



## 珍爱孩子，放弃控制，让孩子远离叛逆

河北师范大学附属实验小学 张若青

### 序

《叛逆不是孩子的错》是一本教父母如何面对和解决孩子的叛逆问题的书，哪些话能说，哪些话不能说；哪些事能做，哪些事不能做；需要怎样面对叛逆态度的孩子，怎样解决叛逆的问题……这些状况处理得当，才能有助于建立爱意浓厚、温馨幸福的亲子关系。

作为父母，我们首先要了解孩子为什么会有叛逆情绪，要试着理解孩子，避免大喊大叫和权利之争，帮助孩子积极转变，要有纪律约束而非全面控制，还要学会求助外援。教养孩子本就是一个长远且连贯的历程，不是一朝一夕，一蹴而就的事情。

无论我的身份是母亲，还是老师，终究我是一个陪孩子一起长大的人。

如果我们真爱孩子，就陪他一起长大，做个放风筝型的父母，心中有天空，眼中有目标，手里有分寸，脚下有土地。如果我们真爱孩子，就远离攀比，做个心平气和的父母，把孩子的错误和失败看作是成长的经历和机会，能够为孩子小小的成功而鼓掌，也会为他擦去失败的泪水。

如果我们真爱孩子，就适当地给孩子减压。因为最后一根稻草可能会压死一头牛，积累压力是件非常可怕的事情。如果我们真爱孩子，就让孩子学会去用童眼看世界，学会独立面对困难，学会如何承受和释放压力，尊重孩子拥有独立空间和时间的要求。

### 一

作为父母，我们一定希望孩子各方面都是最优秀的，常常给孩子规划好需要做的事情和不允许做的事情；作为老师，更是希望自己的学生都是集所有的优点于一身，德智体美劳都是完美的，可他们偏偏反其道而行之。我们说东他们偏要向西，让坐着非要起立，让走路偏要跑起来。这些，在我们的眼里就是叛逆。

书中说到，面对孩子的叛逆，我们都不是孤独的人。任何人都不是十全十美的，教子过程肯定会碰到孩子的不良情绪无法排解，闹出一幕幕糟糕的景象。我



们要了解孩子为什么会有这样的行为，有时，他们认为叛逆很酷；有时，他们想要摆脱家长控制；有时，是因为家长自身不良行为的消极影响。我曾经处理过这样一件事：班里的小吴同学有一天下午放学去上课外英语课，因为那天学校有活动，放学比平时晚了十几分钟，他为了赶时间在路上随意按“小黄车”的开锁键，一辆打不开，就开下一辆，一路走一路按，终于打开了一辆骑车走了。第二天我在批改日记的时候看到了其他同学的描述，才知道这件事，联想起小吴在教室里，也是随意打开同学的文具盒拿文具，缺橡皮拿起同学的就用，即使同学正在使用，也要从对方的手里抢过来，用完就放在自己书本前。有一天特别冷，学生们要在室外上体育课，学生都排队下楼的时候，小张找不到自己的外套，后来有同学告知是小吴穿走了。所有的这些事联系起来，我决定找他谈一谈。交流的过程并不顺利，小吴一直振振有词——用用橡皮怕什么，自己没有笔，就拿同学的用用，用完就还给同学了。至于体育课那次，就是因为自己觉得冷，所以就穿了，还非常不服气，说小张脱了放在桌兜里，就是因为他不冷，而自己冷，所以就穿了。说到“小黄车事件”，他一脸自豪地说：“我没有错，共享单车就得共享，我能打开锁，那是我有本事，告状的同学，那是因为自己没本事。”面对这样的孩子，面对这样的叛逆，作为老师，我首先调整好情绪，我知道孩子越有不良行为我们越应该保持清醒、淡定、冷静。一直在听他滔滔不绝地显示自己的“丰功伟绩”。接下来，我采用“情景再现”的方法，跟小吴做了一次表演，我来演他，当他看到我翻他的书包，拿出他最珍爱的彩泥并把多种颜色的彩泥混在一起的时候，他急得跟我跳脚蹦高，大声斥责并试图阻止我，我不紧不慢地按照他平时对待同学的态度应对，突然他不说话了，低着头说了一句：“老师，我错了。”后来，我们又谈到了“小黄车事件”，他说那是妈妈跟他说的，共享单车就是为了更多人方便，以前也是这样开锁，妈妈曾经表扬过他的“聪明”，现在也知道这样是不合乎规则的事了。虽然小吴后来还犯过很多因为叛逆而跟我“对着干”的事，但我们今天所处理过的问题，再也没有发生过。

