

父母规

◆蒲昭益

(四川省射洪县教育和体育局 629200)

一、总则

父母规 成长律 首自善 次亲子
身心健 人格全 爱自己 兼周边

注:父母规,是以孩子身心成长规律为依据,对父母提出的注意事项,在亲子关系中,父母所持有的态度和作出的行为,既要契合中国几千年的文化传承,更要考虑时代发展对亲子关系产生的深刻影响,如果脱离数千年来的文化背景,照搬西方教育模式,恐怕水土不服,甚至事与愿违,处处碰壁,如果一味的遵循传统和圣训,又无法适应当下孩子成长发展的需要,恐怕会导致亲子关系破裂或者孩子被压制,得不到应有的成长与发展。所以采用了《弟子规》的形式和部分理念,结合现代心理学、教育学的研究成果,总结汇集成《父母规》。

作为父母首先是要完善自我,其次才能做好亲子教育。父母要做到身体和心理都健康,具有健全的人格,自尊自爱,兼顾关爱亲人、朋友,然后才可能延伸到更大的范围。

二、理念篇

家老小 烦不绝 老须孝 小莫略
长道慈 子道敬 长幼睦 终生幸

注:作为父母,往往是上有老下有小,烦恼不断,对老人做到孝敬,对小孩也不能忽略,孩子的成长很快,每个阶段都有每个阶段的特点,都需要父母的陪伴和引领,如果父母在某个阶段缺了位,可能会给孩子的成长造成不可挽回的损失。长辈对晚辈要充满慈爱,晚辈要尊敬长辈,长幼和睦,是一生的幸福。

子有疾 遵医嘱 科学治 莫疏忽
牌与乐 宜适度 自不读 子远书

注:孩子生病,要遵照医生的嘱咐,科学治疗,不能疏忽,不要以工作为借口,耽误了孩子的健康,如果以牺牲孩子的健康为代价,给自己的先进事迹增加素材,岂不是很自私。打牌和娱乐,适可而止,作为父母,都希望孩子能学习优秀,喜欢读书,但是自己如果不读书的话,孩子也不会亲近学习。

子与女 多母育 父缺位 易受局
多关注 常陪伴 子女好 赛千万

注:在我们的生活中,很多孩子都主要是母亲在负责养育,父亲有缺位的现象,如果父亲不能够参与到孩子的教养中,那么这种家庭教育是有缺失的,尤其不利于培养孩子刚强果敢的性格,训练理性的判断和逻辑思维能力,赋予胆识和大气等。父母双方都要多关注孩子的成长,抽出时间陪伴,子女成长发展得好,比多挣很多钱都重要,因为再多的钱也买不来孩子的未来和家庭的幸福。

子好恶 静观察 有底线 能接纳
子优秀 爱何难 子不如 爱莫嫌

注:对子女的好恶,要保持一种观察的状态,不要轻易去指点或干涉,坚守一个底线,就是不违法,不伤害他人的权利,其余的都可以接纳和谅解。同时,作为父母要在日常生活中细心观察孩子的兴趣爱好,发现孩子的天赋所在,给予精心呵护,积极培养,为孩子未来的成长发展奠定基础。孩子优秀,父母喜爱没有什么问题,孩子有不如意不人意的地方,父母应当依然像刚生下他时那样去喜爱,更不能嫌弃,就是在朋友面前谈及孩子时,出于谦虚,也不能让孩子感到有嫌弃的意思,因为孩子可能不能理解父母只是为了谦虚,他可能会当真。

子有过 勿气急 教有方 勿鞭笞
教无力 贵坚持 人如花 需待时

注:孩子有过错,不要气急败坏,一定要先处理好情绪,然后再处理问题,教育是有方法的,但不能用暴力的方式,在亲子关系中,父母是强势的一方,如果强势方采用的是极端方式,那么更加显得无能和苍白。教育是个长期的过程,有的时候可能效果不明显或见效缓慢,也不要气馁,贵在持之以恒,只要理念正

