

亲子绝招

# 激活孩子“内在的老师”

心理学家丽斯·巴尔托斯对不自信能够解决孩子的问题的父母推荐了几种方法,通过这些简单而有趣的练习可以有效帮助孩子,让他们在潜意识里找到解决自身难题的答案,战胜紧张,对分离或者竞争的焦虑,以及对于失败的恐惧。

## 求助自己的潜意识解决问题

**操作方法:** 这种方法必须把潜意识具体化,让孩子能够熟悉它,从而在需要时召唤它。首先让孩子任意选择一种动物、一个人、一件东西或者另外一个“自己”。强调它“无所不知”。然后让孩子有了问题就请教它如何解决。随后,要求孩子说出得到的建议和方法,不过要避免强迫孩子。

使用这种方法,父母总能惊喜地发现一下子得到了许多有用的建议。孩子能够因此找回自信,自信心得到显著提高。

## 教会孩子观想

**操作方法:** 帮助孩子找到那些潜意识的心理画面,然后建议他们用积极的方式改变他。比如孩子怕黑,就让孩子先创造出个可怕的魔鬼,然后改变它,使它完全丧失攻击性,不仅露出微笑,还戴上一顶滑稽的帽子。这种练习如此简单有效,而且他们很快就能独立实践。比如为了对抗失眠,有的孩子想象出了一个“睡眠罩”,每次无法入睡,就会拿出这个法宝。类似还有把“紧张之球”扔进垃圾桶,种下一棵保守秘密的大树……每个孩子都能找到自己的方法。

这个练习不是鼓励孩子追求神奇,而是让孩子意识到自己完全能够改变自己生活和情绪。

## 帮助孩子放松

**操作方法:** 找一个安静的地方,让孩子以最舒服的姿势在自己身边。然后要求孩子用腹腔深呼吸,教会孩

子腹部明显起伏来吸气和呼气,从而让孩子学会放松自己的身体。然后让孩子闭上眼睛,自己感觉身体的各个部位,“你能够感觉到自己的左脚吗?它是温暖的还是冰冷的?是沉重的还是轻盈的?”最后,父母也可以告诉孩子自己在生活中感觉舒服的时刻,以及放松的方法,让孩子也学着这样做。

进入一种“白日梦”的放松状态对于孩子的紧张、缺乏耐心和易怒等都有很好的帮助。一旦孩子掌握了放松身体的技巧,孩子就能够独立实践,应对各种问题。

## 创造自己的童话

**操作方法:** 让孩子创造属于自己的“童话”,如果孩子乐意,家长可以为它们开始一个时间和场景,这些故事也许大同小异,但是灵感都来源于孩子自身的问题。比如在幼儿园被欺负,就可以想象勇敢的“小白狗”尽管身体没有笨熊那么强壮,可是因为它有一个“小宇宙”,能够想出各种各样的妙招来化解森林中的危机。模式基本上可以是主人公遇到危险,但是他最终通过原本未知的自身力量战胜了困难,结局总是积极的。

这个方法对孩子想象力的要求比较高,父母可以通过几本孩子喜欢的童话书或者动画片激活孩子的想象力。比如随意打开一本书,将手指任意放在一个词上,然后换另一个词,同时脑海中想着孩子的问题。随后父母就能够用这些词来编造童话,即便是荒诞不经也没关系。“自己的童话”比传统的童话有效得多,两者差异像是成衣和量身定做的衣服之间的差别。

来源:心理月刊



1776号王子元

本版主持:点点叔叔

主持语:80后准爸爸,亲子沟通与早期教育话题欢迎来交流!