## 二

作为父母，我们每天要面临柴米油盐、孩子的学习和游戏，面临工作中方方





面面的压力，特别是职业女性，可能承担的压力和事情要更多一些，还有来自身体的“黄灯”和“红灯”，这些都需要花些时间来做减缓。首先，“吾日三省吾身”每天清晨，把阳光请进心里。睡前，跟烦恼说“晚安”，属于自己的事，明天也不会错过，不属于自己的人，即使在怀里也是两个世界。其次，面对突如其来的人事，自然会慌乱，但只允许自己有五秒的时间焦虑，随后，深呼吸，一步步走接下来的每一段路。父母的过于焦虑，只会加重孩子的叛逆。叛逆的孩子，不是与生俱来的，他们一定是先从我身上吸收了叛逆的“教育”，或者受到了叛逆的“影响”，又或者是我们不经意的一个眼神、一个微笑纵容了他的叛逆。所以成为高效能、高情商的父母，真心真意爱孩子，理解并指导孩子的行为，才是解决叛逆问题的主要方法。

作为父母或者老师，我们一般是从自己的思想，去看待孩子。可能就是会搞不明白孩子的外在行为，从而忽略孩子的内在心理。我的女儿有一段时间特别不愿意跟我们去旅游，每次提到这个话题，都是不欢而散，要么一路走一路噘着嘴，要么“战斗”不断。有一次在博物馆看展览，我的鞋带开了，当我蹲下系好鞋带准备起身的那一刻，我惊呆了，原来以我现在的高度看到的東西与女儿是那么的相同，看到的大部分是展品的底座，或者是展台。当我们去动物园的时候，她更喜欢去看孔雀，那时候她五岁，说的一句话，我一辈子都忘不了，她说：“妈妈，我和孔雀一样高，我能看到它全部的样子。”我想，要做到理解孩子，首先是理解，其次是沟通，最有效的沟通是要学会倾听，倾听孩子的心声，重视孩子的意见，这样才会使跟孩子的交流做得有效！比如保持目光接触，消除分心，倾听时切忌开口，让孩子知道自己在听，不要一味地批评孩子，不要打断孩子，等等。要做到，有效地倾听，首先就是要有耐心。现实生活中，我们很多人都觉得各种各样的忙碌，工作忙完了回家，还得忙孩子，然后忙完了，还想放松一下，这样就导致父母们耐心有限，做不到真正的倾听。实际，当我们静下心来想的时候，其实我们并没有那么忙，我们完全有能力，有时间，做到去跟孩子有效的交流。作为教师，我们常挂在嘴边的一句话就是“俯下身子跟孩子说话”，更多地应该站在孩子的角度去看世界，才会发现，我们可以和孩子一起成长，当有个人愿意



陪孩子一起去面对鲜花或雷电的时候，他的叛逆又会从何而来呢？

### 三

我们知道叛逆的孩子需要理解需要爱，可当孩子的叛逆行为发生的一瞬间，我们还是很难控制好我们的情绪。当我们试图用大喊大叫来控制孩子的叛逆行为，只能会适得其反。这样的处理方式，不仅会增加孩子的叛逆行为，还会引发更多的问题和麻烦。

读过了《叛逆不是孩子的错》，我了解了大喊大叫表面看起来好像是很管用，其实这个负面的作用更大。它不会让我们孩子的行为有所改观，有可能孩子会因为害怕而暂时妥协，还会觉得父母爱的是他们的好行为，而不是他们，降低了对父母或老师的信任和依赖。更有甚者孩子会以父母为“榜样”，也学会了用大喊大叫来处理问题。班里的小雨就是这样的孩子，有一次他和妈妈在学校大门口吵了起来，原因就是不想吃早饭，妈妈强制他喝掉手中的酸奶。我了解了情况后，问孩子为什么不喝，他只是大声的“嚎”，为了缓解当时校门口的“尴尬”，我只能劝妈妈把酸奶给我，先进教室再说，可是妈妈瞬间就把对孩子的愤怒转移到了我的身上，大声喊叫着说：“不行，我让喝就得喝，你管不着。”接下来，就是又一轮的“高音大战”。