确,迟早会有好的结果,人的成长,就像花儿一样,不同的品种,开放的季节不一样,需要静待时日。

事虽小 勿自居 苟自居 亲疏离
物虽小 勿纵侈 苟纵侈 失规则

注:即或是一点小事或者生活中的一些细节,父母也不可居高临下,如果高高在上,自以为是,可能与子女渐行渐远,从而导致亲子关系疏离。亲子关系的好坏主动权基本掌握在父母手里,如果父母不能用科学的理念去调整与孩子的相处模式,致使亲子关系僵持,或者孩子出现心理上的偏差,那么父母要承担主要责任。物品虽然很小,或者很便宜,但也要坚持事前作出的约定,不能够骄纵奢侈,如果因为孩子的哭闹或者父母为了自己省心,而突破约定给钱给物,那么就会让孩子无法形成规则意识,没有规则意识的孩子,也会在朋友圈、班级、学校和社会中受到惩罚,甚至会在某些不能称心如意的情况下出现极端行为。有时候,孩子用哭闹等手段迫使父母就范,其实就是父母和孩子的博弈过程,作为父母,要在保证孩子身体安全的情况下,漠视孩子的一些行为,当这种行为多次不能达到目的,甚至不能引起父母的关注,那么这样的行为自然就减少和消失,这个过程中,父母要有耐心和智慧,一次一次,一点一点的去纠正孩子的不良行为。

待子女 勿小瞧 己所能 少说教
遇长幼 敬且好 子女在 眼中瞧

注:要重视子女的成长与发展,不要用老眼光看人,不要小瞧了孩子外在和内在的力量,作为成年人,肯定有很多比孩子强的地方,但是不要因此就颐指气使,因为父母所拥有的知识和能力,形成的观念,都是过去的累积,而孩子是在空白的状态下构建全新的体系,新陈代谢,推陈出新是必然的规律,父母要支持孩子的创造、突破甚至犯错。路上遇见长辈和晚辈,都要体现出尊敬和友好,有子女在一起,父母的言行都被子女看在眼里,记在心里,体现在行动上。

长有业 子无责 子何从 尊其择
论感恩 自然心 各自好 最感恩

注:一个家族或父母,在某些领域或行业有所建树,或者作为父母在某些方面自认为还不满足,但子女没有责任替代父母去传承事业或者实现理想,子女要向什么方向发展,需要得到父母的尊重,因为每一个人的人生都是他自己的,其他人可以建议或引导,但不能强加。羊有跪乳之恩,鸦有反哺之义,作为低等动物,都会有感恩的举动,可想而知,感恩其实是大自然赐予生灵的本能,是很自然的事情,作为父母就不用太过强调感恩,如果不考虑孩子的接受能力,一味说教,可能会适得其反。对于感恩的理解,其实应当看到,无论父母本人,还是孩子,把自己的人生过得精彩,才是对爱你的人最好的回报。

说孝道 心意到 做父母 勿絮叨
孝为绳 束缚人 爱为名 祸害人

注:对于孝道,没有固定的模式,关键是要发自内心的相互尊重,作为父母,尽量不要絮絮叨叨。如果把孝道作为了一根无形的绳子,无处不在的要求和评价,那么对孩子就成为了一种束缚和负担,因为这种束缚和负担而刻意呈现的孝顺,那就不是孝道本身了。在亲子关系中,如果总是以爱的名义作出“非爱”的行为,那么这种爱就是对他人的祸害。

长与幼 时造就 代际沟 长必后
子有短 众莫揭 秘疏导 真心得

注:长辈和晚辈的经验、教训或者知识能力,都与时代背景密不可分,作为长辈所拥有的经验,有可能已经不能适应时代的要求,甚至有可能是新时代的包袱,代际之间肯定存在着鸿沟,从总的发展趋势看,后代必然超过前辈。每一代人都有按照自己的特点和时代的要求去选择自己的生活方式,父母可以给予参考意见,但不能越俎代庖。孩子的错误或者不足,不要当众揭穿,

