

家长怎么说话 孩子才能听话

心理咨询师:关键是耐心+引导

孩子的成长,需要父母付出大量精力,尤其是碰到“不听话”的孩子。很多父母经常精疲力竭地抱怨:“我家孩子从来都是‘非暴力不合作’,我好好说话,不管说多少遍,对他来说就跟没听见一样,毫无反应。我并不要每天责骂孩子,但到底要怎么说话,孩子才能听话呢?”

□本报记者 尹晓玉



资料图片

1 心平气和说话 孩子充耳不闻

“今天中午,儿子再次因为吃饭的问题挨揍,我盛怒之下在他屁股上打了几巴掌。他最终还是没吃饭,哭着睡着了。看着孩子睡梦里还在抽泣,我心里非常难受。但心平气和地说话总是没用,一遍遍地说‘来,坐下,好好吃饭’,他照样到处乱窜。直到我开始恐吓

甚至打骂,他才肯就范。”采访中辰辰妈一直在感慨,儿子才3岁,就不知道怎么跟他沟通了。

不知道怎么说,孩子才能听进去,有这样困扰的家长很多。“我闺女是你说东她偏要往西的孩子。你说先把书面作业写完了再去背诵课文,她偏要回家先去做背诵作业,然后

磨磨蹭蹭,到晚上9点了书面作业还没写完。平时作业写完后,让她到楼下散步,她左右不愿意去。我说今天太晚了,不要下楼了,她又非要去散步。总之,不管大小事,她非要跟我对着干。这才8岁,就这么不听话了。”家住海河小区的王女士无奈地说。

2 父母唠叨责骂 孩子容易反抗

“到底要怎么跟孩子说话,他才会听?”记者采访发现,很多家长都有这样的困惑。为此,国家二级心理咨询师王焯表示,养育孩子本该是一个愉悦的过程,如果你跟孩子相处的每天都很累、很疲惫、很烦躁,那一定是亲子关系出了问题。你说了很多遍,孩子仍然不听,应该试着寻找原因。

从心理学上来说,一个人受

到的刺激过多时,就会不耐烦,从而产生逆反心理。有的父母太爱唠叨,一件事情总要重复很多遍。比如,每次出门,父母说“快走吧,赶紧出来。”孩子还没有行动,父母就开始不停地说“走吧,走啊……”这样很容易让孩子养成总是要等到父母重复一件事情很多遍才会去行动。

孩子不听话,一般还有“寻求权力”的原因。比如,不管妈

妈怎么喊,就是磨蹭着不去吃饭,直到妈妈说“你快点吃完饭,可以看一会儿电视”。还有就是父母没有以身作则,比如父母总说,做事情要专心,自己却边吃饭边看电视。

“孩子的行为是家庭教育的一面镜子,如果孩子总是不听话,喜欢跟家长对着干,家长应该先反思一下原因,再考虑怎么办。”王焯说。

3 调整教育方式 耐心引导孩子

对此,我市一所小学老师靖立鹏表示,很少有父母天生就会教孩子,能自然而然地成为育儿高手。所以,要想做好父母,需要随着孩子的成长,不断地充实知识,及时调整教育方式。如果孩子总是听不进去家长的话,可以让孩子自己体会“自食恶果”的滋味。有时候只有通过切身体验,孩子才能深刻领悟听妈妈话的重要性。也可以用奖惩的办法,比如好好听话,可以吃点糖;孩子不听话时,取消他当天看电视的时间。

“对于年龄偏小的孩子,你让他做什么时,不要说得太复杂。不要总是喋喋不休地说

‘把碗里的饭吃完好不好?这样才是乖宝宝,食物要均衡化,什么都要吃一点,偏食对身体不好……’你商量来商量去,大道理讲一堆,信息太多,孩子根本听不进去。不如直接用肯定的语气说‘坐下来吃饭,把碗里的吃完’。孩子太小,接受复杂事物的能力有限,一次不要讲太多,扯太远。”王焯说,和孩子交流时,说得越具体,孩子越容易回答。避免用“我警告你!”“你最好赶快!”“你再不……我就……”“你太让我失望了”等带有负面情绪的语气说话。还有最重要的一点,父母说话的时候,情绪要平和,盛怒之下不要去管教孩子。发

