

家长爱“吼娃” 孩子易脆弱

每年新学期开始后，“母慈子孝”的亲子关系又遭受到了严峻的考验。学龄儿童聚集的小区里，又开始不时飘荡着“吼娃”的声音。专家指出，娃不能总是被吼，因为在爸爸妈妈的吼叫中，很有可能会把孩子面对困难和挫折的勇气都吼没了。总是有父母抱怨孩子不够坚强，有畏难情绪。对此，广州医科大学精神卫生学院副院长、广州市心理危机研究与干预中心主任周亮教授表示，良好的亲子关系是孩子坚强的关键。它可以保证孩子能够获得足够的安全感，勇于探索世界，不畏惧失败。

新学期是孩子的新挑战

现在不少家长感叹，孩子为什么如此脆弱，承受能力这么差。周亮表示，事实上，孩子对于挫折的看法、定义和成年人是不一样的。

例如新入学，孩子要适应新的环境，新的规则，要逐渐学会自我照顾，和同学发展良好的人际关系，和老师进行互动……这一切对于他们来说，都是很大的挑战。

不理解的家长会说：“这有什么啊，不就是上个小学吗，谁没上过啊。”对于孩子的世界来说，有困难、有挫折、有挑战的事情，很多家长往往不认可，意识不到这些对于孩子来说有多难，亲子沟通就容易出现问题。

周亮提醒，每一个人在遇到困难、挑战、失败的时候，都会出现情感上的反应，所以家长要做的第一件事情就是要认同、理解他，承认他确实是遇到了困难。比如，有的孩子回家不愿意写作业，家长会认为孩子偷懒、不爱学习。但事实上，有可能是他今天上课的

时候，由于某些原因，有内容没听懂，所以作业不会做，但是他又很害怕承认自己不会做，就说“我不想写作业”，故意拖拖拉拉。

如果家长无法理解，就会很生气，这是亲子沟通中的常见问题。正确的做法是：当孩子遇到困难的时候，会有难过、沮丧甚至愤怒等各种情绪上的反应，家长要做的是在情感上给予支持。

案例

孩子为死去的宠物难过，家长应该怎么办？

孩子养的宠物兔子死了，家长可能会对伤心难过的孩子说：“别哭了，爸爸妈妈给你买一只新的兔子。还可以给你买好吃的，买新衣服，或者带你出去玩。”

但是家长要理解，这只兔子对于孩子来说是很重要的，是一个生命，孩子和它建立了情感上的联系。如今兔子死了，孩子本就应该有情绪上的反应，难过哭泣都是很正常的。如果孩子不哭，或者很快就喜笑颜开地接纳一只新的兔

子，那才是不正常的反应。

家长要允许、鼓励孩子表达情绪。可以和他谈：“你看起来挺难过的，可以和爸爸妈妈说一说，今天发生了什么事情吗？”只有家长认同了孩子的情绪，并告诉他每个人在遇到困难的时候都会感到难过，这样孩子才会觉得自己的情绪是正常的，是可以被父母理解和接纳的。父母长期坚持这样做，孩子才会愿意跟父母说心里话。

多拥抱受挫的孩子

在接纳孩子的情感以后，还要给予他支持，让孩子知道，不管这个事情是成功还是失败，爸爸妈妈都是爱他的。周亮举例说，比如某次考试前，孩子很紧张。父母可以告诉孩子：“我们尽最大努力争取最好的结果。但不管成功失败，我们都爱你！”对于小朋友来说，父母就是一切，很多动力都来自父母的赞扬、奖赏，我们要告诉孩子，不管发生什么事情，爸爸妈妈永远都会陪伴、支持他。

如何提供情感上的支持呢？首先，父母要耐心、积极



地倾听。在孩子说话的时候，要全神贯注，理解他的话语以及话语背后的含义，给予他适当的反馈，例如点头、眼神的交流、拥抱等肢体语言的表达。当父母认可了孩子的情绪，允许他表达情绪，并且给予情感上的支持后，孩子强烈的负面情绪会得到缓解和消退。情绪会影响判断，孩子心平气和后，才能对事情有一个更正确的认知。

