

编者按

成年人总是“要求”孩子们多读书,但其实自己读书才是对孩子最好的影响与带动。暑假期间,株洲日报悦读版围绕“爸爸妈妈们在读什么书?爸爸妈妈们和孩子共读什么书?从阅读中,爸爸妈妈有哪些人生感悟和育儿心得?”等主题,向各位宝爸宝妈约稿,本期悦读从中选择了几篇刊登,在此和各位宝爸宝妈、读者一起分享、探讨。



用希望之光驱散绝望之云——我的“陪读”感悟

蒋昆

放假期间,陪孩子一起阅读了《狼王梦》这套系列丛书。这本书虽然是少儿读物,但字里行间所展示的自然之道、生活本性、情感羁绊,让我这个“陪读”的大人不经也陷入了深深的思考。

《狼王梦》有三册,第一册《绝境重生》、第二册《魂断荒野》、第三册《王者之魂》,作者是“动物小说大王”沈石溪,作者用拟人的手法,将狼的生活用文字生动地展现在读者面前。

第一册《绝境重生》,共计9个故事。紫岚与黑桑的情感羁绊,让人动容与唏嘘,伟大梦想与平凡生活应该如何选择?也许人生一世也无法得解,也许故事的“主人翁”紫岚没有太多的选择,那么作为初为人父的我该如何选择?

是“盼子成龙”的迫切希望还是“望子平安”的朴素期望,这一刻才深刻体会到“世间安得双全法,不负如来不负卿”的两难。

但是在这个信息纷繁多变的现代社会中,终究未来的一切后果,要靠孩子自己来承担。也许我们对于“自主”都有一种偏见,到底是“我要为我自己做主”还是“我要你来为我做主”?想通这个关节,犹如拨云见日,何必在这杞人忧天。

做为父亲的我,只需为孩子提供好健康成长的环境,至于“龙腾九天”还是“平凡一生”,那是孩子自己未来事,何必我来为他做主?所以,关于梦想,需要孩子自己去筑、自己去思考,我要做的就是播种梦想的种子,静等花开。

第二册《魂断荒野》共计10个故事,狼儿双毛最终挑战失败,魂断荒野。究其原因,主要是其内心的自卑与心理的扭曲断送了其“成为狼王”的伟大梦想。当能力无法匹配梦想时,其结果往往是悲剧的。

读完本章我不得不思考,如何树立孩子的自信心以及积极向上的健康心理?孩子的自信心源自于家长对于生活的热爱,家长的冷漠是孩子成长路上最大的阻碍。作为家长就应该像紫岚一样,既要让孩子明白“丛林法则”的严酷,也要无比地热爱明天未知的生活,因为未知就是希望,有了希望生命就有了光芒。

第三册《王者之魂》,共计12个故事。黑仔和双毛的相继离世,让紫岚只能寄希望于媚媚那未出生的狼孙为上,而对仇敌老雕对狼孙的威胁,新仇与旧恨涌上紫岚心头,母爱再一次为紫岚提供了源源不断的力机,最终因为那未来可能的希望,紫岚付出了自己所有的一切。

我思索着,现实中也不缺乏这样的父母,为了孩子,可以不顾一切,总是想把世间一切的美好与孩子都环环相扣。为人父母,这是可以理解的,但我们是否应该思考一下,这一切对于孩子来说是否会过犹不及,给他们一种无形的压力?投入与回报的比例是否会改变父母的初衷?是不是精神上的陪伴胜过一切美好物质的给予?