作为父母，最好的方法就是全面地把握大喊大叫对孩子所造成的伤害，能够经常性的进行自我反思，做到将心比心。减少我们的大喊大叫，就是减少孩子的叛逆行为。要避免大喊大叫，我们首先要树立正确的心态，我们要明白这个改变是循序渐进的过程，不可能立竿见影。我们的目标是支持孩子而不是反对他们，这样孩子的叛逆行为就会越少，而我们也越不需要大喊大叫了。其实我们也可以用到很多的小技巧。比如：主动倾听，通过理解让自己平静下来，认识到我们情绪上或者身体里愤怒的那个信号，这样当我们接收到这样的信号，我们就能努力控制自己的情绪，把即将来临的大喊大叫改成轻声细语。学会释放压力，做到适可而止。叛逆孩子非常容易受大喊大叫的影响产生敌对情绪，我们可以通过道歉来化解紧张气氛。当我们的目标是避免大喊大叫时，如果偶尔还是发生了大喊大叫的情形，就要承担起责任，不断吸取经验教训。





#### 四

没有什么比与孩子之间的权利之争更加糟糕的事了，权利争夺战的结果要么是两败俱伤，要么是冰山下涌动的岩浆，随之可能因为一点点小事而爆发再一次的战争。很多时候，孩子的逆反行为是自身权利的一种宣告，他们认为自己和父母是平等的，既然父母可以让自己“听话”，那么为什么不能让父母听自己的话呢？每一个父母都是认为自己的阅历、经历都高于孩子，每一句话都是为孩子好，所以会时时处处表现出“高效的权利”，这其实只是在捍卫自己的地位而已。如何让孩子平等的与我们对话呢？我认为叛逆不是孩子的错，孩子的叛逆也不是与生俱来的，这其中更是有我们的教育，有我们的影子。有一次，我邀请学生扮演小老师来讲解生字，在她讲的时候，有个“淘气”故意说错引起大家的发笑，“小老师”马上皱着眉，大声说：“闭嘴！闭嘴！你必须听我的！”“淘气”看到她的样子，更是变本加厉，一边学着她“大茶壶”的姿势，一边说：“我就不！”为了课堂纪律，我走过去，让“淘气”先安静，让“小老师”继续讲，可是接下来，“淘气”更加淘气了，不是把椅子或桌子弄出声响，就是假装摔倒，或者把文具盒、语文书推到地上。课，是进行不下去了，“小老师”哭着回到座位。很显然，两个学生之间的权利之争，再加上我的参与，使“战争”更加激烈。我走上讲台，跟全班同学说：“我们来做个猜字的游戏好不好，有愿意参加的请起立！”“淘气”没动，抱着自己的胳膊靠在椅子背上，我假装没看见，一会儿全班热闹的游戏场面吸引了他，他也站起来参与进来，还回答问题，当然我也要给他机会，答对了还要表扬。下课后，“淘气”跟我说：“老师，我也准备了讲那个生字，可是您叫她回答，我就没有机会了。”我对他说：“你讲的方法跟她一样吗？如果等她讲完，你补充是不是也可以给自己一个机会呢？”……后续我们的谈话还是很顺利的，他也主动认了错，当然以后他还会出现各种各样的“状况”，但并没有因为这次事件影响了他积极参与课堂学习，也没有因此而跟同学、老师闹脾气，反而，我观察到渐渐学会了等待。

所以，我们要改变我们的心态和想法，应对叛逆孩子，不是操控他们，而是赋权让他们自我感觉良好；回应叛逆孩子时要保持冷静、坚决，但不严厉，当我



们心平气和、果断坚决地表达我们的看法和信念时，孩子更可能会听得进去；当我们冷静明智地迎战，而非控制他们的时候，逆反也就不战而败了。当然我们还需避免负面标签，用恰当的方式向孩子表达他们拥有权利。如果那一天，我当堂呵斥了“淘气”，并给他贴上违反纪律的标签，想必结果就不会如意了。逆反心理，也是一种自我价值表现的本能，所以避免与叛逆孩子产生权利争夺的有效方法还是很多，没有哪个成人讲过，由于父母太理解他们了，而度过了一个可怕的童年。只要我们避免陷入权利之争的陷阱，就能够进一步减少孩子的叛逆行为。

