

倾听,学着和孩子做朋友

《倾听孩子》掌握倾听的艺术,走进孩子心灵



书名:《倾听孩子》

作者:[美]惠美乐

陈平俊等译

出版社:北京大学出版社

作者简介

帕蒂·惠美乐,1968年毕业于美国加州奥西丹特学院,多年来一直致力于家庭教育心理咨询的研究与实践。对她影响较大的学派是美国哈威·杰肯斯于上世纪五十年代中期创立的“再评价咨询”,又称“相互咨询”。1988年,她在加州创办了一家专门为父母服务的机构(现英文名称HandInHand),为父母们在如何更好地抚育子女方面提供咨询与培训。惠美乐已为父母们编写了十几种读物,发行20多万册。这些读物已经或正在被译成包括中文在内的其他多种文字,在世界各地出版。

作为父母真好!孩子是那么活泼开朗,乐于施爱,也乐于接受爱。他们让我们表现出内心最美好的东西,以他们的热情、善良、幽默和欢乐丰富着我们的生活。

但作为父母又很不易。部分原因是孩子经常处在情绪之中。孩子从降生的第一天起,就经常哇哇大哭。父母们还不知怎样做好准备应对这样情绪化的小人儿,也不知道该怎样处理这些每天每晚随时都可能出现的情绪发作。

父母认为应该向所有的人证明自己作为父母的能力:应该做慈爱的父母,让孩子快活,保证孩子不会经历当年自己小时候经历过的最糟的麻烦事;应该能管束孩子,保证不会惯坏孩子;应该能解决孩子的问题,至少要先止住孩子的哭闹,免得他继续烦扰周围的人。

这本《倾听孩子》将会为父母们提供一些方法,帮助他们应对这些经常出现的困难时刻。还会为父母们提供一些基本思路帮助维系亲子之间的珍贵关系,其中有关如何倾听的方法,不但有助于减轻孩子的烦恼,同样有助于减轻父母的烦恼。

《倾听孩子》要告诉父母们的最核心的一点是:你们能够帮助孩子处理各种负面情绪,让孩子有更好的注意力去认知、学习,为友谊、合作和欢乐敞开心扉。

当下,孩子失去的不仅仅是童年,还有童年那颗单纯而美好的心灵。在牙牙学语时,父母就迫不及待地教数字、加减法;上幼儿园时,就要求学会拼音和认写几百个汉字;上小学就要求学初中课程;上初中就要学高中课程。这样领着孩子超前学习,是力图跑赢人生,可因此却失去了欢乐的童年。

据国内某著名育儿专家说:近几年,近乎每天都有家长带着自己的问题孩子,带着教育孩子的困惑来求助于他。而他认为:问题孩子出自问题家庭,没有不好的孩子,只有不好的父母,孩子是父母的一面镜子。

倾听是通向孩子内心世界的桥梁。“倾听会加深孩子对你的信任”,可以使你成为他们的朋友。一位家长曾经很自豪地告诉他的朋友们,要学会倾听。十岁的孩子能说一口流利的英语,能弹肖邦的曲子,书法也练得有模有样。但孩子却告诉叔叔,阿姨说自己讨厌学这一切,都是父母逼的,是父母把他们的愿望强加给自己的。他说,他根本不喜欢父母给自己安排的这一切。

孩子的天性是好玩的,如有可能,家长们尽量给孩子自己一点时间,学会倾听孩子的心声,让他们尽情地享受一下童年的快乐。



“倾听孩子哭泣而不是要求他‘恢复正常’的做法,比试图控制并转移他的注意力或强迫他举止有礼更容易,更有益处。当你留在他身边,不提任何要求,他迟早会修整好自己的世界,而你对他的关怀会成为这个世界中充满活力的一部分。”完美的亲子关系不需要育儿技巧,我们与孩子的互动都自然而顺心,倾听就是打开这扇门的钥匙!

倾听孩子发脾气(节选)

你大概可以数得出好几种经常让你的孩子感到沮丧的情况。有时也许是某件事触发了他的烦恼,例如被禁止吃第二份冰淇淋;玩游戏时有个小小弟弟跑来捣乱;或老师要求做图画作业,等等。有时孩子发脾气与每天的某个固定的时间有关,与具体的活动关系不大。例如,孩子在幼儿园过了一整天后要动身回家的时候,或每天早晨要离开家的时候,可能最容易发脾气,因为那是孩子最没有自决权的时候。当你确定了孩子的一些敏感时刻及行为时,你就要做好思想准备。与其希望那些常要发生的麻烦会忽然消失,不如认定麻烦会像往常一样冒出头来。当孩子变得烦躁不安时,要靠近他。当孩子由于遇到挫折而准备放弃努力时,你要温和地鼓励他坚持住,并平静地帮助他面对自己恶劣的心情。