要考虑孩子的自尊,可以在适当的时机和适当的场合,给予提示或指导,这样孩子才可能会真的有所收获。

旁孩弱 勿赘述 教子女 多帮助
旁孩强 勿比较 人有异 较无效

注:其他的孩子不如自己的孩子,不要反复的提及,应当教育子女,相互帮助,共同进步。其他的孩子比自己的孩子强的地方,不要去随意比较,人与人之间,各有不同,通过比较,对孩子的成长是没有效果的。父母应当既看到孩子的不足,也要发现孩子的优点,让孩子学会纵向比较,就是拿今天的自己和昨天的自己比较,发扬优点,弥补不足,不断进步。

读死书 变成猪 不读书 终究输
破万卷 行万里 知与行 须合一

注:读书要注重方法,要开动脑筋,不断地提高学习能力和悟性,不能读死书,那样可能越读越愚蠢。不读书的人,靠运气或者其他因素暂时有些收获,但不可持续,终究会输掉人生。要学会博览群书,同时又要把学到的知识运用到实践之中,知行合一,才是真知真行。

三、成长篇

人成长 有规律 循规律 差不离
欲生育 早学习 懂科学 定有益

注:一个人的成长与发展是有规律的,按照规律,因势利导,就是出现差错,问题也不大,当然,每一个人都是独一无二的生命,生命是具有活力的,任何两个人之间,哪怕是双胞胎,他们的成长都不可能完全一样,但大多符合基本规律,父母要根据自己的特质作出适当的调整。当想养育孩子的准父母,要提前学习有关育儿的科学知识,用科学知识来指导,而不是盲目行事,一定会有益处的。

孕育期 情绪稳 做父亲 爱且忍
瓜蒂熟 听医嘱 如顺产 感统合

注:母亲怀孕的阶段,要保持心情舒畅,注意营养搭配,做父亲的,要多容忍一些,给予孩子和孩子他妈更多的关爱,创设一个温馨的家庭氛围。当瓜熟蒂落的时候,要遵照医生的意见,如果能够顺产,那么这个过程对孩子出生后感觉统合是有好处的。

婴儿期 三岁前 吃睡哭 勿厌烦
需刺激 学语言 母婴爱 成依恋

注:孩子三岁前是婴儿阶段,大多时候是在吃饭、睡觉和哭泣中度过,做父母的要有耐心,尤其是母亲,要学会做一个“刚刚好”的妈妈,既能够对孩子的需求给予及时的响应,同时又给予孩子足够的空间,而不是“百分百”妈妈那样,一切都替孩子考虑周到了,孩子只需要被动接受,也不是“不合格”妈妈,孩子的需求始终不能得到及时回应,这对孩子心理成长有重要的作用。婴儿期的孩子是语言学习的重要时期,父母要通过语言、动作、色彩等去刺激孩子,让孩子提高学习语言的能力。有条件一定要父母亲自养育婴儿期的孩子,尤其是母亲要尽量多的和孩子一起,因为多次长时间与主要抚养人分离,会让孩子产生分离焦虑,这种情绪不利于孩子的心理健康成长。母亲更多的和婴儿在一起,有利于建立婴儿最初的社会性链接,形成安全型依恋,建立起安全感和自尊,从而对婴儿的情绪情感、性格特征、社会性行为与与人交往的基本态度形成良好的影响。

三至六 幼儿园 做游戏 不简单
一逆反 自主权 因势导 赞能干

注:三岁到六岁,孩子在幼儿园阶段,心理学研究表明,这个阶段的孩子游戏是主导活动,游戏主导着孩子的认知和社会性发展,通过游戏进行各种学习,也是幼儿教育的最佳途径,所以但凡正规办学的幼儿园,都会把游戏作为校园生活的主要内容,而那些教授学科知识的幼儿园是不对的,尤其是父母要清醒认识到这一点,不要被一些不具有幼儿教育专业知识的机构给误导。

十二前 童年期 学会学 高楼基
勤奋得 自卑易 做父母 切莫冀

注:六七岁到十二岁,是一个人的童年时期,在这个时期,学习是主导活动,而“学会学习”又是最基本的任务,父母要更多的关注孩子的学习方法和学习习惯,逐步掌握记忆的策略,提升思维的能力,养成一个良好的学习习惯,对人的终生发展都奠