陪伴孩子应对具体困难

周亮提醒，在情感上给予孩子支持后，要进一步给予认知上的支持，即帮助孩子以正确的态度对待挫折和失败。应该让孩子知道，失败是人生不可避免的部分，失败本身并不可怕。永远只做自己最熟悉的事情，可以避免犯错，但无法前进，无法学会新的知识。所

以，一时的失败没什么大不了的，被错误打倒再也不敢尝试新的事物，这才是最可怕的。

在孩子接纳自己的失败，愿意继续尝试后，家长就要帮助他学会应对困难。可以和孩子一起评估：目标是不是太高，能不能实现；在失败经验中，自己到底遇到了哪些困难；在面对困难的时候，如何发挥优势，弥补不足；有哪些策略可以解决困难，可以提高自己的能力，可以降低目标、分解目标等。

有时候，孩子会丧失信心，家长要引导他回忆过去成功解决问题的经验、例子，帮助他增强信心；如果认为困难确实超过了孩子的应对范围，那么可以换一个更现实的目标。

(刘晓星)

如何提高孩子的写作能力？

重阅读：要学会阅读自然、阅读材料

分享见面会上，田老师首先提到的就是阅读。要学会阅读自然，阅读回家的路，阅读城市的车水马龙，阅读一棵小树，阅读一只小鸟……自然就是一本最真实的阅读材料。学会阅读自然，文章自然就有了素材，因为你的眼里有过真实的影子，心里也就有了真实的感受。这时候，爸爸妈妈一定要带着孩子多走出去，走到田间地头，走出家门，走出围墙，让孩子在实践中做生活的观察者，从而成为一个生活的参与者。当真正参与其中了，孩子自然会有更加真实的感受，也会

因为这样的参与而懂得热爱生活、珍惜生活，文笔之间才会有“真、善、美”。

另外，书中的大智慧也需要阅读。田老师认为，新华字典是最好的阅读材料，所有的文字、词语的智慧都蕴含在新华字典之中。这也是田老师从小在写作方面优于身边同学的“法宝”。他的床头一直有一本新华字典，时不时地拿起来看。此外，他建议孩子们大量地读书，读好书，在书中与名家对话、与自然对话、与世界对话；还要多读一些能够带给我们想象力的书，开启我们喜欢探索、喜欢思考的大脑。

巧取材：从生活中取材，在日记中磨练

生活随处都可以是作文，

每一件小事情都要有“我是否可以把这件事作为一篇文章写出来”的思维方式，要让眼睛成为最好的观察仪，把真实的内容和情感写进文章就是出彩的。

田老师建议孩子们，除了做生活的观察者，还要做记录者，就是要坚持写日记。日记和作文最大的区别就是，日记比较随意，想怎么写、想写什么都可以，日记是记录真实素材、表达真情实感最简洁有效的方式，而作文则要注意文章架构，以及对体裁、题材的运用。日记中，每天的每一件小事都可以记录下来，哪怕是一句话、一种心情。要学会用日记记录自己的成长故事，通过日记帮助自己扩充语言表达的能力。

真写作：用心写作，表达真善美

田老师认为，写作文和写好作文的区别在于用心，用心不是简单的写得多，而是用心去感受，感受小草发芽的喜悦，感受鸟妈妈对鸟宝宝的关怀，感受春风拂面就真的像婴儿的小手抚摸脸颊的美好……敢于想象，透过想象的翅膀，赋予作文更深的意义。每一篇作文都要有能表达的情感，情感会带给读者“感恩、责任、爱心、美好生活的向往……”这些不仅来自孩子对自然、对社会的观察，更来自观察过程中的共情及父母对孩子正能量的引导。

(孟娜)



小学生的写作水平总是提高不了，这是很多家长觉得头疼的一件事。很多小学生写的作文基本属于流水账，如何提高小学生的写作能力？家长到底该怎么做？近日，在一场作家分享见面会上，青年作家田鑫现场指导学生怎样写好文章。