有时候,在倾听孩子发

脾气之前,你先得下决心不去抚慰正在烦躁不安的孩子。比如,孩子选好了一件上学穿的衣服。你正要给他穿上,他却开始发脾气。此时,你可以问他是不是想穿别的衣服。如果他又开始抱怨他自己挑出的第二件衣服,你就可以确定孩子正在寻求机会发脾气。为了帮助孩子恢复正常,你该做的就是停止找衣服,温和地说:“我想你会从你挑出的衣服中选一件。”这就是说你允许他开始发脾气了。

一旦你能把握孩子发脾气的规律,倾听他发脾气并不比听他哭泣更困难。发脾气就像是孩子情绪系统中的雷霆闪电。下面是关于倾听的几条一般性的准则。

1.要靠近孩子,但别试图安慰他

大发脾气意味着大量的噪声和运动。孩子会浑身发热,大汗淋漓。他会需要撒泼式的满地打滚才能排除挫折

感。你可以做他的安全员,保证他不会撞在什么东西上。他会跺脚、大喊大叫、拳打脚踢地与某个看不见的对手搏斗。这些都会有助于他摆脱由于自己未能达到目的而感受到的羞辱(你懂得这种感觉),让他去撒泼吧。

发脾气的过程大多不会很长。你也许得坚持听5至15分钟。一旦得到倾听,发脾气会很快过去。随后孩子可能会咯咯地笑,与倾听人热烈地亲昵一番。孩子从几乎要崩溃的状态又恢复了平静和理智,这样一个奇妙的转变过程正是倾听的结果。你会在随后的几小时或几天里欣喜地发现孩子的耐性有了很大的增长。

2.将孩子带到隐蔽处

如果你和孩子刚好处在一个公开的场合,你可以小心谨慎地把孩子带回到你的汽车里,或者其他比较隐蔽的地方,以便安然度过“风暴”。

爱的聆听:牵一只蜗牛散步(评)

□张慧

上帝给我一个任务,叫我牵一只蜗牛去散步。我不能走得更快,蜗牛已经尽力爬,为何每次总是进步一点点?我催它,吓唬它,责备它,蜗牛用抱歉的眼光看着我,仿佛在说:“人家已经尽力了!”我拉它,我扯它,甚至想踢它,蜗牛受了伤,它流着汗,喘着气,往前爬……真奇怪,为什么上帝叫我牵一只蜗牛去散步?

教育孩子就像牵着一只蜗牛在散步。和孩子一起走过他孩提时代和青春岁月,虽然也有被气疯和失去耐心的时候,然而,孩子却在不知不觉中向我们展示了生命中最初最美好的一面。

孩子是以一颗童心来观察世界的,也以一颗童心来面对和解读在成长过程中遇到的各种问题。父母们却总习惯以成年人的眼光

和标准去揣度和约束孩子,这往往使双方之间产生隔阂,给孩子造成极大的心灵伤害,也让父母们失去了很多与孩子一起成长的快乐。

现代社会的快节奏让人们不得不花费更多的时间忙于工作,这使得很多孩子沦为“隐性失陪”一族。安排专门时间和孩子一起活动的办法可以很好地解决父母难得与孩子在一起的问题,可以较容易而又行之有效地密切父母与子女之间的关系。

《倾听孩子》的作者帕蒂·惠美乐认为,孩子的每一个“非正常”表现的背后都有一个正当的理由,他们是在宣泄精神或身体上的创伤所引起的负面情绪,是在呼唤成年人的关注以帮助他们更好地宣泄,从而获得最终的康复。为了让孩子在童年和少年期人格和心理健康成长,父母要学会倾听孩子。

书中运用大量笔墨,从

倾听者和倾诉者两个角度,对如何与别人建立良好的倾听伙伴关系进行了阐述。例如,在游戏一节,父母要在和孩子的游戏中倾听孩子的心声。游戏中的倾听的效力取决于孩子的笑。孩子的困窘、畏惧与胆怯会随着笑声消失。一场充满笑声的游戏会给孩子以希望,在孩子和成人之间创造出相互亲近与理解的气氛。

倾听花开的声音,我们就能读懂花儿的心思;倾听溪水的歌声,我们就能读懂山林的呼吸;倾听孩子的心声,我们就能走进孩子的心灵。

孩子的眼光是率真的,孩子的视角是独特的,家长又何妨放慢脚步,把自己主观的想法放在一边,陪着孩子静静体味生活的滋味,倾听孩子内心声音在俗世的回响,给自己留一点时间,从没完没了的生活里探出头,这其中成就的,何止是孩子。

