



何心勇,北京师范大学英语文学硕士,英语词汇和语法专家,心理咨询师,家庭教育指导师。他从事教育20多年,曾先后任教于初中、高中及大学,目前任职于高校。近年来,他致力于家庭教育指导,进行了过百场的演讲,影响了孩子和家长们。

名师大讲堂

注意这几个现象 避免和孩子距离越来越远

许多父母都发现了一个很奇怪的现象:自己的孩子和朋友在一起的时候能喋喋不休聊一整天,但是一回到了家就变得沉默寡言。问孩子话,孩子就哼哼唧唧随便敷衍。好不容易说上几句,孩子却以“算了不跟你说了”而结束谈话。

孩子在小的时候,会有一段时间特别依赖父母,几乎所有的时间都是在父母的陪伴下度过的。在孩子慢慢长大的过程中,会经历上幼儿园、上学等过程,那么就会慢慢脱离父母的怀抱,和父母关系越来越疏远。

很多人觉得这是一个必然的过程,但是父母真的思考过,为什么孩子在长大之后,宁愿和朋友分享心事,也不愿和家人多说一句。甚至在步入社会后,宁愿漂泊在外,也不想回家呢?

其实原因很简单,无非是家长和孩子之间的代沟所导致的。孩子需要的往往是父母给予自己的温暖和理解;而在家长眼里,更希望以过来人的角度为孩子提供建议。久而久之,亲子之间的隔阂就会越来越大,误会也就越来越深。

如果孩子不过问父母的生活,家长就要反思了

如果孩子不再询问家长,那么就担心了,很可能亲子隔阂已经出现了。如果孩子不再关心家长的动向、不



想了解家长的工作、不主动找爸爸妈妈,甚至答应了孩子的事情没有做到,孩子也没有责怪家长。

那么这个时候,很可能说明亲子之间相处时间太少,导致孩子对父母已经缺乏了信任感,家长要及时和孩子重新建立。家长可以试着多带孩子了解自己的朋友、工作,多和孩子进行沟通,以此达到缓解。

如果孩子不分享自己心里话,家长可以主动过问

对于孩子来说,和自己最亲近的莫过于父母。在小的时候,不论周围发生了什么事,自己看到了什么,都会主动和爸爸妈妈分享,甚至念叨一整天。

但如果随着孩子长大,不再和父母袒露心声,那么就要警惕了。

例如孩子在放学后直接回到自己房间,关上房门不让父母打扰;不主动和父母说自己在外发生的新鲜事;只有逼不得已的时候,才主动和父母交谈……这都是亲子关系生疏的表现。在孩子青春期的时候,这些表现尤其强烈。

家长在这个时候,不如多主动和孩子“八卦”,聊一聊学校里发生的事,或者父母在工作中发生的事,以此让孩子觉得父母可以和自己成为朋友,才能渐渐敞开心扉,让父母更加了解自己,增进亲子关系。

孩子上学了,学习压力大了,父母应该定时地给孩子一些关心。但是很多父母都不会关心孩子,每次都只顾着问孩子学业上的问题,忘记关心孩子其他方面的事情,比如孩子的生活和情感状态。家长这样子的关心让孩子感到厌烦,觉得家长根本不关心自己,只看中成绩,所以彼此间的关系状况就越来越糟糕。

(来源 网综 何心勇 推荐)

名师大讲堂
许昌市文明办 联合主办
许昌市教育局
讲师团电话:13137430748

家庭教育

许昌市教育局
许昌报业传媒集团
联合主办



家长课堂

陪伴孩子 做到“五个一”

陪伴在孩子成长过程中非常重要。家长陪伴孩子时,要做到全神贯注,调整身心状态,理解孩子的需要,体察孩子的情绪感受,做出积极回应。要做到高质量陪伴,父母还应做到“五个一”。

