

一直被催的孩子学不会自觉 唤醒内驱力,父母做好这3件事就够了

生活中,不少父母常常不停地催促孩子。希望孩子能更加积极主动,却往往适得其反。其实,想要唤醒孩子的自驱力,父母做好这3件事就够了。



从“催促”到“放手” 给孩子试错的空间

想要让孩子拥有内驱力,本质上是要让孩子主动选择自身的行为。然而父母不停地催促,恰恰在削弱孩子的自主意愿。

比如,看到孩子磨磨蹭蹭不肯看电视,有些家长就会说:“再不去写作业,你以后别想看了!”这种“威胁”或许能让孩子听话,但是孩子写作业本身的主动意愿在无形中被剥夺了。因为这件事是由大人决定的,而不是他们自己。当孩子感觉自己是在父母的要求下做事情,积极性自然会大打折扣。

作为家长,有时候很容易认为孩子的感受和决定是幼稚的、思考不周的。他们喜欢的衣服不好看、爱吃的食物不健康、平时的爱好对学习毫无用处……于是,在孩子做选择的时候,下意识地否定,并没有真正地支持过孩子的自主决策。

事实上,孩子需要先练习作出决定,随后才能做出正确的决定。家长需要倾听和回应孩子的需求、尊重他们的感受,并邀请孩子参与生活里的种种决定。家长还可以为孩子安排一些兴趣时间,让他们自己来安排。

例如这个不愿意关电视的孩子,他需要的不是父母的催促,而是和家长达成有关时间分配的共识。如果孩子没做到,也不妨让他承担相应的后果,然后再和孩子一起复盘下一次要如何做好时间管理。

从“命令”到“引导” 激发孩子的内在动力

命令式的教育方式容易引起孩子的反感和抵触情绪,而引导式的教育能让孩子感受到尊重,激发他们内心的动力,主动去探索和学习。

小宇的妈妈总是命令他去学习,“赶紧去写作业,别磨蹭!”“不许玩了,快去看书!”小宇对学习越来越抵触,成绩也不理想。

后来,妈妈改变了方式,当小宇不想写作业时,妈妈会问他:“你觉得先完成作业,再去玩,是不是会玩得更开心呢?”在学习数学遇到困难时,妈妈引导他:“我们一起来看看

这道题,你先说说你的想法,我们再一起想办法。”小宇逐渐对学习产生了兴趣,学习成绩也有所提高。

“授人以鱼不如授人以渔”,引导孩子自己思考和解决问题,能让他们的内在动力源源不断。当孩子面临选择时,父母不要直接替他们做决定,而是提供一些建议和信息,让孩子自己权衡利弊,让孩子根据自己的兴趣做出选择,孩子的内驱力就会越来越强。

从“批评”到“鼓励” 激发孩子的“胜任感”

“胜任感”,就是“我相信我的能力,我有能力做到”。有内驱力的人,往往是因为他们拥有自信,经常能够成功。

很多孩子之所以常常拖延,有个很重要的原因,就是信心不足——他不是不想做,而是担心自己做不好。如果家长总是批评孩子,孩子一直获得的是消极的反馈,他们自信心就会不足,内驱力也会不足。

那么,如何培养孩子的“胜任感”呢?

首先,多鼓励孩子。这种鼓励并非空洞的、频繁的、夸大其词的赞美,而是对孩子努力和进步的具体肯定,以及对他们内在品质的真诚认可。

其次,给予孩子成长的空间。比如,让孩子参与简单的家务劳动,从这些日常小事中,孩子能积累成功的经验,逐步增强“胜任感”。当他们能够出色地完成一些难度适中的任务,自信心就得以提升,胜任感得到满足。这种“胜任感”,不仅保护了孩子的自尊心,还让他们养成了“我能做好”的积极思维习惯。

最后,当孩子面临难度较大的任务时,帮助他们分解目标,设定一个“跳一跳就能够得着”的任务难度。拿学习来说,满分的目标对孩子的挑战太大,你可以先鼓励孩子下次考试争取及格,慢慢调整目标。挑战一个合理的目标,孩子才能真正地产生“我可以做好”的感觉。

