

解决亲子矛盾, 点亮成长之光

茗心老师教你做智慧家长

YMG全媒体记者 宋晓娜 摄影报道

“不会沟通导致家庭鸡飞狗跳,孩子缺乏学习动力让家长焦虑上火,家长付出心血却成了孩子‘最讨厌的人’……”如今,越来越多的家长被各类家庭教育问题所困扰,在育儿路上倍感迷茫。针对这些普遍存在的痛点,记者采访了家庭教育指导讲师茗心,请她结合专业经验,为广大家长提供科学实用的育儿指导,构建和谐亲子关系。

听懂孩子心声, 做他们的朋友

“真正有效沟通不是‘让孩子听话’,而是‘让孩子愿意跟你说话’;不是‘说服孩子’,而是‘理解孩子,再引导孩子’。”茗心老师强调,良好的亲子沟通是解决所有家庭教育问题的基础,家长首先要转变沟通理念,掌握正确的沟通方法。

她指出,高效亲子沟通的前提是家长放下权威,学会站在孩子的角度看问题,接纳他们所有的情绪和需求。“情绪没有对错,家长要先接纳孩子的情绪,再解决问题。”茗心老师给出具体建议:不要否定孩子的情绪,不说“这有什么

好哭的”“别生气了”这类话,而是用“妈妈知道你现在很伤心”“爸爸理解你为什么生气”等话语;要让孩子知道“情绪可以表达,但行为要规范”,引导孩子用正确的方式表达不满。

针对家长普遍遇到的“孩子不说实话、做错事撒谎”“青春期孩子叛逆不愿沟通”等问题,茗心老师也给出了应对方法。她表示,孩子撒谎往往是出于害怕批评,家长不要打骂和指责,要给予他们安全感,同时让孩子主动承认错误时及时表扬,让他们明白“诚实比不犯错更重要”。对于青



春期叛逆的孩子,家长要放下管教者的身份,给予他们足够的空间,从他们感兴趣的话题切入,多倾听、少说教,让孩子感受到被尊重、被理解。

激活内在动力, 让孩子主动成长

“催着孩子写作业,但他磨磨蹭蹭;盯着孩子练琴,但他敷衍了事;提醒孩子收拾房间,但他充耳不闻……”很多家长都有这样的困扰,总觉得孩子“懒”“没动力”。茗心老师表示,这并非孩子的问题,而是家长用“外部催促”代替了“内部激活”,违背了孩子的成长规律,忽视了内驱力的核心需求。

她解释,孩子内驱力的核心是自主感、胜任感、归属感,这是他们天生的心理需求,如同植物生长需要阳光

雨露一样。而很多家长的做法恰恰在破坏这些需求:用命令代替自主,剥夺孩子的选择权;用批评代替胜任感,打击孩子的自信心;用说教代替归属感,让孩子觉得自己只是学习的工具。这种拔苗助长式的教育,只会让孩子产生抵触心理,变得消极被动。

“真正的内驱力不是奖励出来的,也不是催促出来的,而是孩子内心深处‘我想做、我能做、我愿意做’的强烈渴望。”茗心老师建议,家长要

学会激活孩子的内驱力,从给他们有限的选择权开始,让他们从被动接受变成主动承担;通过完成一个个小目标,让孩子积累成就感,培养胜任感;同时给予具体、及时的积极反馈,关注孩子的努力过程,让他们感受到自己的付出被看见、被认可。她强调,一个充满信任、鼓励、自由的家庭环境,是孩子内驱力生长的沃土,家长要学会“退后一步”,用信任与陪伴点亮他们心中的光。

正确引导, 科学管控电子产品

数字化时代,孩子使用电子产品的问题成为很多家庭的矛盾焦点。茗心老师表示,这些问题的根源是家长没有找对科学的引导方式,忽视了孩子的认知规律和情感需求。

“孩子不是不能用电子产品,而是要合理用、有节制地用。”茗心老师指出,电子产品能帮助孩子学知识、拓视野,家长需要正确引导。真正的管控不是禁止使用,而是教会孩子自我管理,在这个过程中培养他们的规则意识、自控力和责任感。