莺飞草长,光阴逝去,再美好的物质终会幻灭消散,唯独年少时的陪伴,在孩子们步入天命之年,才会光影重现,让他们重现年少时纯纯的微笑。

读完全书,用获益匪浅形容略有夸张,但通过作者的叙述,让我又重新思考了关于孩子的未来与梦想;关于陪伴与守护;关于给予与付出;关于自己曾经的年少以及现在的成长。

孩子还小,我应当用希望之光,驱散绝望之云。愿他未来一切安好,道法自然,随缘如初。

(作者供职湖南众联线束公司,孩子8岁即将升入九方小学二年级)

父母阅读

好的亲子关系从好的亲子观念开始

——读《亲子关系全面技巧》

简单

最近读完了李中莹《亲子关系全面技巧》,获益匪浅。“技巧”似乎让人联想这是一个技术性的书,但是我认为这本书给我更大的收获是改变了自己曾经的一些想法和观念,让我从新的角度看待育儿和亲子关系。

李中莹感慨,下一代在成长的过程中能培养出良好健康的心理,他们才会变得越来越好。这本书是他在1998年写的,但至今看来依然不过时,我把它当成工具书来看,遇到亲子问题就拿出来翻翻。

首先,我看到“要想改变孩子,首先必须改变自己。”

其实,不光是对孩子,对爱人,对父母,我们何尝又能改变他们呢?所以,我们唯一能做的就是改变自己,没有人能被对方的言语说服,只会受行动的影响。孩子更加像一个复印机,父母是什么样他就会学成什么样子。

其次要坚持一些信念,才能让自己更懂孩子,特别在孩子做“错”的时候,无助的时候。

孩子一生下来,便爱、信任及听从父母;孩子再坏的行为,都不是针对父母的;家长对孩子付出的爱没有任何其他东西可以替代的;孩子在不断地努力做好,就算他弄得最糟的时候也是一样;每一个孩子都具备使他拥有一个成功快乐的人生所需的全部能力,家长只不过是帮助他这份能力有效地释放出来;孩子的智力和能力都很正常,只是可能没有在家长在乎的事情上表现出来;孩子的任何行为都不能等于他整个人;家长是每个孩子成长结果的最大决定因素,所有亲子关系的改善,必须先来自家长的变化;总会有更好的办法,关键在于家长愿不愿意去找。

第三点,亲子之爱,是指向分离的爱。孩子总会长大,总有一天要离开我们并拥有他自己的。我们教育的目标是帮助他思维成熟、人格健全,培养出足够的力量,让他可以更好的照顾自己,并且拥有一个有意义的人生。

第四,谨记家长不是万能的。面对孩子,我们应该用正确的态度来看待自己的身份。我们每个人都是不完美的,我们会赢也会输;有心情好的时候,也有心情低落的时候;某些能力我们比别人强,但是别人总有其他方面比我们强;我们总有很多想拥有但无法拥有的东西……看清楚这些了,我

们就要同等公平地面对孩子。他们希望得到尊重,希望别人对他和蔼、友善,希望做得好时有人赞赏,做得不好时有人谅解和鼓励,感到悲伤、沮丧、烦恼的时候有人支持、安慰。

第五,永远给你的孩子爱和支持。

在孩子面前,家长不需要扮演超人,不需要永远正确、成功和愉快;家长不要害怕对孩子承认自己的错误;面对孩子,我们也无需隐藏自己内心的情绪,也不需要担心孩子会因此变得脆弱。我们表现出自信、自爱、自尊,那孩子也会这样;我们遇到事情坚定,对事情的结果承担责任,那么孩子也会这样;我们待人谦和,孩子也会礼让谦和。孩子欢迎我们的帮助,但抗拒操纵。“爱”,不可以当成与孩子交换条件的筹码。

第六,《亲子关系全面技巧》强调给孩子打造一个温暖有爱的家。

亲子关系只是家庭关系的一种,只有良好的家庭关系生态,才能诞生出良好的亲子关系。

所以,我们需要认真思考自己的家庭位置;如何处理婆媳关系?如何处理与长辈育儿理念的冲突?如何处理好夫妻关系,都需要不断努力。当然,我的理解还是亲子关系一样——我们无法改变别人,只能改变自己啊。改变的过程,就要不断观察自己,不要让自己被情绪掌控,尊重家里其他人。

