



教育孩子,父母切莫河东狮吼

大吼大叫 = 无效教育 + 坏榜样

您是否每次对孩子大吼大叫之后都追悔莫及?面对孩子成长中的问题,不能控制情绪的父母不仅无法理智实施教育理念,还会成为孩子的坏榜样——正所谓“孩子是你的一面镜子”。

不少父母通过各种方式学得诸多育儿方法,可当面对孩子问题时,依然会被一股无形的力量所驱使。或一筹莫展,或义无反顾朝着与理性思考背道而驰的方向狂奔。为什么懂得了那么多的教育理念依旧不能教育好孩子?其中的关键点在于父母自身的情绪管理。

心理专家建议家长从认知、情绪和行为三方面做好自我情绪管理。只有父母适当管理好自己的情绪,冷静处理孩子的各种问题,才能够更有效地让那些有用的理论和方法帮助孩子成长。

相信每位家长,不管从什么地方,都能学到很多的育儿方法,但是您是否会有效将其应用在对孩子的教育上?事实上,连接理论与实践的中间环节,往往被家长忽视了一个非常重要的因素:家长的自我情

绪管理。

因为,很多理论方法都要求家长面对问题时,抛开自己平时的行为方式,理智冷静地处理问题。而孩子产生问题行为的时候,经常会激发家长愤怒、烦躁等情绪反

应,很多家长难以管理自己的情绪,从而置之前看到的各种教育理念和方于不顾,对孩子再一次进行不理智的教育。所以,从某种意义上来说,家长自我情绪管理是家长教育过程中的最大挑战。

管理情绪的 三剂良方

1.在认知上,明白孩子行为是家庭教育的产物

孩子如同一张白纸,他们的一言一行受到周围环境的影响。越小的孩子,受环境影响的程度越大。因此,从某种角度来说,孩子之所以产生问题行为,并不是孩子主动使然,而是被动影响与积累的结果。不过,孩子的行为也极具可塑性,只要家长掌握正确的方法,便可以很好地塑造与调整孩子的行为。

心理学研究表明,对事情的理解与可控感可降低人们对事情的消极情绪反应。因此,家长一方面要增强对孩子不良行为的理解,另一方面要提高自己的控制孩子行为方向的自信心。这样,在面对问题时,家长所激活的愤怒、烦躁等消极情绪会得到明显减弱。

2.在情绪上,学会自我放松

当家长对孩子的行为产生愤怒时,自我放松是调整情绪的有效办法。其中最容易操作的方法就是深呼吸。在很多电视剧中,我们经常能看到剧中人物在发怒时,用深呼吸的方法暂时控制自己的情绪。实际上,心理咨询也经常采用放松方法来调节来访者的情绪。这种方法是具有科学依据的,因为,人的情绪会引发生理反应,如生气时面红耳赤,害怕时脸色苍白。

反过来,人的生理反应同样也会影响人的情绪,如喝酒会觉得兴奋等。而深呼吸会让自己的身体从消极情绪的状态回到正常状态,因此会让人的情绪变得更加平静,从而更为理智解决问题。在深呼吸的同时,放松全身,并在头脑中想一想孩子行为的正常性与可塑性,会更好缓解自己的情绪。

此外,绘画也是一个家长可以运用的放松方法。这里的绘画,既可以自由涂鸦,又可以细致描绘,没有美术技巧的要求,可自由随意的创作。

3.在行为上,暂时离开孩子一分钟

家长在面对孩子所造成的一片混乱时,怒火往往一下子被引燃,从而立即产生打骂等不适当的教育方法。这时,暂时离开是缓解情绪的有效方法。孩子产生不良行为的情境也是引发家长情绪产生的来源之一,而离开这种刺激情绪的情境,会降低家长的愤怒,并可以脱离情绪,去思考更多方面的问题。因此,家长在愤怒时,应暂时离开孩子一分钟,去冷静一下,放松自己的情绪,想一想解决问题的有效办法。这样,当家长再回到孩子身边时,会采用更为理智的方法解决问题。(苏梦璐 整理)

方氏 杯瑞安市九年制义务教育学生作文大赛 征稿启事

为加强思想道德建设,弘扬社会正气,凝聚社会正能量,培养瑞安市广大中小学生高尚的道德情操和人文关爱精神,引导其观察身边的人和事,发现、记录、传播和弘扬生活中的“真、善、美”,瑞安日报社携手瑞安市教育局举办以“我们身边那些最美的人”为主题的作文大赛。

作文大赛官方微信:



瑞安日报升学宝

温馨提示:

- 1.领取方氏眼镜时间:2015年11月20日-2016年1月20日
- 2.领取前请先与方氏眼镜(体验空间)电话预约

一、比赛主题

我们身边那些最美的人(具体题目自拟)

二、参赛要求

- 1.投稿对象:全市九年制义务教育阶段学生
- 2.作品要求:以身边发生的好人好事和我市评(推)出的道德模范、先进典型事迹为题材,撰写体会文章,讴歌、评析平凡人物身上的优良品质,抒发对先进人物的尊崇、敬仰之情。投稿作文必须为正能量,内容健康、贴近主题的原创作品,不得抄袭。文章体裁(散文、微小说、诗歌、随笔……)不限,字数控制在800字以内。所有稿件,请自留底稿。主办单位对所有参赛作品拥有出版及宣传的权利,不另付稿酬。

三、参赛方式

- 1.投稿时间:2015年11月20日至2015年12月15日
- 2.投稿方式:参赛作品必须以电子版word格式,题目字体统一为宋体二号,正文字体统一为宋体四号,并注明“作者姓名+学校+班级+指导老师(可不注明)+联系方式”发送至电子邮箱:382657495@qq.com。作品格式不规范者则无参赛资格。

四、评选方法

- 1.第一轮评选:专业评审团本着公开、公平、公正的原则,在所有来稿中评定产生小学组、初中组各100篇入围作品;
- 2.第二轮评选:专业评审团各成员分别对入围作品打分,最后取平均得分,按作品平均得分高低产生名次。评选结果将在《瑞安日报》,“瑞安日报-瑞安网”和“瑞安日报升学宝”两个微信公众号上公布,同时优秀获奖作品将在《瑞安日报》上发表。

五、奖项设置

- 1.小学组、初中组分别设置一等奖、二等奖、三等奖、鼓励奖若干名,颁发证书和奖品。
 - 2.所有参赛者将获得价值300元以内的“方氏”眼镜一副。
- 方氏眼镜(体验空间)地址:瑞安市安阳路159-173号(瑞立酒店旁)
全国免费热线:400-826-3979
咨询电话:0577-66818779 18958769779

主办单位:瑞安市教育局 瑞安日报社

冠名单位:瑞安市方氏眼镜有限公司

协办单位:瑞安市滨江中学 瑞安市悦野运动拓展有限公司 瑞安市聪明泉水业有限公司 瑞安市励智教育
瑞安五洲小额贷款股份有限公司 瑞安市清心琴行 瑞安市云购牛排馆