脾气,打骂孩子,短时间可能有效,但这终究不是解决问题的办法。控制好自己情绪,耐心引导孩子,才是长远之计。

王焯表示,对于年龄稍大的孩子,与其问吃穿的事,不如聊聊“学校有什么好玩的事”等这种让他们感兴趣的话题。如果家长能从肯定和鼓励他开始,比较容易营造一个良好的谈话氛围。比如,“妈妈知道你一直都是诚实的孩子,也感谢你愿意和我一起讨论这件事。”所以,父母家人之间越是能经常聊天沟通,孩子越能受到感染,交流也会更加容易。

育儿宝典

孩子挑食应区别对待

孩子挑食是让父母非常头疼的问题,挑食不仅影响孩子的生长发育,还会导致抵抗力下降。儿童营养专家表示,挑食是许多孩子在成长过程中都会出现的问题,挑食的原因不尽相同,解决方案也因人而异。

挑食原因一:有些孩子对一些食物的气味、口感、质地非常敏感,总是拒绝或难以接受。家长可以试着提供多种食物让孩子选择,在每餐中有孩子喜欢的食物,也有新品种。无论孩子吃还是不吃,都要让他们频繁地看到、闻到、接触到这些新食物。尝试将蔬菜蘸上酸奶、豆泥、低脂沙拉等健康食物,鼓励孩子吃蔬菜。家长要鼓励孩子选择多种食物、引导其多选择健康食物。对于孩子不喜欢的食物,家长可通过改变烹调方法或换一个盛放容器,也可以采用小分量供应,鼓励孩子尝试并及时给予表扬,不可强迫喂食。

挑食原因二:孩子独立性增强,有些孩子看起来像是挑食,实际却是想独立吃

饭。家长可以提供健康的“手拿食品”让孩子自己进食,一旦吃到了自己手上的食物,他们会有满足感与成就感。

挑食原因三:有些孩子看似挑食,其实是坐不住。这时要注意,就餐时间不宜过长,大约10分钟就可以了。同时,将一些健康的食物放在孩子能触碰到的地方,当他们饿的时候就能轻松地接触到。

挑食原因四:有些儿童挑食是病理性问题,造成某些食物难以下咽。这类情况需要到医院就诊,检查鉴别与挑食相关的一些疾病,患病儿童的喂养需要一些特殊的干预措施。

最后提醒,在孩子出现挑食情况时,家长们应该仔细分析原因,并采取相应的干预措施。

对严重的挑食行为,或经家庭干预后仍不能改善的,就需及时到医院就诊,以排除一些疾病因素。

据新华社

亲子笔记

别总用“数到三”吓唬孩子

□刘雯

“要出门了,你赶快把玩具收起来,我数三下哈,一、二……”“数到三,你还不吃饭的话,我就要生气了。”当孩子磨蹭、犯错时,有些家长会拿出“数到三”这个撒手锏。但这样的督促方法真的能教育孩子解决问题吗?

生活中使用这种教育方式的家长并不少见,偶尔用一次没有问题,但经常这样说会让孩子感到极大的紧迫感,急性子或爱焦虑的家长只是通过这种方式把自己的焦虑传递给孩子。孩子的反应无非两种:一种是接受,但久而久之,他们也会形成急躁或容易焦虑的性格;另一种是不接受,他们会无意识地选择隔离,变得麻木或更拖沓。所以,“数到三”并不是一种健康的教育方式,不建议家长过多使用。

家长会问,如果孩子不执行指令,应该怎么恰当处

理呢?每个孩子都有自己的节奏,有的动作相对敏捷,有的相对迟缓。但他们都有自己的特点和长处,家长要有发现的眼光,因材施教。要改善孩子身上的某些不足,应考虑其个性,不要总是给予过高期待,而导致孩子产生挫败感。

如果家长下达指令时,孩子不回应或拖沓,可以站在他对面,坚持让他与你对视后再清晰地说出指令,直到孩子执行后再离开。这样坚持两个月左右,很多孩子能养成迅速执行指令,交流时与人眼神接触的习惯。若坚持按照上述方法教育效果仍不明显,建议寻求心理咨询师的帮助。

在孩子成长的过程中,您有哪些真实的感悟或体会,都可以用文字的形式记录下来,联系我们。来稿请发至邮箱 276339389@qq.com