本版互动

QQ群:79946402  
 论坛: http://b1207585.xici.net  
 邮箱:215865504@qq.com

育儿观察

## 童年模仿,入木三分

□网友:荒漠玫瑰



1062号孙芝彦

## 相思成癮

现在刘姥姥又有了烦恼:小荷不止一次为想爸爸而哭。

小荷出生后荷爸精心照料孩子,姥姥为此非常欣慰。根据姥姥的经验,多数爸爸都不太怎么爱照料孩子,甚至打骂恐吓孩子的爸爸也不少见。为此姥姥始终给荷爸打高分。现在的问题是,小荷一想爸爸就哭,一哭就必定是想爸爸,而哭泣是负面情绪,是让她哭呢,还是制止她为想爸爸而哭?

有个好爸爸,时常念爸爸,这是好事,但为此而引出那么多的哭泣总觉得不是个事,而这已经有形成习惯的趋势,就更加令人不安。可是,要让爸爸别那么对小荷唧唧我也很难,因为老公的父亲就对女儿如此这般娇宠,样板的力量何其强大!结果是小姑子任性懦弱,缺乏坚韧,终于导致十年婚姻解体,大不幸也。

家人的不良习性和习惯以及如何改变,是刘姥姥育儿以来所遇到的最大挑战,姥姥打算迎击挑战:世上没有解决不了的问题,只等候时间、耐心、艰苦的思索和不怕艰难地去行动。

## 唠叨传染烦恼

再举一例:Eric本来特喜欢姥姥,在姥姥家玩得可欢了。近来却不愿意来姥姥家,来了也不高兴,总是用晦涩的目光盯姥姥。你道是怎么回事?那次姥姥无意中说了几句让孩子妈妈不高兴的话,本来在朋友圈出现这种小小不快应当很快就解释,事实也是妈妈很快就跟姥姥有说有笑了。问题是男孩的妈妈,一个非常质朴、勤劳、好学的可爱女士有个坏习惯:爱喋喋不休地抱怨;她是将抱怨当成一个兴趣爱好来做的,却没想到给个性成长期的孩子造成了心理问题。孩子小,不懂得妈妈那似乎看来不快的漫长抱怨其实只是来自一个不良习性,而事情并不真的如妈妈所唠叨的那么糟糕。不过,小男孩都是特爱妈妈的,妈妈的“烦恼”便传染给了孩子,让孩子抑郁不快、与人合不来,影响了人际关系。

好帖推荐

# 孩子能够做哪些事情?

□发帖人:临风

在幼儿的家庭教育中,如何在家庭中创建适合孩子心理、生理成长需要的环境,适度地引导孩子——规则不是用来限制人的发展的,而对孩子来说,在没有成人协助和引导的环境中,规则等于枷锁。

图片中的孩子打翻了牛奶,这绝对不是不是一个应该被纠正或者指责的错误,而是需要成人耐心和包容的引导——能独立地处理一件事情,对孩子来说是非常有价值感的,而这样的情况可能每天都会发生几次,十几次,几十次……慢慢地,孩子会做得非常顺畅,而这完全是孩子自己的意愿,我可以照顾我自己,我可以照顾别人,我可以照顾环境。



家庭中,每一个房间都可以给孩子安排一个属于她的区域。而这个区域的布置,需要随着孩子年龄和能力的增长而变化,以适应孩子不断发展的需要,比如开关的高低(这让我怀念起拉绳开关了),抽屉的位置,装饰画和照片的悬挂高度。特别需要准备的环境有:盥洗室中水池的高度、卧室中的衣柜、各个房间的电灯开关、玩具柜和书柜。



插花的工作,几乎所有的孩子都喜欢。从自己的花园中剪来的鲜花,插成有造型的花艺作品。照顾植物和动物的工作是孩子们的最爱。



图片中的孩子正为家人准备早餐,他在炒鸡蛋,从开火、打蛋、翻炒……整个过程由孩子独立完成——而为了在孩子能够完成的范围内(难度控制在比他的能力高出一点点的程度上)完成。每一天,妈妈都会起得更早,为孩子的这项工作做好准备。以孩子独立为目的的家庭教育,不是让孩子打下手,不是孩子一时的兴趣,也不是硬性的任务,而是一种每天进行的生活方式,是稳定和重复的,可能最艰难的是成人自己的改变。