## 五

鼓励很重要。塑造一个人行为最重要的手段，不是在他做错事时批评他，而是在他做对时，告诉他为什么是对的。不要试图用物质奖励取代口头奖励，多用鼓励而非赞扬。鼓励和赞扬不同，赞扬针对个人，孩子需要寻求别人的认可；鼓励针对行为，通过努力和改进，孩子会为自己的改变而产生自信。

我们鼓励孩子的时候要注意以下几点：

1. 态度要真诚。
2. 相同的事情不要多次重复。
3. 鼓励需要说出事实。
4. 鼓励要及时。
5. 要多样化和见机行事。
6. 不要吝啬你的鼓励。

作为老师，经常跟形形色色的家长打交道，听到很多父母不会表扬孩子，只会说“你真棒！”其实这句话中隐藏着这很多的疑问，比如：什么是棒？怎么做才是棒？还要怎么做会更棒？表扬只是一时的赞美，而鼓励才是一生的赞美。

## 六

关于纪律约束，有一个误区，纪律约束并不意味着武断地要孩子为其行为承担后果，因为单单后果本身，并不能教会孩子如何进行自我评价、解决问题和自我控制。没有有益引导，后果惩罚不会产生任何作用，所以纪律的核心还是关爱和引导，要帮助他们对自己的行为负责后果并从中吸取教训，帮助孩子懂得积极





和他人互动，这些更重要。

纪律约束要注意以下几点：父母以身作则；全家一起设立限制，但别强加太多规则；每个家庭或者班级制定规则时要让孩子参与；帮助孩子理解规则及破坏规则的后果；避开他人处理问题，保护孩子的自尊。

当孩子出现错误行为时，一定要就事论事，要告诉孩子，我们不喜欢的是他们的行为，而不是他们本人。女儿一年级开学前的一周，我们全家制定了家庭规则，比如：吃饭的时候不能看电视，减少说话；每天至少有一小时亲子游戏；女儿写作业的时间，父母减少走动，尽量不发出声响；全家每天必须保证一小时以上读书时间等。女儿入学的时候在班级中是年龄最小的，刚开始的时候每天连作业都不能全部记下来，因为我在学校工作，每天放学，我就在班级门口等待她抄作业。有一天，全班只剩下她一个人了，她着急地在教室里面一边哭一边抄，我就在教室门外等待，班主任老师问要我不要帮忙，女儿哭着说：“这是我的工作，我自己来。老师，再耽误您一小会儿。”她这样说，是因为在家庭中，我们就有一项规定，自己的工作一定要自己独立完成，面对困难要想办法，实在解决不了才可以求助，但一定要记住帮助你的人，并要学会把别人对自己的帮助传递给更多的人。记得那天晚上，女儿跟我说：“妈妈，我现在有困难向您求助。我不会抄作业，您能教教我吗？”那一天晚上，我带着女儿一步步学习如何记录作业。从此她再也没有因为记作业慢而耽误时间，当遇到有的同学速度慢的时候，女儿还会把方法告诉同学，并嘱咐他们，一定要把好的方法传播给更多的人哦！在班级管理，我也是邀请班里的同学分成小组，合作完成“班级公约”，详细制定奖惩方案，这种由孩子自己参与完成的纪律，就会成为他们共同遵守的规则，也就避免了逆反现象的发生。

纪律的约束也包括家庭的婚姻状况，夫妻双方也要有不成文的纪律约束，这样才能保证婚姻的稳定。婚姻越牢固，孩子的叛逆行为就越少。一种帮助夫妻重建感情关系的做法就是，培养与孩子无关的共同兴趣，做一些新鲜的事情。同时，也要和孩子共同建立良好的亲子关系，一起开怀大笑，尽可能保持翻船的机会小，就能稳定孩子的情绪，让他按照要求顺利地各项作业。