定了基础,这个时期就像高楼大厦打基础一样,父母不要过多的在乎分数,习惯不好,再高的分数都不可持续,习惯好了,迟早会有一个好的分数。儿童时期的孩子在学习中获得勤奋感,同时也容易产生自卑感,父母要多鼓励,切不要奚落挖苦孩子,不要让孩子形成一个无能的自我心理暗示。

初中段 二逆反 多冲突 纳无怨
成人感 平等权 早调整 逐退观

注:初中阶段是青春发育期,也是成长过程中的第二反抗期,身体成长加速,生理发育加速,但身心发展不平衡,充满了矛盾,是成长过程中的危机期。作为父母要多理解,多接纳,不要针尖对麦芒,或者感觉孩子突然“不听话”而抱怨,孩子在这个时期有一种长大成人的感觉,他们想从父母等权威那里争取平等的权利,父母要提前有心理准备,作出调整,不要老是用少年时期的“他”去看待现在的“他”,要明白孩子在这个时期的“一反常态”才是正常状态,也是他们在成长的标志,需要父母在关注的同时学会逐渐退开,由参与引领孩子成长逐步改变为欣赏围观的状态。

十七八 算成年 塑三观 全发展
延偿期 三五年 多支持 少主见

注:十七八岁的孩子处于高中毕业和大学之前,按照我国的现行法律,算是成年人了,拥有了完全民事行为能力,人生观、世界观、价值观逐步形成,学习能力很强,内心世界也极大的丰富起来,需要更多更大的舞台去实践和展示自我。因为同一性确认和对社会生活的选择是一个复杂而又艰难的过程,所以需要三到五年的“心理延缓偿付期”,父母在这个时候要给予孩子更多的支持,包括物质和精神的支持,最好不要代替孩子,要学会在孩子面前“示弱”,让孩子形成坚强的意志和独立自主的能力。

或游戏 或电竞 非洪水 有分寸
涵虚拟 避现实 做父母 需反思

注:小孩子喜欢各种各样的游戏,包括纳入奥运会的电竞项目,都是信息时代的产物,如果用辩证的观点来看待这个问题,有负面的影响就一定有正面的作用,关键是我们如何去对待,只要把握得当,在游戏中可能会学到现实中无法学到的知识和能力。父母如果以平常心来对待,可能有利于孩子安排好游戏与学习的关系。如果一个孩子“沉湎于”虚拟世界,那么就说明了在现实中,他过的很不如意,那么父母应当冷静理性的去分析和看待,首先从自身寻找原因。

对异性 渐相吸 性教育 坦然提
心生恋 本自然 需尊重 适度谈

注:异性相吸是必然的规律,也是人类生存延续的本能,对异性的欣赏和倾慕是自然而然的事情,作为父母,应当采用适当的方式坦然的对孩子进行性教育,让孩子形成科学理性的两性观念,如果孩子有恋爱倾向或行为,这是很自然的事情,要给予理解 and 尊重,理解孩子的情感需要,尊重孩子的情感体验,切莫嘲笑或强力打压,给孩子自己处理的机会,父母可以以自己或者其他例子,适度的和孩子聊聊恋爱婚姻等,前提是亲子关系良好,气氛融洽,平等而尊重。

四、日常篇

四季换 多示范 晨则欢 昏则伴
出必道 反必面 居有常 业遂愿

注:四季更替,需要适时增减衣物,父母要多作示范,给予指导,但不要替代子女作出决定,给孩子一个自我管理的机会。早晨起来,是一天的开始,要用积极的情绪去影响孩子,把过往的不愉快留到过去,晚上如果没有特别的工作,应当尽量回家陪伴孩子和家人,家庭的温暖和快乐是孩子健康成长的基础。外出一定要给孩子说“再见”,回家后要当面问好,尤其是出远门,需要给孩子讲清楚事由、时间,鼓励孩子独立自主,并让孩子感到自己被重视。起居作息,要保持正常的规律,有利于健康,在工作上最好能够做到顺心如意,开心的情绪就像光芒一样,会照亮孩子,给予他积极乐观的引领。