第七,做一个自信、自爱、自尊的心理健康的家长。

很多时候,我们过于关注孩子,忽视自己,其实孩子成长得好,首要是要自己健康。

自信就是信赖自己具备所需的能力。一个人对自己没有信心,别人对他也不会有信心。自爱就是爱护自己。一个人不懂得爱自己,就不懂得爱别人,也难以获取别人的爱。自尊就是尊重自己。不尊重自己就不懂得尊重别人,也不会获得别人的尊重。孩子会在你的自信、自爱、自尊中学会成长的。

《亲子关系全面技巧》还有很多细节性的技巧非常实用,这里我只结合自己的经验做个概述。我想无论是孩子的成长,还是我个人的成长都是不断学习的过程。今后,我希望我们起面对,相互支持,享受过程,共同成长。

(作者系中车株机职工,二孩爸爸,女儿即将升入小学二年级)

关注负面“标签”的孩子

刘丹青

一个孩子承载太多的负面标签的时候,有没有人会考虑到他内心的感受呢?他们是否也期待着一个像贝尔塔老师那样的人出现呢?

今天,我想把绘本《旋风小鼯鼠》推荐给想管理好自己的情绪能量的孩子们,更想分享给各位家长。

这本绘本是从一个超级外向、无法管控自己情绪和行为的“小鼯鼠”的角度来创作的。我希望让很多和小鼯鼠一样有苦恼的孩子,看到自己的存在,也希望这样的孩子在生活中真正被看见。

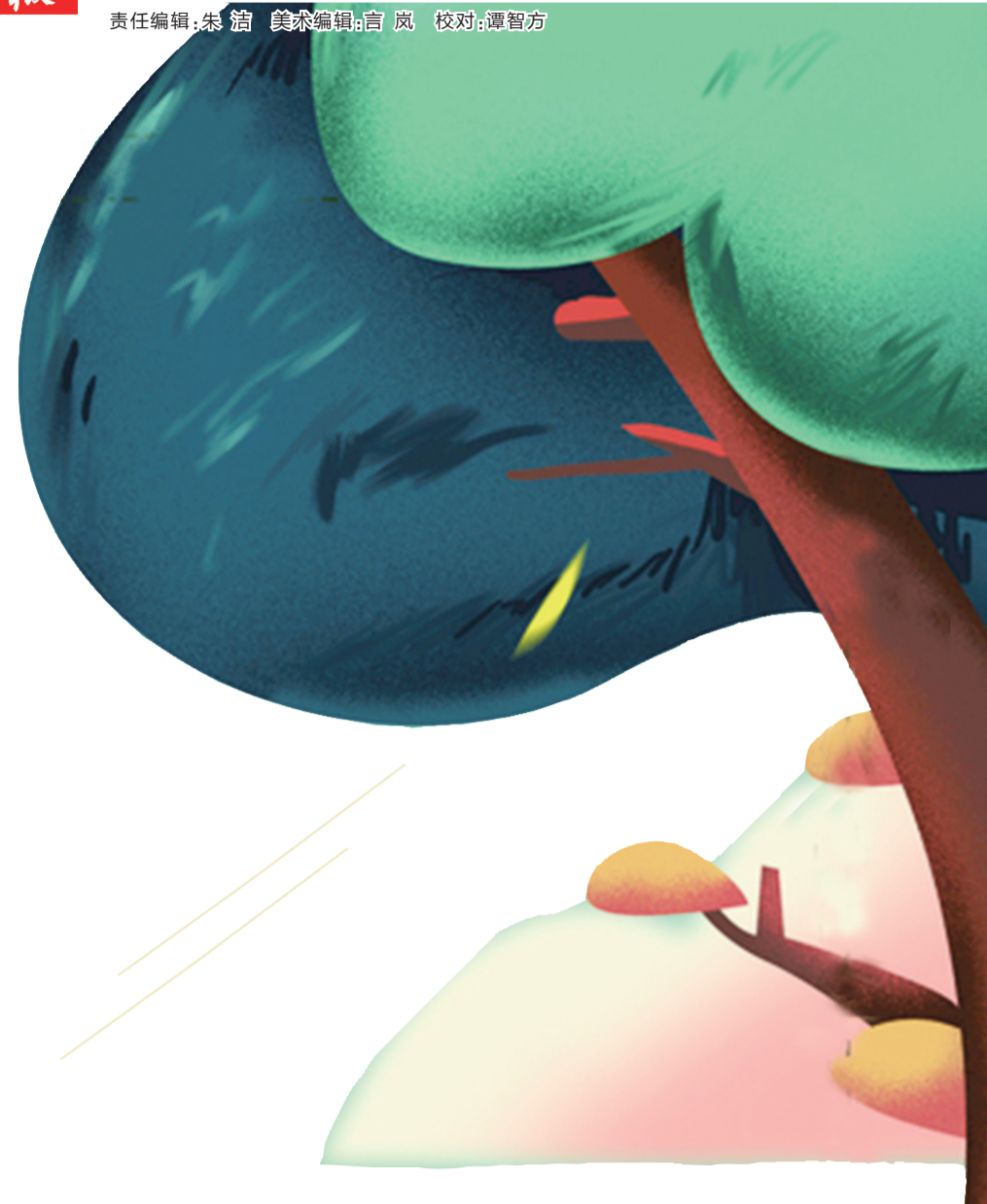
这本绘本的故事大概是这样的。一只小鼯鼠有时认为自己超级有创意,并且非常酷。但只要小鼯鼠醒来,整个地底下就不安静了。因为他像旋风一样,一刻也停不下来。不管是身处何处,他总是与众不同,他的身上就像是装了一台发动机一样。小鼯鼠好像也不太知道如何跟别人交朋友,比如说他想和别人认识的时候,会“咻咻”两下重重的打在对方身上,完全不知道对方不喜欢。慢慢地,小鼯鼠被贴上了很多的负面标签:讨厌鬼、调皮、烦人、不乖、没用、爱捣蛋、没教养……小鼯鼠自己都快不知道自己是了。爸爸妈妈老师们都没有办法,只好带他去森林魔法学校。在魔法学校贝尔塔老师的陪伴下,在其他孩子看来没心没肺的小鼯鼠,却因为老师一句“你这一天过得怎么样?”的关心,伤心大哭。他才跟贝尔塔老师道出了自己的心声:每次都会把事情搞得乱七八糟,是因为很多事情不懂,而且没有朋友跟他玩。贝尔塔老师陪伴着小鼯鼠,陪他玩耍,看他发呆,带他做有内在秩序和规律的事情,慢慢地,小鼯鼠变了……

