



“冷暴力”下孩子怎能阳光?



如今,家长打骂孩子的现象已不多见,但有些家长可能会有意无意地对孩子施加“冷暴力”,对孩子造成的身心伤害甚至不亚于打骂。家庭“冷暴力”一般以父母漠不关心或嘲讽孩子的形式居多。

“冷暴力”三种表现形式

“冷暴力”是指以很不友好、不和谐的方式故意破坏儿童情绪、伤害儿童情感、危害儿童智力发展的行为和态度。它实际上是一种情感上的虐待、心灵上的摧残,这种暴力伤害包括语言、情绪及情感等方面,常见形式有:

一是语言威胁。父母不懂得尊重孩子,一生气就随意说狠话,比如吓唬年幼的孩子“你再不听话,我就把你扔掉”等;忽视孩子的想法和感受,以训斥、责骂的方式,让孩子服从自己。长期遭受这种语言威胁,孩子会产生担惊受怕的情绪,没有安全感,将会抑制孩子生命潜能的爆发。

二是嘲讽羞辱。有的父母喜欢拿自己孩子与别的孩子进行比较,看到自己孩子的短处就会忍不住讽刺羞辱,加上满脸不屑的神情,如“你这个没用的东西”“简直是个废物”等。这些言语会使原本活泼的孩子变得迟钝乃至麻木,原本内向的孩子会更加沉默,甚至关闭与父母、同学及朋友之间的交流心路。

三是贬低压抑。有些父母对孩子持怀疑和否定的态度,常常用贬低、压抑方式发泄对孩子的种种不满。尤其是在批评的过程中,开始是针对某件

事数落孩子,后来就会滑向全盘否定,失控的情绪也随之变得怒火中烧,如“你哪里像是我亲生的,估计是抱错了”,这会让孩子形成一种低能力的知觉,而且很容易泛化,其伤害远远大于孩子自己的失败。

口下留情 良言暖三冬

家长要发现孩子的闪光点,多鼓励孩子。成长中的孩子最需要客观的鼓励和及时的帮助,要培养他们的自信心和进取心,家长在教育孩子时,一定要注意自己的情绪和语言,注意口下留情。尤其当孩子表现不如意时,更要寻找其闪光点,这不仅会影响孩子学习和做事的效果,还会影响孩子学习和做事的态度。

家长应懂得控制自己的消极情绪。孩子成绩、家庭琐事、职场压力、经济困窘等都会使家长产生各种各样的消极情绪,关键是要学会察觉到自己的情绪,有察觉才好控制自己,深呼吸、喝杯水都可以安抚蠢蠢欲动的消极情绪,不然,孩子就会无端受到来自家长的精神暴力。尤其是职场压力大的家长,必须要学会分清工作与生活,不把工作上不顺心的事情带回家,更不要将工作上的怨气撒到孩子身上。(代教)



面对孩子时 请对这些行为说不

正确的家庭教育是孩子健康成长的保障,一个温暖和睦的家庭,往往都是父慈子孝,其乐融融;而一个不和睦的家庭经常打骂之声不绝,这种在哭喊和怨恨当中长大,对孩子造成了巨大的伤害。因此家庭教育中,这四类行为必须禁止。

不要看不起孩子

孩子是家庭的一部分,在家里应该拥有和家人一样的权力,不是家庭的附属品。可很多家长都将孩子视为家庭的附属品,孩子在家里没有任何的发言权,甚至还动不动就说:你怎么那么笨?你真是反应太慢了;你有没有听清楚我在说什么?诸如此类的话一次又一次伤害孩子年幼的心灵,让他们真的觉得自己很差劲,这对孩子的健康成长是非常大的一种伤害。长时间如此会导致孩子失去自信,变得胆小、内向和自卑。

不要恐吓孩子

在成人的世界里孩子是弱小的,他们很害怕失去父母的关心或是爱,来自父母们的任何一丁点的恐吓都会令他们失去安全感,变成胆小不安。很多家长自认为吓吓孩子是好事,动不动就说要孩子好看,或是说他们笨都不要他们了。这样子的恐吓,家长们可能觉得很有用,而孩子确实听话了,但是也

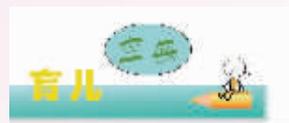
对他们性格和心理的发展带来不利的影响,孩子们会变得不容易相信他人、胆小、内向、没有安全感。

不要管束太多

孩子的世界本来就充满了好奇和探索,他们很想知道这个神奇的世界,越是想要知道,就越是想着办法去找答案,就像他们向大人提问一样,永远都是十万个为什么,令大人头痛不已。有些家长就会给孩子管制太多的约束,列出所谓的规矩,不准独自外出、不准捉蚂蚁、不准玩蚯蚓,总之孩子大部分的好奇心和探索欲望就被这样残酷地扼杀了。

不要说孩子不行

家庭教育中最重要的教育是赏识孩子,让孩子在赞美鼓励和肯定当中长大,这有助于孩子养成自信、阳光、健康的性格。而相反地,总是给孩子提供负能量,说孩子这也不行,那也不行的话,他们就会失去自信心,变得真的什么也做不好。因此家长在引导孩子时,要多发现自己存在的问题和不足,而不是总高高在上地以为自己的教育方式有多好,结果孩子在这种教育方式之下变得遍体鳞伤。(川线)



鼓励孩子

应掌握这些技巧



在现代,大家都非常推崇鼓励鼓励!确实,受到表扬的孩子往往会表现得更加好,也会得到自我的满足,同时也更加积极进取。可是,有些传统的表扬方式已经跟不上时代的潮流,那些空洞无味的夸奖往往会适得其反,那么有哪些新式的表扬方式能更好地激励孩子呢?

表扬定要细致

很多父母在表扬孩子的时候,通常是一句“你真棒!”或者“干得不错!”就结束了。然而,这种笼统的表扬说得多了,就会变得令人乏味并感到空洞,表扬的作用也就减少了。所以,你在表扬孩子的时候要尽可能地把表扬的事情说出来,要说得详细。比方说,当孩子打扫完房间的时候,你可以这样表扬他:“哎呀,宝贝真棒,把房间打扫得一尘不染,桌子擦得真干净。”孩子听到了表扬,知道了自己哪里做得好,等下一次的时候会努力做好的。

过程比结果重要

只有过程才能体现孩子在做某件事时付出的努力和艰辛,所以即使孩子努力后的结果并不令人满意,也要多夸夸他、鼓励他。比方说,孩子帮忙打扫房间,却不小心打碎了一个花瓶,很多父母看见花瓶碎了便会去责骂孩子,这是错误的行为。这个时候父母千万不要去责备他,而是应该这样说:“宝贝这么努力打扫房间真棒,只是需要再小心一点。”这样说既不会使孩子丧失积极性,还会让他受到鼓舞。

表扬要真心实意

很多家长想要孩子提高积极性而盲目地去夸奖,甚至孩子大口地吃了一顿饭也要鼓掌表扬,这样会产生一种吃饭要受表扬才吃的意识,久而久之,没有鼓掌表扬孩子都不愿意吃饭了。所以说,表扬一定要出自真心实意,俗话说言多必失,夸奖多了,也就渐渐失去他原来的作用了。

总而言之,夸奖也是要讲究方法的,不能总是用老一套的方式来表达,而是应该真正地学会夸奖。此外,爸爸妈妈们教育孩子的方式不能只有夸奖,适当的批评也是必不可少的,有表扬有批评才能让孩子进退有度,才能让他更健康快乐地成长!

(紫薇)