



妈妈巧引导 女儿变开朗



何佳依和妈妈在家里练习珠心算。

今年9岁的何佳依在受降路小学上三年级，原本是个腼腆、内向的小姑娘，在妈妈吴海娟的耐心引导下，变得活泼开朗、落落大方。她有着怎样的成长经历？7月26日，记者来到吴海娟家里，倾听这位母亲和孩子之间的故事。

□文/图 本报记者 王培 见习记者 杨旭

腼腆女儿变开朗

记者见到何佳依时，她正在和妈妈在家练习珠心算，准备参加全省的珠心算比赛。看到记者，她主动跟记者打招呼，说起话来落落大方。但是曾经的何佳依却不是这个样子。

吴海娟经营着一家养老院，何佳依出生的时候是养老院刚建立没多久，加上服务员也少，吴海娟要照顾老人每天都很忙，基本上没时间去管孩子，等何佳依稍微大一点的

时候，每天坐在学步车里在养老院的院子里玩。“为了方便照顾老人，那几年我们全家都住在养老院，孩子每天的生活都是在养老院小小的院子中度过的。在孩子上幼儿园的时候，别的孩子很快就能适应，但何佳依半个月了还没适应，这时候我意识到孩子的成长环境对她影响很大，而且孩子需要大人更多的陪伴和教育。”吴海娟说，最初几年因为忙事业而忽略了孩子，

让她心里一直对孩子心存愧疚。在发现问题后她才开始重视对孩子的教育，想弥补曾经的缺失。

为了挖掘孩子的特长，培养孩子的兴趣爱好，吴海娟给孩子报了舞蹈、美术班等兴趣班，陪孩子学习，增加陪伴孩子的时间。除此之外，她还鼓励孩子参加一些比赛，锻炼她的胆量，每次不管成绩如何都给予女儿表扬和鼓励。

积极配合学校教育工作

等女儿上小学，为了更好地参与孩子的教育，吴海娟积极配合学校的工作，为孩子们的生活学习出谋划策，经常组织一些活动。因此，她还被推选为学校家委会的会长。

“孩子性格的转变大概是上小学一年级的時候，何佳依被选上当了班干部，越来越自信。另外，我

积极配合学校组织一些活动，促进学校和家长的交流，并增进亲子关系。这其实也是想给孩子树立一个榜样。”吴海娟说。

宋苗苗是何佳依上小学一二年级时的班主任，提起何佳依的变化，她说：“刚上学的时候，何佳依是有点内向，不爱说话，上课回

答问题的时候声音比较小。她的妈妈经常和我沟通，希望能多让她参加一些活动，并且多给予她鼓励，慢慢树立她的自信。后来她的变化也是挺大的。教育孩子时家长的配合很重要，家长与老师多沟通，才能充分了解孩子，因材施教。”

让孩子养成好的生活习惯

目前正值暑假，不少孩子打乱了上学时的生活作息，在家整天看电视、玩手机。

“现在的孩子整天接触的都是电子产品，放假没事在家就想玩手机。我一有时间就带她出去打打

球，或者和家委会成员组织一些活动。让孩子多接触大自然，增强与人交往的能力，让她学会一些生存技能。”吴海娟说。

暑假在家，何佳依的生活还是按照上学时的作息规律。她认为养

成好的习惯很重要，比如生活习惯、学习习惯、阅读习惯等，自己也常常督促她做一些事情，毕竟孩子还小，自制力不强，对她完全放任也不行，还是需要家长多关注多督促。

希望和孩子成为“好姐妹”

暑假，吴海娟和一些家长组织孩子们参加了一次拓展训练，半军事化的生活让孩子们兴奋不已。回来后，家长和孩子都希望能再次参加这样的活动，所以，近期他们准备再组织一次更长时间的训练，让孩子多锻炼锻炼。“虽然是女孩

子，但是也不能太娇气，让她多接受一些锻炼是必不可少的。”

平时母女俩无话不谈，像朋友一样相处，两个人常常说一些悄悄话，拥有一些小秘密。有时候两个人突然说着笑起来，把旁边的爸爸笑得莫名其妙。爱美的吴海娟还常

常买来一些漂亮的亲子装，和女儿一起穿上美美地出去玩。“我希望的一种状态就是，将来我和女儿一起聊天，一起去逛街，一起做头发，一起出去玩，人家会以为我们是一对好姐妹。”说到这里，母女俩开心地笑起来。

育儿有方

亲子沟通 应了解这些盲点和障碍

沟通是培养良好亲子关系的关键因素之一，那么要怎样才能和孩子沟通得更好呢？下面小编总结了一些亲子沟通问题的盲点，希望能引起家长的重视。

首先，父母对孩子的认识和理解影响亲子沟通。关于“孩子最喜欢什么”这一问题，我们的调查显示，有23%的家长完全不知道孩子最喜欢什么，17%的家长笼统地认为孩子最喜欢玩。其余受访者的回答也不能让人信服，大都回答诸如喜欢看报纸、看电视、逛街之类的日常喜好。而回答喜欢画画、小发明之类的答案只占了10%左右。

