

孩子是“症状”，家长是“病因”

——心理咨询师金敏子导师谈家庭教育

教育,仅限于学校吗?非也。家庭也是进行教育的重要场所。2015年,习近平在新春团拜会上提出,家庭是社会的基本细胞,是人生的第一所学校。的确如此,家庭教育是对人一生影响最深的一种教育,它直接或者间接地影响着一个人人生目标的实现。

对于家庭教育,身为家长的您了解多少呢?就让我们听听国家二级心理咨询师金敏子是如何阐述家庭教育与问题孩子的关系。

家庭教育 ,切莫 头疼医头 ,脚疼医脚

今天用这样一个标题来聊家庭教育,我很想说:孩子的很多问题都是家长不经意间“培养”出来的。为什么这么说?如果说孩子是鱼,家长就是鱼缸里的水,即鱼的生存环境。环境不好了,鱼的状态能好吗? 孩子的诸多问题都是在与家长的长期互动中,家长不当的教养态度所导致的。

几乎每个问题孩子的背后都有一个问

题家长(包括爷爷奶奶、外公外婆)。家长问题越多,孩子的问题就越多,教育也越困难。如今,大部分家长解决问题的方法是“就问题下手”:比如听课不认真了,就讲道理让他好好听课;不喜欢写作业了,就看着他写作业;学习跟不上了,就找各种课外补习班。

但是到最后却发现这一切都是疲于

奔命,付出很多,收效甚微。所以我们一定要找原因解决问题,而不是“头疼医头,脚疼医脚”。

举个例子:孩子发烧了,应该给他吃什么药呢? 我们有没有想过发烧只是孩子的一个症状,就像孩子犯错误、出问题只是一个症状、一个表现。如果我们找不到孩子发烧的真正原因,不能对症下药去解决病因的

话,那么即使吃了退烧药,把烧退了,过一段时间他还会再次发烧。那么孩子出“症状”了,“病因”在哪里呢? 答案是在家长那里。

要想孩子的“症状”消失,必须先对家长进行“治疗”。换句话说,就是让家长通过学习觉察自己,然后改变自己,改变自己跟孩子的互动模式和教养方式。当孩子存在的环境变了,孩子的很多“症状”就自然消失了。

要改变孩子 ,家长须从改变自己开始

现在,我们来看看合格家长所需具备的几大要素。

首先,家长要成长在孩子前面,这是刻不容缓的事情。但是很多家长听说自己要培训、要学习就打退堂鼓了。他们会说:还是给我的孩子培训培训、教育教育吧! 家长没有意识、没有积极性、没有主动性,这个现象很普遍。举个例子,当我们拿着一把钥匙去开孩子心门的时候,我们会发现打不开,因为孩子没有打开他的心门来接纳我们。那么我们是该埋怨孩子,还是该自我反省? 估计大多数家长会选择埋怨孩子。为什么不自我反省呢?

这就是一个很重要的思考。当打不开心门的时候,换钥匙还是砸锁? 很多家长会选择砸锁,但是换钥匙是最重要、最关键、也是最有效的。也就是说反省是最有效的。

有了成长的意识,那么家长对于教养观念的更新就是第二步了。我们要以全面的、发展的眼光看待孩子,而不是一心盯在成绩上。心理学常讲一句话说:这个世界不是有钱人的世界,不是有权人的世界,而是有心人的世界。心通了,他的动力自然会出来,自然会有追求、有行动、能坚持。

第三个要素就是能力、方法要跟上。很多家长说,我也有意识有觉察了,但是不知道怎么做啊? 我很想问:“你认真研究过你的孩子吗? 你了解你的孩子吗? 你知道他的需求吗?”我敢说孩子研究我们要比我们研究孩子要到位得多,他知道怎么对付你,他更知道你的软肋。所以对孩子我们是需要下功夫的,需要花时间的,只有这样做了,你采用的方法才能到位,你跟孩子“过招”的能力才会提升。

还有一个要素就是家长的心态要调整,一定要有耐心,要沉得住气。如果一

个家长没有耐心去等待孩子的成功,你就要用一辈子的耐心去面对孩子的失败。当孩子在经历沼泽地带的时候,我们是不是该沉住气和他一起面对,接纳孩子暂时的不如意和不理想? 当你耐心了,当你从容了,你的耐心和从容就会非常有效、有价值地传递给孩子,孩子就会变得有信心,因为孩子知道家长在后面耐心支持和等待着他。

最后我想说的是,家长的学习和改变是不能等的,因为我们的孩子等不起。当您越早有了这方面的意识和觉察,您的警钟就会敲得越响,您的孩子就会越幸运!

父母效能学堂 成就 知行合一 父母 ,您还不来?

从心理学的角度说,父母的教养方式、跟孩子的互动方式直接影响和决定孩子的性格养成,以及成年后的一些问题呈现。所以,当一个有效能的父母是需要花时间去学习的!

