

# 智慧做父母 轻松养孩子

## 苏晓航为家长支招:做好预期管理让孩子获得自我成长的能力



面对孩子学习问题、成长问题,家长们可能会产生急躁情绪。如何做智慧父母,更好地帮助孩子成长?近日,市家庭教育研究会讲师团讲师、正面管教导师苏晓航做客“德行珠海·亲子讲堂”,带来主题为《家长急躁与粗暴的根源在哪里》的讲座,从家长要做好对孩子的预期管理、了解孩子的问题等方面展开讲座。

采写:本报记者 廖明山 苑世敏  
摄影:本报记者 赵 梓



苏晓航为家长支招,帮助孩子成长。

## 家长要做好预期管理

为了让家长更能理解孩子存在的“问题”,讲座开始,苏晓航提出问题:“家长们希望当孩子长到25岁的时候掌握什么样的技能?拥有怎样的品质?”

她表示,家长往往希望孩子能够成绩好、主动学习、不用人管、样样出众、勤奋努力、听家长的话等等,是一个懂事优秀的孩子,这些是孩子成长的结果。但是现实中孩子往往有缺乏

积极性、做事拖拉、跟家长和老师顶嘴、逃课、撒谎、不做作业、不听话、爱发脾气等表现,“这些问题也是让家长忍不住粗暴的原因,”苏晓航说,“作为家长,我们要做好预期管理,我们想要的不是此时此刻孩子的学习成果、行为成果等,而是要有意识地陪伴孩子,不断追求更好的状态。哪怕孩子不是马上成绩变好,家长可以培养孩子不断努力的习惯。”

此外,苏晓航表示,在培养孩子的过程中,要注重孩子自动能力的培养,“自动就是内驱力,教育家陶行知说,‘自动是自觉的行动,而不是自发的行动。自觉的行动,需要适当的培养而后可以实现。’这意味着家长要帮助孩子拥有自动能力,家长需要付出耐心、精力以及智慧。但是现实生活中,家长往往希望‘一蹴而就’,希望孩子立马具备某方面的优秀能力。”

如何培养孩子的内驱力?“以学习为例,家长要掌握教育方法,让孩子意识到学习是快乐的、愿意自己主动去学习,这样孩子的内驱力就会慢慢形成。”

经过分析之后,苏晓航建议家长要把预期放到合理的位置,要知道孩子不是生来就具备各方面能力的,而是经过不断积累之后达到的效果。此外,家长要了解现实情况是客观存在的,要发挥自身主

观能动性改变现实情况中不好的方面,帮助孩子获得成长,同时要重复做有益于孩子的事情。

同时,苏晓航提醒家长,如果家长一味地用暴躁的态度对待孩子,责怪孩子“为什么不好好吃晚饭”“为什么不按时写作业”等,会促使孩子顶嘴、撒谎、发脾气、丧失积极性等,“出现这种情况,家长就是在做南辕北辙的事情,没有把孩子往我们希望的方向去引导。”

## 了解孩子的具体问题

那家长怎么做才能真正帮到孩子呢?苏晓航以自己和孩子相处的经历为例,讲解教育孩子的“战略和战术”。

“孩子读一年级的的时候,老师跟我说她写字比较慢,经常不能在课堂上完成课堂作业。这个时候我是怎么做的呢?恼火是没有丝毫帮助的。”苏晓航说,“我也拿来一个作业本,写上我的名字,跟孩子说,‘今天我是你们班新来的同学,老师让你帮帮我,看我们能多长时间完成作业。’然后,我们就开始写了。”

经过跟孩子一起写字,苏晓航发现让孩子同时兼顾写字速度和写字工整度比较困难。“我跟孩子讲,‘暂时不要管觉得没有写好的字,最后再一起改’,这样我发现孩子大概写完一页要8分钟左右,而课堂作业是给她20分钟的时间来写,这样孩子自己知道自己能

够在规定时间内完成作业,并且也培养了她的时间观念。从这之后,老师再也没有来跟我说过孩子写作业的问题。”

苏晓航提醒家长,面对孩子做事拖拉的问题,不要简单地说“要快一点做”,而是要找到“孩子做得慢的原因在哪里”,实实在在地去帮助孩子。

“此外,对于孩子来说,能够集中注意力的时间就是他的年龄乘以2,比如说孩子6岁,那么他集中注意力的时间就是12分钟。当超过12分钟的时候,家长可以让孩子短暂地休息一下。这就是精力的管理。”苏晓航说。

苏晓航表示,如果我们在关注分数和结果的同时,更多地关注如何帮助孩子获得满意的分数和结果,更多地关注如何在帮助的过程中让孩子看到他自己的能力,学会在这个过程中克服困难,从而也能帮助我们

管理情绪,那么家长就能做好“陪伴”这件事了。

此外,苏晓航表示陪伴孩子不是监督孩子,我们是孩子的伙伴,不应该只关注结果,不关注过程,家长要和善而坚定地养育孩子。

“教育是成长的过程,要培养孩子自我鼓励和自我决定的能力,和善而坚定地养育孩子。”苏晓航说,“这些能力都不是一蹴而就的,而是要经过长时间的培养。面对孩子一时的问题,家长要先平复自己的情绪,要稳住,不要用急躁的情绪对待孩子。”

讲座最后,苏晓航建议家长要掌握正面管教方法:只有孩子感觉好才能做得好。家长要有同理心,跟孩子共情,积极跟孩子沟通,善于启发式提问,要信任孩子、要和善而坚定,把各种好习惯的培养坚持到底,鼓励孩子自己做决定,在教育孩子的过程中让他感受到被尊重。



市民们认真聆听讲座。



讲到精彩处赢得市民掌声。