其次，父母的人格修养影响着亲子沟通。关于“父母与孩子沟通的方式”这一问题，我们的调查显示，有88%的家长用谈心的方式与孩子沟通；5%的家长只是说教；还有3%的家长在带孩子逛街时谈心。调查发现，有的家长则采取“沟通不好就打人”的粗暴行为，这只会让孩子说假话、品质不好，他恰恰忘了孩子的这些缺点正是他行为粗暴、常常训斥孩子所带来的“副产品”。

再次，夫妻之间的沟通状况影响亲子沟通。一般而言，孩子与父母的沟通“模式”来自于家庭沟通模式潜移默化的影响。无声沟通的行动远比有声沟通的语言更有效。

最后，父母的诚信状况影响亲子沟通。父母是孩子第一任老师，父母的一举一动孩子都会去模仿。你要求孩子说话算数，你对孩子首

先就该信守诺言。如果确实无法实现对孩子的承诺，也一定要向孩子说明原因。

亲子沟通的关键是要学会用孩子能够接受的方式达到双方认同。而有效的亲子沟通，有赖于家长克服六种家庭障碍。

第一，父母是“网络盲”的家庭障碍。有一份针对17岁以下孩子的家庭教育调查显示，“网络盲”已经影响到了父母与孩子的交流。有七成的孩子希望能与父母一起“上网冲浪”，却只有两成的家长能够满足孩子的愿望。

第二，感情缺位的家庭障碍。包括分居、离异、单亲、留守、隔代抚育、温暖缺失等类型的家庭。

第三，家教缺失的家庭障碍。调查显示，80%的家庭有家教缺失问题。现在的家教有四大冲突：期望值冲突，保护与溺爱冲突，交往的冲突和评价的冲突。

第四，忽视非智力因素培养的家庭障碍。这些家庭的特点是：只抓学习，不讲成绩；考了第一，家长还不满足。

第五，两面性教育的家庭障碍。当面指责，背后表扬，两面性教育影响道德认同和亲子共识，容易造成沟通障碍。

第六，忽视心理健康的家庭障碍。心理学家分析，每个孩子都有下列四种心理需要：父母的爱护和关心；被接受，被尊重；得到别人的赞赏；在家里有地位。

晚综

亲子笔记

孩子的等待成就妈妈的耐心

□伊茗

“快走”“快吃”“快喝水”“快过来”……这些话耳熟吗？我们做父母的，尤其是孩子还只是幼儿的时候，是不是平时在生活中对他说了太多的“快……”我们究竟在急什么呢？

“西西，等着妈妈”。当我意识到自己最近经常说这句话时，我也意识到自己最近经常催促她，有了二宝穆穆之后，我很多的时间都花在她身上，从之前的100%时间陪伴西西，到突然时间减半，甚至更少。尤其是在二宝穆穆饿得哭闹的时候，我会更加着急，对西西的耐心就更少了。

西西可以一直自己玩，不会跑到房间里缠着我，不会打扰我哄妹妹睡觉。她不会说，妈妈快点给小妹妹喂奶，妈妈快点哄小妹妹睡觉，妈妈快点出来，妈妈快点和西西玩，妈妈快点……她没有，从来没有催促我。

为什么我要求孩子等着我，而我不能耐心地等着我的孩子呢？相比之下，经常自嘲淡定从容的我，其实内心还不如一个两岁多的孩子那么安定祥和，不疾不徐。

很庆幸，在怀西西和穆穆的时候，我都是比较心平气和的，尤其是怀西西的那些日子，每天用心上

班，轻轻松松毫无压力，那样的孕育状态，成就了今天西西超出年龄的安定。西西性格沉静，几乎不会着急慌张，就算爸爸要带她出门玩催她快点走，她也不会着急喊叫，而是对爸爸一字一句地说着：“等等西西，等西西穿好这个鞋……”

也庆幸，在我的焦虑和急躁还没有对西西造成严重影响时，意识到了自己这一问题。我知道，如果自己一直这样下去，西西的性格必定会受到不好的影响，她会和我一样变得急躁，焦虑，甚至爱发脾气。而对于穆穆，即使我能早点去照顾她，那样的情绪也会对她产生负面影响。

这几天，我有意识地让自己不要总是催促西西，耐心等着她慢慢做，并且提醒自己尽量不用“快点”这个词。先从行为和言语上控制自己，做到之后，慢慢心境上就会平和得多了。没有想到，少说一句话能有这么大的力量。从让西西等着妈妈，到妈妈等着西西，我在努力一点点地做出改变。

我希望西西能一直保持下去，也希望我能像西西耐心等待妈妈一样，做一个不急躁、不焦虑、有耐心的妈妈，在她生命中最初的这几年，在我能陪伴她的这几年，耐心地等着她做好每件事，耐心地陪着她走好每一步。