父母效能学堂将让您掌握建立良好亲子关系的6位密码:

孩子是一面镜子
尊重是一把钥匙
信任是一种祝福
指责是一把匕首
情绪是一堵城墙
成长是不二法门

走进父母效能学堂,您将会练就一双洞察秋毫的慧眼,清晰孩子的行为,了解孩子行为背后的心声;您将会拥有一颗善于解读的心,感受孩子的情绪变化,了解孩子的需求,启动孩子的源动力,帮孩子建立正确的价值观;您会发现孩子问题的种种真相,学会欣赏和接纳,走进孩子丰富的内心世界。

来吧! 为了育儿不走弯路;为了觉察自己、改善亲子关系;为了成为“知行合一”的效能父母,欢迎您迈进父母效能学堂!

“父母效能”课程内容		
篇章	内容	授课形式
教养态度篇	·亮点教育 ·身教重于言传 ·温馨家庭气氛 ·等候真爱 ·学习是孩子的事情 ·幽默地生活 ·你的教养方式 ·把权利归还给孩子 ·及时教养、耐心去爱 ·快乐重于成功	·讲授 + 体验 + 互动
行为目的篇	·孩子成长三动力 ·儿童的行为目的 ·青少年的行为目的 ·辨认矫正不良行为目的 ·积极的互动关系	
自我改变篇	·你的情绪、你的信念 ·你的价值观、你的期待 ·认识毒性教条 ·如何改变	
积极倾听篇	·你正确沟通了吗 ·你是哪种传统父母角色 ·如何正确倾听 ·倾听的适用时机	
问题归属篇	·谁的问题 ·孩子有问题你该如何 ·你有问题你该如何 ·无效沟通 ·有效沟通 ·辨认“你的信息” ·运用“我的信息”	·课上体验 课后实践
鼓励有方篇	·你会鼓励吗 ·鼓励的原则 ·鼓励的策略	· 边体验 边感悟 边实践
行为结果篇	·对于惩罚的反思 ·惩罚的缺点 ·认识民主教养 ·自然行为结果的运用 ·合理行为结果的运用 ·比较惩罚与合理行为结果 ·自然合理行为结果运用原则	
家庭会议篇	·一个故事的反思 ·家庭会议功能 ·家庭会议运作 ·家庭会议注意原则 ·你是称职的会议主持吗	
民主原则篇	·培养孩子的责任感 ·称职愉快父母的检视	
民主挑战篇	·面对你的困惑 ·面对外在压力的挑战	

以上课程共 20 小时 ,10 次 ,每次两小时

导师简介：

金敏子导师 ,国家二级心理咨询师、企业 EAP 运营师。

师从国内著名心理学家曲伟杰 ,系统学习森田、内观、焦点、TA、催眠五大疗法。并参加杨凤池的心理咨询师个人成长培训、李子勋的家庭治疗培训 ,徐凯文的危机干预和精神分析动力学培训 ,丛中的精神分析个人成长培训 蔡仲淮的完形治疗培训 ,吴熙琚的叙事疗法培训 ,颜浩的梅花心易沙盘治疗培训 ,李中莹的 NLP 简快疗法培训等。

坚持以丰富的专业知识和高度严谨负责的专业态度帮来访者走出困扰、激发潜能、完善人格、实现自我成长 ,从而达到 助人自助 的目的。

机构简介：

瑞安市敏子心语心理咨询中心成立于 2013 年 3 月 ,以从事心理咨询师、婚姻家庭咨询师、催眠师、私人心理顾问的认证培训 ,个体心理咨询和企业 EAP 项目为主。目前工作室有专职和兼职心理咨询师、婚姻家庭咨询师及企业 EAP 项目运营师共 5 名 ,每人都有各自所擅长的咨询领域 ,如青少年的心理调适、人格养成、动力开发 ;成人的婚恋情感、人际沟通、职业规划、压力情绪管理、最终的自我认知和改变 ;家庭咨询的亲子关系、婚姻情感和两性心理等。

机构成立至今 ,跟政府部门合作了不少公益项目：孤心起航 ·社会散居孤儿心理健康提升项目获得了瑞安市首届公益创投优秀项目；老年人心能量升起 ·老年人心理健康普及项目入围瑞安市第二届公益创投项目 ,目前该项目正在进行中；心理沙盘进社区项目 荣获 2013 年度温州市福彩公益金资助项目 ,这一项目通过沙盘体验的方式进行一个心理咨询意识的普及。

机构致力于心理学的推广 ,让 心理学成为老百姓手中提升生活幸福感的工具 是其终极目标。

报名时间 即日起
课时费用 :1500 元 ,3 人以上
团体报名优惠 200 元/人
报名地点 瑞安日报大楼一楼
市民服务中心(安阳新区安福路 30 号)
瑞安市云海花苑一期 2 幢 101 室(原 1A 室)
上课地点 瑞安市云海花苑一
期 2 幢 101 室(原 1A 室)
联系方式 :0577-66883918
13706688086