这本绘本能给孩子们很好的启发。类似小鼯鼠的孩子们看到这本书,会看到自己,会了解到这个世界居然有人也懂他的内心,知道这个世界还有和他们一样的人。他们的内心会得到极大安慰,不再认为自己是“最奇怪和最无助的人”。而通过小鼯鼠的经历,他们也会去寻求解决问题的方法,比如沟通、交流,向别人寻求帮助,还有思考反省自己的日常言行,而不是总被无助感困住。即使不是小鼯鼠这个类型的孩子也很有必要看看这本书。他们可以走进那些被贴上标签的孩子的内心世界,可以对那些不一样的孩子产生共情和理解。同理心的获得,还有比这更好的方式吗?真正的看见他人,才能同理他人。

另外,我觉得本书也非常值得父母阅读。一切的学习都是建立在关系的基础之上。作为父母,我们可以向贝尔塔老师学习,学习他如何和孩子建立良好的亲子关系,真正看见孩子的感受和需求,当孩子在前面感受到足够的安全的时候,我们就可以有机会真正倾听他们的内心的困惑,表达我们的关心,做好足够的引领。

就像贝尔塔老师那样,看着小鼯鼠把房间弄得乱,没有批评和指责,而是思考如何让他能量得到足够释放,如何带他做一些有内在秩序的事情,而不是从外在去规定小鼯鼠的行为。外在的行为陪伴和允许,内在的支持和整理,最终引领小鼯鼠为自己的活力找到一个发挥作用的轨道,这条轨道就是找到自己最喜欢的事情。

