

# 和“别人家的孩子”

## 比一比

蒋荔



“我想成为别人家的孩子。”那天我在教室里批改作业,小希突然和我这么说。

“为什么呀?”

“因为只有别人家的孩子才是优秀的。”

小希圆圆的脸蛋,总喜欢扎两个小辫子,是一个可爱的女生,平时乐呵呵的。可当她郑重其事地说出心中的“小秘密”后,一个更真实的小希出现在我的眼前。

“我已经很努力了,但爸爸妈妈还是觉得我不好那不好……”委屈的眼泪夺眶而出。没想到,像个大人一样、做事积极的小希,内心竟如此敏感和挣扎。

“你有很多的闪光点,勇敢地做自己吧。”我摸着小希的脑袋,轻轻地说。

我和小希的爸爸妈妈沟通后才知道:这一年,她家多了一个小妹妹。妈妈既要工作又要照顾妹妹,实在忙不过来;小希的学习就由爸爸接管,小希做作业动作慢,经常做到很晚,学习成绩也不见起色。

努力却换来亲人的数落,而且有些语言比较过分,慢慢地,小希就接受了自己“什么都做不好”的评价。

我把小希的“小秘密”告诉了她的爸爸妈妈。他们说,自己第一次感受到愧疚,后悔没有及时发现小希的难受。

我教小希每天给自己积极的心理暗示,教她改变认知方式,不要随便给自己贴标签,多告诉自己“我可以”“我能行”“我一定做到”……

我在班级里做了一个小调查,发现这不是个例,而是几乎所有的学生都想成为父母口中“别人家的孩子”。在父母的高标准对比下,学生们陷入了自我迷失与否定的怪圈。

我利用班会课开展了一场题为“我VS别人家的孩子”吐槽大会。

学生们纷纷“控诉”着父母是怎么利用“别人家的孩子”的故事来打击自己的孩子。很多学生刚开始时哈哈大笑,后来逐渐安静下来。

间或还能听到有学生在抽噎。我看到小希在下面细细聆听,频频点头。

“小希,你能跟大家分享一下吗?”

小希迟疑了一下,站起来说:“我爸爸妈妈口中的‘别人家的孩子’就是一个神,我永远比不过。”

借着这个话题,我提出了一个建议:“同学们,敢不敢和‘别人家的孩子’彻底比一比?”

学生们跃跃欲试。

在我的引导下,一张张思维导图呈现出每个学生真实的样貌,既有父母对自己的评价,也有父母眼中“别人家的孩子”的特点。当然,更重要的是,有学生对自己身上优点的客观、理性分析。

我特意邀请小希作为代表向全班展示她的成果。

“小希加油!”身边的同学鼓励道。

小希略显害羞地站起来,手里的纸攥得更紧了。“尺有所短,寸有所长,所有的人都无法被比较。”小希掷地有声的结束语获得学生们雷鸣般的掌声。吐槽大会后,小希整个人精神了不少,我能看到她眼中的光。

我乘胜追击,在家长开放日举行了一次“体验别人家的孩子”活动,学生和家長双向选择,互相配对,“重组家庭”。

在分享环节中,很多家长突然发现,原来自家孩子也有闪光点。小希妈妈听到别的家长在夸小希的一日表现后,脸上的表情既诧异又骄傲。

这次家长开放日,每个家长都听到了其他家长对自己孩子的夸赞,脸上都洋溢着快乐。小希妈妈给小希一个大大的拥抱:“小希,其实你很优秀。妈妈以后一定会陪伴你、肯定你,我们一起努力好吗?”

## 教师手记



## 龙腾足球

近日,在常山县龙绕中心小学操场上,学生们在进行足球的颠球练习。该校自2012年以来,引入青少年足球项目,以“龙腾足球”为办学特色,近年来先后获得“全国青少年校园足球特色学校”“浙江省青少年足球运动定点学校”“浙江省绿色学校”“浙江省智慧教育联盟会员单位”等荣誉称号。

报道组 张翌  
通讯员 江琪 毛琴 摄



## 3个带娃

## 不生气

## 的理论

青草

亲子相处过程中的“不生气”,并不是指强忍怒火或逼迫自己麻木,而是试着从根本上理解情绪的来源,转变认知的视角,慢慢去理解孩子,也理解自己。

### 1 读懂“期待偏差”

有时候,我们之所以会对孩子发火,不是因为他们做错了什么,而是因为他们的所作所为,与我们的期待不符。

我们希望孩子又快又好地写完作业,但他总是磨磨蹭蹭。我们希望孩子能自律,合理分配玩电子设备的时间,但他总是“流连忘返”。我们希望孩子能控制自己的情绪,但他还是会大哭大闹……

事实上,这类情绪事件的产生,往往只是因为我们的期待与孩子的状态,产生了一点错位。

心理学上有个词,叫作“期待偏差”,我们总觉得孩子应该同大人一样听得进去道理,但事实上,孩子的大脑结构仍在发育,他们做不到像成年人一样时刻保持清醒和理智。

只有当我们放下“他必须做到如我所想”的执念,把孩子当作一个正在学习、正在成长的生命来看待,很多情绪就会慢慢松动。

### 2 学会课题分离

在与孩子交流的过程中,我们常常不自觉地入侵孩子的课题,并将因此带来的焦虑,转化为我们自己的愤怒。比如,孩子选择穿什么样的衣服出门,是孩子的课题,而确保孩子有适合这个季节的衣物可选择,是父母的课题。

想要避免因此产生的负面情绪,需要我们停止“越位代劳”。比如,当我们因为孩子拖延作业而火冒三丈时,往往是因为我们潜意识里认为“他的成绩不好等于我的教育失败”,于是我们强行背负了本该属于孩子的课题。我们通过催促试图缓解“我们的焦虑”,而不是让孩子去面对“他的责任”。

学会课题分离后,我们自然不会因为孩子的行为而轻易愤怒。

### 3 找到情绪出口

面对孩子的种种行为,我们往往一边无法抑制愤怒,一边又用“不该生气”进行自我谴责。这种内耗十分消耗心理能量,那些被压抑的情绪,往往又会在某一个忍无可忍的瞬间,以更具破坏性的方式爆发。

情绪本身没有好坏对错,它只是一个信号。当感到生气的苗头时,第一步其实不是立刻扑灭它,也不是把矛头指向孩子,而是停下来,向内觉察。尝试在心里对自己说“我现在感到生气”或者“我现在感到有些无力”,通过给情绪命名,在自己和情绪之间创造一个观察的空间,给情绪一些沉淀的机会。然后,可以尝试问自己:“我的愤怒在告诉我什么?我希望孩子怎么样?”

看到自己的情绪来源于何处,可以有效地让我们认清情绪是情绪,而行为是行为。我们为孩子的行为而生气,并不意味着孩子的行为在惹我们生气,而是这些行为触动了我们的情绪。

当我们感到自己的情绪即将失控时,不如先打断一下,离开现场去做点别的事情,这样可以让我们冷静下来,再用更温和的方式重新进入对话,当我们想通自己要的是什么,再心平气和地表达,反而能真正地解决问题。

能掌控自己的情绪,我们就会逐渐成为孩子的定海神针,锚定孩子的情绪与他前行的路,也锚定着我们自身成长的方向。