



有一种教育,叫“低温慢煮”

在知乎上看到一个帖子。发帖者是一位妈妈,自称随着儿子的长大,她的脾气也越来越大,情绪经常失控。儿子稍微不顺从,她就特别生气。她会吼他,甚至会拧他的脸和耳朵,还会对孩子实施冷暴力,不说话也不搭理他。她说:“我知道自己这样不对,打完他之后也会后悔,可就是控制不住自己,我该怎么办?”这份网上求助一经发表,立即引发了很多家长的共鸣。有妈妈留言写到:“看哭了!简直一模一样的经历……”

不知从何时开始,养育方面的任何一个细节,都有可能成为引爆我们情绪的导火索。而我们深陷其中,却常常不自知。烹饪师在烹饪羊排和鸡肉的时候曾经提出一个“低温慢煮”理论:低温慢煮的好处是可以防止维生素B、C等流失,还能保持肉质嫩滑。而传统的高温烹煮,会导致维生素流失。

在教育方式上,父母也要学会“低温慢煮”的方式。面对孩子的问题,要做到情绪低温,语气放缓,决断延迟。利用这短暂的几分钟,稳定情绪,理性思考,谨慎决断,是为人父母最大的智慧。



孩子犯错: 情绪低温1分钟

儿童青少年心理教育专家陈默说:“父母的情绪越稳定,孩子越有安全感,家庭就越和谐。”道理谁都懂,可是做起来,却常常无法自控。孩子的一举一动,总是牵动着我们所有的喜怒哀乐。

有一天上班,看到这样一幕:一位妈妈在等地铁期间,不停地教训孩子:“喊你多少次你都不起床,现在怎么样?迟到了吧?”

“我可不管你了,你自己去给老师解释!我丢不起那人。”这位妈妈一直旁若无人地教训着孩子,从站台一直骂到地铁车厢里,从车上骂到车下。小男孩一直低着头,满脸通红,不敢吭声。

研究发现,父母不良情绪的宣泄,会影响到孩子大脑的发育。孩子会出现缺乏安全感、情绪不稳定、自控力差等异常行为;随着年龄的增长,到了青春期以后,还会产生更多心理问题。例如:不合群、社交恐惧、成年成婚后夫妻关系不和谐等。

从某种程度上讲,我们是什么脾气,子女就是什么命。父母生气的时候,一定要先给情绪降温。首先,不要把坏情绪带回家。父母应严格区分工作和生活,工作不开心,情绪不好也很正常。每天下班回家,进门之前不妨平复一下心情,转换角色,让自己成为有温度的父母。其次,觉察情绪不对,先深呼吸1分钟。美国情绪管理专家罗纳德博士说:“人在愤怒初期,情绪起伏一般不超过12秒,我们需要学会如何在这12秒之内化解情绪。”如果发现自己起情绪了,先深呼吸几次,缓冲一下。也可以对孩子说:“妈妈现在情绪不太好,需要冷静一下,妈妈待会再陪你。好吗?”第三,没控制住情绪,要放下面子学会道歉。如果因为自己的情绪不稳定,伤害了孩子,要及时跟

孩子道歉。用行动引导孩子学习管理情绪,做一个情绪稳定的人。好的亲子关系,需要用“好好说话”来维系。

孩子提要求: 回答,低温酝酿2分钟

前两天的清晨,在校门口看到一家长在训斥孩子,起因是孩子提出放学后想去同学家玩一会儿。

“你就知道玩,那个同学学习成绩那么差,你和他玩能有出息么?”母亲骂道。小男孩满怀期待的眼神渐渐暗了下去,涨红了脸,低下了头,不再吭声。母亲还在旁若无人地教训着男孩,直到上课铃声响起,男孩才匆匆跑了进去。

其实,对于孩子提出的要求,父母在回答的时候,不妨先思考2分钟。前思后想,不是不回答,而是理性地回答。多用和善而坚定的话语,孩子更愿意作出改变。

担心的话,可以温柔地说。比如,孩子想在外边多玩一会。你可以说:“回来得太晚,爸爸妈妈会担心你。”而不是说:“一天就知道玩,出去就别回来了!”