## 七

学龄期的儿童成长，除了有父母这第一任老师外，还需要接触学校的老师，那么老师对学生的自我认知影响巨大。老师对待学生的方式对学生的自尊心也有很大的影响。这就要求父母要做到及时和老师交流沟通，发现问题及时改正，不逃避，不护短，正确对待问题，态度端正。老师的正确引导可以影响孩子的一生。老师的一句话比家长的十句话都管用，听老师的话，家长对孩子的教育就会事半功倍，就会良性循环发展。

父母面对的只是自己的一两个孩子，而老师面对的是几十个孩子，几十个家庭的未来和希望，师者，传道授业解惑者也。有人说，老师像蜡烛，燃烧自己照亮别人；有人说，老师像春蚕，默默奉献自己。其实，老师首先是一个人，一个有血有肉、有思想、有个性、有情感的人，同时，老师也为人子女，也为人父母，也食人间烟火，也有茶米油盐，同时还要肩负着来自几十个家庭，上百个家长的一句句“拜托了”，这其中的辛苦与辛酸，需要每一位愿意和老师一样陪伴孩子成长的父母理解和支持的。班里的小泽同学，经常不守纪律，在学校的楼道里追跑打闹。有一次，我从办公室出来，他一边回头一边跑，一下子撞到了我身上，借着这冲力，我一下子撞到了门框上，整个右肩和右脸都火辣辣地疼，他看到这种情况说了一句“对不起”就转身离开了，回到班里，我忍着疼给学生开了一节微班会，讲明了这种现象会带来的危害，同时告诉小泽一定要跟我道歉。也是凑巧，正当小泽跟我行礼道歉的时候，他的妈妈（也是我的同事）来班里给孩子送水杯，看到这样的情形，迅速走进来，把孩子拉到身后，冲着我大喊，口口声声说老师在欺负孩子。班里的班干部走过来跟小泽的妈妈讲当时情况，还说到我已经受伤，小泽的妈妈一句都听不进去，只是在埋怨我走出办公室的时机不对，当着全班的面让孩子没面子。说实话，当时我哭了，孩子们都愤怒极了，七嘴八舌地说起小泽来，小泽妈妈拉起孩子就走了。我只能稳定了情绪，准备上课，孩子们都劝我休息一下，他们上自习。但我告诉孩子们，一个人的成长中，会面临到各式各样的困难，各种各样的人，如果困难来了，我们躲着走，那困难就会越来越多，直到把我们打倒。大部分人还是善良的、知性的，不理解自己的人会有，





如果认为自己没有违反规则，何必去在意他们的嘲讽和侮辱呢？父母是孩子的老师，养不教父子过，教不严师之惰。接下来几天，我的右边脸是青的，小泽也每天上学，但我没有再继续说这件事。现在这个孩子依然是我们班最让人头疼的孩子，无论同学、老师，甚至是他的妈妈跟他说什么事情，他都会第一反应是“不”。我想，这样的不知道理解和尊重他人的母亲，怎么会教育出能理解、宽容，能正常交流的孩子呢？逆反，也就顺理成章的存在。

### 结

《叛逆不是孩子的错》这本书为我们解读了孩子叛逆的原因、行为，也告诉我们应该如何面对和应对孩子的叛逆，总结几点：

首先，叛逆不是孩子的错，要了解孩子为什么叛逆，用心倾听叛逆背后隐含的心声。我们知道，孩子的叛逆是希望获得关注，是渴求关爱。

其次“对症下药”，叛逆孩子要给予更多的爱和关注，要让孩子感受到，我们爱的是孩子本身，而不是他们的某些行为。在与孩子相处的过程中，要学会自重，并教会孩子如何互相尊重，避免陷入权利之争。学会控制情绪，避免大喊大叫，守住道德底线，守住纪律规则，在保证安全和规则的前提下，鼓励孩子去尝试，甚至去“碰壁”。

第三，多鼓励，慎表扬，表扬只是一时优秀，鼓励才能成就一生美好。

叛逆不是孩子的错，正人先正己，教育先从自身做起。学习，只是一时的思想进步；践行，才能让我们陪伴孩子一同成长，让叛逆不在生活里，把相互尊重的阳光请进我们的心里，陪伴我们的每一天都是芬芳四溢。