



## 家长课堂



## 学会面对

孩子哭闹,对家长来说是习以为常的事,如何应对其实也是一门学问。

也许因为是女孩的缘故,我家孩子从小就爱哭。小的时候为了满足自己的愿望掉眼泪,长大了受点委屈就泪流满面,为此我常常和孩子生气,觉得这是软弱的表现,遇到不顺心的事就知道哭,一哭我就忍不住训斥她。但事情过后,想到孩子当时委屈的样子,我意识到自己的做法也有问题,于是开始慢慢改变。每当孩子哭的时候,我会考虑孩子是不是遭到了“不公正的对待”,所以先耐心等孩子哭完,再坐下来和她好好聊聊,最主要的是先从孩子自身说起,而不是一味地强调外因。与此同时,我要让孩子明白,哭只是感情的一种宣泄,而不是达到目的的手段,哭是解决不了问题的。

逐渐地,孩子也在成长过程中有意地磨练自己,勇敢面对困难,多想办法解决问题。

进山中学 陆佳齐的妈妈

## 家长论坛



**小记者王彦霖的妈妈:**面对孩子的哭声,大声呵斥、极力制止是我曾用过的方法。随着年龄的增长,现在的我变得柔软了,孩子哭时我会先抱一抱他,待到他心情平复后,他自己就会讲哭的原因。我鼓励孩子,伤心和疼痛的时候可以哭出来,引导他辩证地看待“男儿有泪不轻弹,只是未到伤心处”这句话。

**小记者谢梦涵的妈妈:**孩子哭了,家长要先分辨孩子哭的原因,如果是真的饿了、疼了、受委屈了,那么就要给予足够的安抚,给他安全感;如果是无理取闹,那就静等他情绪平复了,再说如何解决。我家两个孩子从来没有无理哭闹过,更别提撒泼打滚了。因为我一直对他们说,哭是用来表达情绪的,而不是拿来要挟的。

**小记者赵博胜的妈妈:**我家孩子受了委屈总是喜欢哭,不会用其他方式发泄或者表达出来。起初我很烦恼,感觉他这么哭大人很没面子。所以孩子一哭,我就会训斥他;而我越训孩子,他就哭得越厉害。后来,我改变了做法,允许孩子用哭来发泄情绪,哭的时候我会轻轻搂住他,等他情绪平稳后再鼓励孩子把事情的经过说出来,我会支持孩子并给他提出一些建议。孩子听了我的话,又重新充满了自信和希望。

**小记者刘晓瑶的妈妈:**我家虽说是个女孩,但她很少哭。孩子从小接受的教育就是,哭是解决不了问题的,要讲清楚道理,互相理解,学会换位思考。如果是得到了物质上的满足,只有通过自己的付出才能得到;如果是受了委屈,我会听她诉说,拍拍她的背,给她心灵上的安慰;如果是身体上的疼痛,哭可以让她缓解情绪,那就哭一哭吧。有时哭是一种情感的宣泄,憋在心里反而不好,我会守在她身边陪着她,这样她也不会觉得孤单。

# 读懂孩子的哭声

爱哭的孩子常常被大人们评价为脆弱、敏感、脾气差、被惯坏了,但其实我们都太武断了。童年时期,哭泣是孩子们最常使用的“语言”。为人父母,要试着读懂孩子哭声背后的需求,才能在孩子哭的时候更有效地哄好他。

## 读懂孩子哭泣背后的需求

哭,也是一种表达,目的是为了得到父母的关注。随着孩子的长大,泪水背后隐藏着越来越复杂的东西,有的孩子哭闹是因愿望不能满足,有的孩子哭闹则是为了达到某种目的,比如想要玩手机。哭不是因为多悲伤,他知道自己一哭,父母可能就会满足自己。面对孩子哭闹,我们要看到孩子哭声背后的需求,而不是想方设法阻止孩子哭。

## 不要否认孩子的感受

在处理孩子哭的问题上,父母最容易犯的错就是不把孩子的感受当回事,理所当然地认为那些让孩子感到难受的人和事,都不值一提。但孩子终究是孩子,你眼中的小事,带给他们的悲伤和恐惧却是真实的。在大人眼里,哭被视为软弱的标志,尤其是对男孩子来说,不让孩子哭,并不能成功培养出一个坚强的孩子,相反,在未来成长的路上,童年的脆弱会以想象不到的方式爆发出来。

有个话题曾经引起广泛争议:孩子哭了要不要马上抱?不少人反对孩子哭的时候马上就去安抚孩子,哭了不抱,不哭才抱,这样的孩子长大了才好带。他们以为,不理孩子,等他哭够了,事情就自然解决了,这样就不会娇惯孩子。其实不然,父母完全无回应容易让孩子陷入自我否定:我的痛苦和绝望都不被重视。我们想让孩子冷静下来,最好是要陪在孩子身边,轻轻拍拍他的肩膀,而不是不理他,冷漠地和他较劲。

爱哭的孩子有很多,为了避免孩子把哭当成要挟的手段,就要求父母有原则、有底线。很多家庭里,孩子的哭闹之所以会成为一个教育问题,就源于父母在孩子哭闹时,立马满足和补偿。孩子一旦尝到甜头,下次就会接着用同样的方法让大人满足自己的要求。渐渐地,脾气大、无法等待等不好的习惯就养成了。

## 父母具体该怎么做

因为年龄和认知,孩子往往无法通过精准的词汇诠释自己的感受,只能用哭来表示,父母的态度决定了孩子和情绪相处的能力。德国心理学家卡罗拉·舒斯特说:“孩子哭的时候,最先需要处理的是父母的情绪。”有的父母,看到自己的孩子哭就焦虑得不得了。所以面对孩子哭,父母能做的是先让自己平复心情,只有足够冷静,我们才能更好地拥抱孩子,安抚孩子。

当一个成年人哭泣的时候,最差劲的安慰方式是对他说:这没什么大不了的!这没什么可伤心的!小孩子也一样,他想要的不是父母的指责和否定,当时也听不进任何道理。最好的方法是陪伴,静静地陪着他,在安全的大前提下,给他时间去哭。家长要告诉孩子:“我知道你难过,你哭一会儿没关系,妈妈会一直陪着你的。”简单的安慰和拥抱就能解决孩子一半的情绪问题。孩子爱哭,有时候是因为语言表达能力弱,不能正确表达自己的感受,一着急就只能哭了。所以,父母应该教会孩子如何用合适的语言表达自己的内心诉求。不妨适当地教孩子一些礼貌用语和情绪词语,当孩子能理智地表达出自己的需求,就能避免因愤怒而导致的哭闹。

志亮

总有家长抱怨,孩子犯错后,自己的批评根本不管用,孩子不仅不知悔改,而且还有叛逆倾向。看看这篇文章《犯错后,孩子更喜欢你这样批评他》,各位家长,孩子犯错后,你是如何做的?效果又怎样?

截稿日期:11月10日



## 有同理心

小孩子爱哭很正常。

我家有俩宝,在她们很小的时候,还不会说话时,哭就是一种表达方式,也是情绪的宣泄。这时,家长首先要搞清楚哭的原因,是饿了困了?还是拉了尿了?然后及时解决。等她们长大一些后,哇哇大哭时,我一般也不会制止,是委屈了?是失败了?是难受了……我会让她们先发泄出来,静静地搂着她们,等情绪稳定些了再和她们聊一聊,为什么哭?心情为什么这么糟糕?

孩子哭的时候,家长需要有同理心,和她们产生共情,然后说一些开导的话语,孩子们的情绪会越来越好,也更容易接受事实和认可现状。

新建路小学 丁一诺的妈妈