“鼓励是孩子成长的阳光雨露”。父母多给孩子一些鼓励,他们就能在自信中茁壮成长。

来源:人民日报

诗集《田野诗班》

“红包是个跑步高手,从奶奶手上,跑到我的手上,再从我的手上,跑到妈妈那里”,很多人是通过总台春晚上的歌咏节目《如果要写年》,认识了湖南省怀化市会同县粟裕希望小学“田野诗班”的孩子们。孩子们写下的83首童诗配以儿童手绘插画,结集成《田野诗班》出版,作为孩子们的老师和陪伴他们成长的大朋友,我由衷地感到高兴。

8年前,我刚成为一名乡村教师,教学计划满满当当,希望每一分钟都能得到最大限度的利用。如果时间是玫瑰,那最好每一片叶甚至每一根刺都能开花,孩子们能够高标准要求自己,练好本领,走出大山。但累死累活一学期,结果并不如人意,玫瑰没有开花,甚至叶片也没有舒展。

学期末,我让孩子们写一封信给自己的亲人,分享自己这个学期的收获和进步。大多数孩子都认认真真按照信的格式,写下抬头、问候、称呼等。我正觉满意,一转身,一张满是皱纹的纸上,却只有这样一行字:“爸爸你可以不打我吗你再打我妈妈我不yao你zhe个爸爸了”。标点找不到自己的位置,拼音也不戴“帽子”,让这个句子显得那么滑稽。但那一刻,我的脑海里只有一个声音——原来她在经历这些!我满心满意地努力,却忽略了这些,忽略了这些“不完美”的孩子们有自己鲜活的日子,有自己的快乐、悠闲、难过、脆弱……认识到这些,我们和诗歌的故事才真正开始。

“油菜花/是作曲家新作的/一首曲子/他一开/就引来蜜蜂/为他伴奏。”土地是孩子们的家园,所以有机会,我们一定去田野里走走。知道去采风,孩子们都蹦起来。一路上,叽叽喳喳的声音从未停过。有调皮的孩子追上我,问:“老师,你带我们逃课呀?”我有些蒙,支支吾吾着:“逃课……可不敢这么说……”孩子根本就不在意我的回答,嘻嘻哈哈跑得老远,留下我在为如何定义逃课而思索。

“我是一棵树/只有叶子陪我/到了秋天/连叶子也陪不了我了。”当看到孩子交上来的这样一首诗,我呼吸都变慢了,生怕惊动了这一份溢出纸面的孤单。想起了这个孩子,他刚从村小转来几个月,衣服洗得泛白,剃着精神的小平头,笑得腼腆,一笑,牙齿就会咬上他的下嘴唇。发现老师看着他,就立马收回牙齿,收敛笑意,看向自己手上的书本。下课他跟其他同学一样贴近我身侧,听他们说着趣事。这启发了我,在下节课的写作环节,我想了个主意——让孩子们一人接一句,合作完成一首诗。不一会,教室就热闹了起来,说着,笑着……我贴近这些生动的灵感,慢慢走到他的身边,看见一句——“想到要来学校,我就开心”。

这一首首小诗是一个个孩子在时光里留下的脚印,歪歪扭扭却闪着光,深深浅浅也踏成了路。我们一起看春天的桃树——“桃花长得好看/于是人们天天看/天天看/把人家看得害羞/脸都红了”;我们一起讨论“当你老了”之后仍然热烈的愿望——“当我老了/谁给我的花浇水?/所以应该在老之前/教会别人浇花”;我们读课文《慈母情深》,有人想到自己的奶奶——“我们之间隔着长长的年岁/就像银河/但她的爱/也会跨过银河/包裹我”……他们终将有一天不再是孩子,也必然会经历磨砺,但愿这些跟诗相伴的日子,这些童年里对美好的敏锐感知,能化为他们的勇气和智慧,带他们找到属于自己的未来。这一份可爱的童年,也在这些纸张里被拓印,期待你能看见。

来源:人民日报

