,你说对不对?”

始终觉得,大人和小孩能“吵”起来、“辩”起来,说明家庭氛围还是宽松的,不是“一言堂”,更不是“又打又骂”,这样的亲子关系反而更健康更亲密。

——伊森妈妈

用爱化解矛盾

父母和孩子发生争执很正常。正如纪伯伦在诗中写的:父母可以爱孩子,却不可以控制孩子。父母有父母的思想,孩子有孩子的思想,两种思想是不可能是一致的。家是个讲爱的地方。当父母和孩子发生矛盾时,不要先去评判谁对谁错,而要用爱去化解。还记得女儿八岁时,被选为少儿电视剧《快乐星球》的演员,可有一回,她从剧组打来电话说,天气太冷,不想拍了。我们在电话里争了起来。我向单位请了假,冒着风雪,赶了30多公里到了电视剧拍摄基地。见了她,抱了抱,又拿出她最爱吃的零食。她哭了,说:爸爸放心,我一定听导演的话。我伸出大拇指对她说:你真棒!别人不怕冷,咱也不怕冷。当父母向孩子表达爱的时候,也一定要让他们体会到。

——郑来福

## “雪藏”半年的母亲节礼物 ◆ 董育蕾

疫情阻挡不了浓浓的亲情,那一条条围巾,仿佛孩子们温暖的小胳膊,环抱着他们最爱的妈妈。

今年年初,当得知上海幼儿园开学“遥遥无期”后,我和我的30个“孩子”傻眼了。我是一名幼儿园老师,早在去年底,我和我的30个“孩子”就开始秘密策划一份神秘的母亲节礼物:DIY一条“温暖牌”围巾。通过询问妈妈喜欢的颜色、质地后,孩子们每天在教室里编织自己独一无二的围巾。别看他们绕线、翻转的动作略显笨拙,但这一针一线中,饱含着对妈妈的爱。

不料,一场疫情打乱了我们的计划和节奏。看着教室里30条五彩斑斓的围巾半成品,我发起了愁。怎样才能让妈妈收到孩子的爱呢?

利用家长来园领资料的机会,我将围巾分发了给他们。之后,微信群成了“编织答疑群”,最多的问题是——漏针!瞧,小辰的妈妈发了一段视频,小辰编织时每到泡沫板转角处,毛线都容易钩到,就会漏针。小宇在编织时,边上不时传来奶奶放广播的声音,小宇听听笑笑,不久后惊叫连连“我漏针啦!”“我又漏针啦!”……

但孩子们的坚持让我十分感动。同同妈妈说,同同一边编织一边嘟囔:“还要多久才能完成呢?”妈妈放在脖子上量了量,鼓励道:“还差一点哦,加油!”同同接过围巾说:“等我完成了,妈妈上班路上就不怕冷了。”可不一会儿,他发现自己漏了好几针,围巾上有个大洞洞呢!小家伙连忙动手拆,没想到一拉把好几排毛线都拉坏了。水雾弥漫进了他的眼睛,妈妈赶紧安慰:“没关系,再试一次。”擦干眼泪,他又一次拿起了泡沫板……

这一个个“宅家镜头”,让本来还担心他们无法完成礼物的我宽慰不已,因为对妈妈的那份爱,孩子们在家中养成了自主学习和独立思考的习惯,“漏针”时的适时挫折,也让他们树立了克服困难的信心。

母亲节如期而至。那天,手机“叮咚叮咚”的提示音接连响起,妈妈们纷纷发来戴着围巾笑得合不拢嘴的“美照”。疫情阻挡不了浓浓的亲情,那一条条围巾,仿佛孩子们温暖的小胳膊,环抱着他们最爱的妈妈。

