

如何养育懂爱会爱的孩子

养育孩子,首先要立德树人,让孩子善良、有爱心,懂得体贴他人,即拥有爱的能力。那么如何培养孩子爱的能力呢?记者认为,身教胜于言教,父母要先从自身做起,让孩子看到父母如何表达对家人、对身边人的爱,并且感受到被爱。

陪伴,满足孩子的早期依恋

在很多家庭中,孩子6岁前被妈妈照顾、呵护,与妈妈交流得多。这个时候,爸爸要多在孩子面前表达对妈妈的爱、关心。孩子沐浴着爸爸妈妈的爱,看着爸爸照顾妈妈,耳濡目染,有样学样。这种良性的互动传递着家人之间默契的爱,能给予孩子安全感和满足感,也能避免孩子形成以自我为中心的性格。

在北京师范大学教育学院副教授钱志亮看来,0~6岁是孩子建立依恋关系的重要时期,“这个时期,肌肤的接触和情感的交流,对孩子成长有着至关重要的作用,孩子就是从这种亲密关系中获得爱、信任与安全感的”。

因此,在孩子生命早期,父母应密切关注孩子,陪伴时全身心投入,看到孩子有情感需求时及时回应,让孩子对父母产生亲近感。比如,当孩子需要安抚、安慰时,父母就在身边,或通过电话、视频表达关爱,让孩子安心;当孩子倾诉时,父母认真、耐心地倾听;父母无论身处何地,都记挂着孩子不开心、是否受了委屈,察觉、过问孩子的各种状况,关心孩

子的情绪波动……家长的这些做法,能让孩子感受到父母很在乎自己,“我值得被爸爸妈妈爱”。父母无条件的包容和爱,能帮助孩子用健康的方式释放不良情绪。

钱志亮认为:“孩子越小,越需要父母花时间和心思陪伴,尽量满足孩子的早期依恋,这样父母才能占据孩子内心最宝贵的位置。”随着孩子一天天长大,他们从父母身上学会的包容、尊重与爱,也终将回馈到父母身上。

肯定、欣赏、支持孩子

父母是以积极的还是消极的态度看待孩子,对孩子发展走向的影响会截然不同,即人们常说的“你眼里的孩子是什么样,他们往往就会长成什么样。”

面对叽叽喳喳的孩子,父母如果能静下心来认真听他们说话,适时作出恰当的回应,鼓励孩子表达,启发孩子思考,孩子的口才就会越来越好,思维日渐敏捷,分析能力也会逐步提高。反之,父母如果表现得不耐烦、心不在焉,打断孩子,就会挫伤孩子表达的积极性,时间长了,孩子就会不愿意和父母分享自己的喜怒哀乐,说话越来越少,语言表达能力也得不到很好的发展。喜欢把家里的东西拆得七零八落,总想看个究竟的孩子,如果被夸奖、鼓励并得到必要的支持,就会不断地探索、尝试。相反,如果父母批评孩子糟践东西,是个“败家子”,孩子很

可能在指责声中变得缩手缩脚,不敢尝试了。

父母积极的态度,能让孩子确定自己的想法被理解、自己的感受被关注、自己的愿望被看见,父母爱自己,能和自己共情,亲子间心与心离得很近。即便是平庸的孩子,也能从中找到“我可以”“我能行”的信心,把这份爱回馈给父母,并感恩父母。

父母的爱渗透在行为中、眼神中,也渗透在语言中。如果父母习惯以讽刺、挖苦、命令、指责、嫌弃、打击,甚至恐吓的语气和孩子对话,孩子就无法感受到爱。比如,有的父母明明心疼孩子摔倒磕破了腿,却说:“活该!谁让你这么淘气,以后不敢乱跑了吧。”这种糟糕的沟通模式,会引发孩子的不快、痛苦、反感,直接导致亲子关系的冷漠。孩子疏远父母,也不容易学会爱父母、爱身边的人。