回答问题,需正面,不要反问。比如孩子想买某样物品,你可以说:“那你要说服我理由哦!”而不是:“你买那有什么用?”

和孩子沟通,多点尊重,少点命令。孩子想让同学来家里玩,你可以说:“可以,但是你要把弄乱的地方整理好哦!”而不是:“可以,但你不能把家里弄乱,否则看我怎么收拾你!”

父母的话语有温度,孩子才有心向阳光的勇气。对于低龄孩子的要求,家长说“不”时,最好坚持以下几个原则:

能力和条件完全不允许的情况下,不要妥协;

能力和条件尚可的情况下,适当满足,但要有条件;

孩子撒泼打滚要东西时,建议这样做:不骂、不打、不说教、不开。等孩子哭够了,情绪稳定后,

再跟他们说:“宝贝,以后有事你要好好说话,如果你能说服我,我就考虑满

足你的要求。”孩子虽小,却是独立自主的个体,有自己的人格和思想。当他们能够根据自己的需求,来向父母或者他人提要求,就值得被认真对待。

孩子的爱好: 定夺,低温忍耐3分钟

意大利著名教育家玛丽亚·蒙特梭利说:“尊重孩子的想法,但并不意味着无条件满足他们的所有要求。”

对于孩子来说,年龄越小,考虑的因素越少,他们的表现大部分是情绪反应和生理需求。比如:饿了吃饭,渴了喝水,喜欢吃甜的……他们并不考虑是否对健康有害这些本能之外的情况。父母尊重孩子想法的同时,也要判断孩子的要求是否合理。

家庭经济条件是支撑孩子兴趣爱好前提,如果孩子需要买一架几万元的钢琴,父母马上赞同,但如果买不起,教育就反而失败了。而理性思考则要以符合孩子发展需要为基础。一旦做好决定,就要信守承诺,不能反复摇摆,出尔反尔,在孩子那里失去诚信。同时,也不要赶鸭子上架,不要强迫孩子做你喜欢而他不喜欢的事。如果实在无法定夺,可以让孩子试着去做一下。比如说,孩子想画画,就让他去画两节;孩子想跳舞,就让他去跳几次。过了一段时间后,孩子仍旧有热度,并且家庭条件允许,就可以点头。

对孩子的兴趣,父母需要做的是:尽量让孩子心无旁骛,找到自己的热爱。但孩子无法驾驭太多的兴趣爱好,且无法平衡文化课与兴趣课的时间,这就需要父母协助孩子做出选择。

当家长面对孩子众多的兴趣爱好无法取舍的时候,可以看一下,孩子的这些兴趣爱好中,哪些是终身素养。例如,如果孩子写字歪歪扭扭,上台不敢表达,可以尝试书法和主持,因为一手漂亮的字和一个好口才,可以让孩子终身受益。

当孩子选择了某项爱好之后,我们要让孩子知道,自己所做的每一次选择,都必须承担相应的后果。此时,我们就要用规则来约束孩子的行为,防止孩子对于容易得到的事物不够珍惜。比如孩子喜欢买玩具,我们要和孩子约定:一个月只能买两样玩具。对于孩子的爱好,不要粗暴地拒绝,也不要一味地满足,尊重孩子意愿的同时,建立规则,让孩子学会选择和珍惜,并培养他进一步思考问题的能力。

育儿之道,语迟则贵,行缓则安,事缓则圆。父母对孩子的教育,不能仅仅是“可怜天下父母心”,还需要从长计议。虽然现代生活节奏很快,但是我们不能因此乱了方寸,不考虑后果,不注重过程。

育儿,是一场漫长的旅行,没有人能直接抵达终点。欲速则不达,也有可能遭遇“翻车”危险。所以,按照孩子成长的节奏,低温慢煮,才能稳步前行。

文章来源:帆书(原樊登读书)官方育儿号