每天至少有一次完全没有手机干扰的对话。家长和孩子在一起时,应尽可能关掉或把手机放在一边,俯下身子,把自己放在和孩子平等的位置,温柔地看着孩子的眼睛,表达出“你很重要”“我在听”等信息。

每天至少和孩子一起大笑一次。一起大笑是进入孩子的世界,建立亲密关系的最好方法,能强化孩子快乐的感受,使其更加自信开朗。

每天至少一次身体接触。父母要多与孩子身体接触,比如拥抱、抚摸或亲吻,能增强孩子的安全感。

每天至少一次放下“教”孩子的念头。家长不要总是居高临下,觉得自己什么都懂,孩子做什么都需要家长指导,每天至少要有一段放松时间,陪孩子玩,其潜移默化地学会技能、理解知识和明白道理。

每天至少一次看着孩子的眼睛说:“我爱你,我喜欢和你在一起!”爱就要说出来,孩子才能直接感受到,被爱滋养的孩子能传递出更多爱。

(作者系甘肃政法学院心理学讲师、西北师范大学教育学博士 王爽)

第二课堂

心田上的百合花

在一个偏僻遥远的山谷里,有一个高达数千尺的断崖。不知道什么时候,断崖边上长出了一株小小的百合。

百合刚刚诞生的时候,长得和杂草一模一样。但是,它心里知道自己并不是一株野草。

它的内心深处,有一个纯洁的念头:“我是一株百合,不是一株野草。唯一能证明我是百合的方法,就是开出美丽的花朵。”

有了这个念头,百合努力地吸收水分和阳光,深深地扎根,直直地挺着胸膛。终于在一个春天的清晨,百合的顶部结出第一个花苞。

百合的心里很高兴,附近的杂草却很不屑,它们在私底下嘲笑着百合:“这家伙明明是一株草,偏偏说自己是株花,还真以为自己是一株花,我看它顶上结的不是花苞,而是头脑长瘤了。”

公开场合,它们则讥讽百合:“你

不要做梦了,即使你真的会开花,在这荒郊野外,你的价值还不是跟我们一样。”偶尔有飞过的蜂蝶鸟雀,它们也会劝百合不用那么努力开花:“在这断崖边上,纵然开出世界上最美的花,也不会有人来欣赏呀!”百合说:“我要开花,是因为我知道自己有美丽的花;我要开花,是为了完成作为一株花的庄严使命;我要开花,是由于自己喜欢以花来证明自己的存在。不管有没有人欣赏,不管你们怎么看我,我都要开花!”

在野草和蜂蝶的鄙夷下,百合努力地释放内心的能量。有一天,它终于开花了,它那灵性的白和秀挺的风姿,成为断崖上最美丽的风景。这时候,野草与蜂蝶再也不敢嘲笑它了。

百合花一朵一朵地盛开着,花朵上每天都有晶莹的水珠,野草们以为那是昨夜的露水,只有百合自己知道,那是极深沉的欢喜所结的泪滴。

年年春天,百合努力地开花、结籽。它的种子随着风,落在山谷、草原和悬崖边上,到处都开满洁白的百合。

几十年后,远在百里外的人,从城市,从乡村,千里迢迢赶来欣赏百合开花。许多孩童跪下来,闻嗅百合花的芬芳;许多情侣互相拥抱,许下了“百年好合”的誓言;无数人看到这从未见过的美,感动落泪,触动内心那纯净温柔的一角。那里,被人称为“百合谷地”。

不管别人怎么欣赏,满山的百合花都谨记着第一株百合的教导:“我们要全心全意默默地开花,以花来证明自己的存在。” (晨小)

【智慧与思考】

《心田上的百合花开》所展现的正是作者林清玄追求的做人最高境界:以清净心看世界,以欢喜心过生活,以平常心生情味,以柔软心除挂碍。“大其愿,坚其志,细其心,柔其气”的人生准则在野百合身上得到了完美的体现。



欢迎扫描二维码
关注许昌小记者微信公众号
了解更多小记者活动信息