(作者是8岁男孩的妈妈,教育学硕士,国家二级心理咨询师。)



没有陪伴就没有教育

分享《养育男孩》《养育女孩》的阅读体会

旷琳娜

写下这行标题的时候,儿子和女儿正在我身边做暑假小主持人课的作业。说来惭愧,他俩九岁半了,我还是第一次正正经经写育儿体会。不过,关于如何给孩子更好的教育,也是这些年常思考的。

我和大家分享一套两本的育儿书:《养育男孩》《养育女孩》,作者是澳大利亚著名家庭问题专家史蒂夫·比达尔夫。这套书的特别之处在于,它根据男孩女孩不同的特点,独立成两个读本,并将孩子的成长划分为若干阶段,对于每个阶段可能遇到的问题,有针对性的给出了建议。

史蒂夫·比达尔夫将男孩的成长分成三个阶段:从出生到6岁:温柔岁月;6-13岁:学着成为男人;14岁:向男人转变;女孩成长的五个阶段:从出生到2岁:培养安全感;2-5岁:培养探索的欲望;5-10岁:学习如何选择朋友和处理人际关系;10-14岁:探索发现自我,找到心中最想要的快乐;14-18岁:踏入成人的世界。

父母可根据孩子所处的阶段,了解她/她当前面临最大的问题可能是什么。了解了孩子的成长地图,父母才能规划好自己的生活,为孩子提供他们所需要的,从而有所准备地帮助孩子。

男孩与女孩生来不同。养育男孩,要塑造他积极、勇敢的性格,培养他的责任感。而养育女孩,要传递一颗火种,让她获得自己的思想和意志,使她优雅独立。

养育孩子无论是穷养还是富养,最关键的是精神上的教养。我一直坚信:没有陪伴就没有教育。

陪伴是亲子关系中至关重要的一环。在孩子幼年,与他们拥抱、嬉戏、讲故事、聊天,都是行之有效的办法。我的两个孩子天生敏感内向,为此娃爸和我经常带着他俩

玩,玩耍能激发大脑的潜力,爱玩的人都善于创新,而且在开心状态下长大的孩子不会畏缩也不会木讷。在正式入学之前,我们还曾在亲子学校陪读两年时间,每个周末与他俩并排坐在教室,共同诵读经典。

目前,我的孩子们尚在小学阶段,课业负担不算太重,只要他们感兴趣的,绘画、舞蹈、机器人、围棋、羽毛球、手工制作,我都会鼓励他们去尝试,只要时间和精力允许,基本是对什么感兴趣就学什么。其中以一两样业余爱好为主,我会督促他俩坚持不放弃,多参加比赛和考级,在参与的过程中得到锻炼,也加深热爱。孩子们参加的各项活动和兴趣班,经常也会有作业需要录制视频;娃爸和我总会配合他俩完成,并给出一些建议。学习之余的体育锻炼,如羽毛球和跳绳,我们都会陪着孩子一起打,一起跳。

亲身陪伴的效果是,孩子们慢慢突破个性的弱点,能够主动结交朋友,胆子也变大起来了。今年暑假,儿子和女儿在晚报小主持人培训班短短几节课,就能顺利地表达自己,完全看不到幼学时内向害羞的影子,这让我们感到欣慰。

庆幸在育儿路上,接触到这样一套丛书,得以和作者一起先了解孩子从小到大的精彩跌宕的旅程。在这段旅程中,有些段落已经发生或者正在进行。比如婴儿期的亲子连接,比如幼儿期的探索和发现;有些话题刚刚开始,比如人际交往,比如勇气和内心力量;有些事也终将面对,比如青春期、生理期。但无论如何,成长就是一次求索之旅,父母是孩子旅程中的向导,陪伴他们成长,需要身体力行,更需要智慧和耐心。

(作者系一对龙凤胎的妈妈,孩子即将升入小学四年级。)