孩子不会骗人,他们有多爱你,就多愿意靠近你。钱志亮说:“一段高质量的亲子关系,需要父母具备好好说话的能力。不同的家庭,亲子间的亲近方式不同,或偏重外在的语言表达,或偏重不留痕迹的默默关心,两者的前提是和善的态度。只有态度正确了,我们的爱才能真正地抵达孩子的内心。”

让孩子享受被需要的感觉

日常生活中,父母要尊重孩子的付出,开心接受孩子的爱意并表达感谢,在

点点滴滴中形成亲子间一条流动的、爱的河流。

孩子幼年时曾无数次表达对父母的爱:母亲节时,用彩色纸给妈妈做一条漂亮的裙子,父亲节时,画一张贺卡送给爸爸;真诚地对妈妈或者爸爸说,“等我长大了,把世界上所有的好东西都给你买回来”……对孩子的小礼物和童言童语,父母要欣然接受、表达感激,也可以当着孩子的面讲给家人和朋友听,夸夸他,这些积极的回应能激励孩子做得更好。

把“感恩教育”融入生活实践中,给孩子创造学习爱和表达爱的机会。所谓“感恩教育”,就是让孩子明白要随时随地尽己所能关心、照顾家人和爱自己的人,享受自己被需要的感觉,这种感觉会让孩子心生自豪,逐渐培养起责任感。例如,在家里,父母要学会适时示弱,放手让孩子做些力所能及的事情,并表达感激之情;可以适当和年龄大一些的孩子聊聊自己的烦恼、遇到的困难、身体上的不适等,给孩子关心自己的机会。

北京师范大学儿童家庭教育研究中心主任边玉芳认为,“感恩教育”需要让孩子在真实的生活中去感受。他会了解父母的辛苦与不易,会发现和正确面对现实生活中的各种挫折,而孩子一旦可以站在他人的角度看问题,习得了战胜困难的能力与勇气,就会拥有更好的心理弹性,这对孩子一生都是非常有益和重要的。

据《中国妇女报》



4月17日,聊城颐中外国语学校的一名学生在展示自己制作的“舌尖上的聊城”主题手抄报。

聊城颐中外国语学校注重知识和实践相结合,在学生学习《中国美食》这篇课文后,举行了以“舌尖上的聊城”为主题的手抄报制作活动,引导学生深入生活,了解本地美食的制作方法,学会珍惜粮食。

本报通讯员 赵培 摄

让孩子把话说出来

□ 刘学

父母们平时工作紧张,回到家里比较疲惫,见到放学回家的孩子,往往只是唠叨学习上的事情。你有没有想到孩子在生活中、在情感上,也有许多需要表达的东西呢?

父母是孩子的第一任老师,也应该是孩子的主要倾诉对象,父母的言行对于培养孩子良好的品质和性格有着深远的影响。孩子的心里话如果长时间不说出来,低落的情绪得不到排解、疏导、关注,久而久之,就会形成心理障碍。

作为父母,都经历过自己的青少年时期,都有感到迷茫无助的时候,正处于青少年时期的孩子也是这样。我们要设身处地地多为孩子想一想,疏导孩子的情绪,积极为孩子排忧解难。合格的父母,会第一时间关注孩子的感受,引导孩子健康成长。

告诉孩子,但行好事,莫问前程。孩子在学习上尽力了就好,父母不要将学业的“枷锁”套在孩子身上,不要让成绩这块“大石头”把孩子压垮。每一个孩子都是一个独立的生命体,每一个孩子的生命都是鲜亮的、有灵性的,父母不要把自己没有实现的愿望强加到孩子身上。

在遵纪守法的前提下,要让孩子勇敢地说出自己的真实想法,勇敢地去追求自己的人生。孩子完成一件事,父母要多鼓励,增强孩子的自信心,培养孩子积极乐观的心态。要平等地对待孩子,像朋友一样和孩子对话,尊重孩子的隐私,让孩子感受到家庭的温暖,感受到父母对他们的关心。