她给出了具体的管控方法:首先,家长要和孩子做“队友”,平等沟通,制定规则。选择孩子心情好、双方都不忙的时间,一起商量每天使用电子产品的时长、时段和前提条件;规则要具体明确,不说“少玩点”,而是明确“每天玩20分钟”“写完作业后才能玩”,并白纸黑字写下来贴在显眼位置,让孩子签字确认,增强其参与感和责任感;全家应统一执行,

不临时变卦、不搞双重标准。其次,家长要以身作则,打造无干扰环境。孩子在家时,家长尽量少刷手机,孩子写作业时,家长可以看书、工作或做家务,全家聚餐时统一放下手机,多互动交流;每天花15-20分钟高质量陪伴孩子,一起读绘本、玩游戏、散步,降低他们对电子产品的依赖。

茗心老师最后表示,家庭教育没有标准答案,也没有捷径可走,家长要学会尊重孩子的成长规律,关注孩子的心理需求,用科学的方法引导孩子,用耐心和陪伴守护孩子成长。希望每一位家长都能跳出育儿误区,破解家庭教育痛点,让孩子在爱与理解中成长为有温度、有力量的人。



人物名片

茗心:中国蒙特梭利协会认证讲师,2010年-2012年在美国密苏里州华盛顿大学学习AMS(3-6岁)蒙特梭利教育,ICC烟台创始人、总教练,深耕家庭教育培训行业20余年。



茗心知心 答疑解惑

写作指导

春假来了,如何写游记?

1. 理清写作顺序

游记是对出行、游览、参观等经历的记录,若描写多处景物,需安排合理的先后顺序。最常见的是以游览者的行踪为线索,即“移步换景”,按照游览的先后次序依次描写。

2. 突出重点景点

游记涉及的景物往往不止一处,写作时不可平均用力,应有所选择、突出重点。首先,要选取有特点的景物,如险峻的华山、奇幻的黄山、雄伟的泰山、秀丽的武夷山;其次,要选择自身感受深刻的景物,例如同是记叙登泰山,有人侧重观日出,有人侧重云海松涛,有人着力描写石阶,李健吾的《雨中登泰山》则重点刻画雨景。

3. 挖掘景物内涵

写游记不能只停留在表面景物的描写,还应适当介绍与之相关的背景知识。介绍名山大川时,可穿插相关神话传说;介绍古迹旧址时,可附带讲述历史典故;介绍地域风光时,可补充当地的民俗,让内容更丰富、有底蕴。

4. 真挚表达情感

写景并非单纯描摹景物,而是结合自然景观与人文景观,抒发内心的情感,或是热爱,或是惊叹,或是由衷赞美。正所谓“借景抒情”,即在景物描写的基础上,自然流露自身的思想感情。

好句好段

1. 我们登上山顶时,天上的月亮和稀疏的星星还留恋着夜色,不肯隐去;脚下一层乳白色的浓雾笼罩着整座山峰。

2. 这里的山石千姿百态,有的像展翅的雄鹰,有的像打鸣的公鸡,有的山峰凌空而起,有的山峦连绵起伏。

3. 啊!无边无际的大海,碧水与蓝天在远方相接,真是水天一色。近处的海浪不断涌向沙滩,发出哗哗的声响。

4. 雾散云净,青山秀丽,一座座屏风般的悬崖峭壁上,涂抹着胭脂红似的彩霞。

5. 放眼望去,蔚蓝的江水缓缓东去,阳光洒满江面,波光粼粼;凉爽的江风徐徐吹来,令人心旷神怡。

6. 我们下了火车,首先映入眼帘的是蜿蜒曲折的万里长城,它宛如一条巨龙,横卧在山岗上。

7. 星星悄悄隐去,月亮慢慢消失在天幕中。雾气也变得淡薄,在山坳里像丝带般缓缓流动。天边几片发红的云彩,不知不觉间镶上了金边。我知道,太阳马上就要升起来了。“太阳,太阳出来啦!”不知是谁第一个发现了刚升起太阳,大家跟着欢呼起来。欢呼声中,太阳奋力冲破雾层,露出小半张脸,一纵一跃,从半圆、扁圆到整圆,最后终于跃出地平线。