祖辈丧 心悲切 天道此 适则节
老弱病 生死别 人生观 适时揭

注:家里的祖辈故去,作为晚辈肯定会悲伤,生与死,是很自然的事情,适当伤心可以理解,但也需要克制,不能让孩子陪

着你总是悲悲切切。生老病死,是人必定经历的过程,在适当的时机,应当让孩子正确面对,树立正确的生命观。

身有伤 子心忧 德有伤 子亦苟
步或车 有规矩 善待人 也对己

注:如果身体受伤,孩子会为你担忧,如果德行有了偏差,孩子容易被感染。走路或者开车,都要遵守规矩,既是善待他人,也是对自己负责。

步从容 立端正 讲文明 子如影
或饮食 或坐走 遵公德 带好头

注:走路要从容,站立要端正,时时处处提醒自己讲文明,因为孩子就是父母的影子,父母的不文明行为会潜移默化的影响孩子。不论用餐就坐或行走,都应当遵守公共道德,严格遵守不同场合的规则,不能有影响他人正常生活的言行,做父母的一定也要带好头。

朝起兴 夜眠深 身心律 要遵循
晨必盥 兼漱口 便溺回 辄净手

注:早晨起床,要开心,一日之际在于晨,早晨的开心和兴奋,可以为一天的高效愉悦打下基础,晚上要睡好觉,尤其要重视深度睡眠的时间,要按照不同年龄段的身心规律,睡够时间,睡眠好,身心才会健康成长。早晨起床后,务必洗脸、刷牙、漱口使精神清爽,有一个好的开始。大小便后,一定要洗手,养成良好的卫生习惯,才能确保健康。

冠正 纽必结 袜与履 俱紧切
置冠服 有定位 勿乱顿 致污秽

注:要注重服装仪容的整齐清洁,戴帽子要戴端正,衣服扣子要扣好,袜子穿平整,鞋带应系紧,否则容易被绊倒,一切穿著以稳重端庄为宜。回家后衣、帽、鞋袜都要放置定位,避免造成脏乱,要用的时候又要找半天。(大处着眼,小处著手,养成良好的生活习惯,是成功的一半。)

衣贵洁 不贵华 上循份 下称家
对饮食 勿拣择 食适可 勿过则

注:穿衣服需注重整洁,不必讲究昂贵、名牌、华丽。穿著应考量自己的身份及场合,更要衡量家中的经济状况,才是持家之道。日常饮食要注意营养均衡,多吃蔬菜水果,少吃肉,不要挑食,不可以偏食,三餐常吃八分饱,避免过量,以免增加身体的负担,危害健康。

应酬繁 酒与菜 子女前 莫失态
家有小 戒烟早 烟缭绕 长不好

注:作为父母,应酬比较频繁,应酬中,难免大鱼大肉和饮酒,但不要过多饮酒,在子女面前不要因酒失态,一是让孩子感到担心,亲人之间出现口角怨气,二是父母良好的形象会因为多次失态而丢失,三是会让孩子过早的去尝试喝酒抽烟。家里有小小孩,最好把烟戒掉,父母在家里烟雾缭绕,让孩子吸二手烟,影响孩子的成长。

五、亲子篇

呼子女 勿急躁 命子女 勿霸道
教子女 须理性 责子女 须谨慎

注:呼唤子女,不要着急和烦躁,给子女下达指令,不要霸道。教育子女,要做到理性平和,避免情绪化,责备子女,要谨慎,要讲究方法,不要动辄就责备,把自己的负面情绪让子女无辜的承担。

坐与立 视角色 须应景 勿苛责
语幼小 最佳蹲 发言权 要对等

注:坐或者站立,要看是处于什么角色,比如上课时,老师就是站立的,学生就是坐着的,比如孩子在作业,父母去辅导,也会是长者站幼者坐,这些都要根据当时的情景来判断,不要苛求孩子一定是命乃坐。和小孩子说话,最好的方式是蹲下来,与孩子能够平视,让孩子有一种被重视和关注的感觉,父母与孩子沟通交流,要充分听取孩子的发言,要把自己和孩子放在平等的位置上去对待。

子说事 须聆听 视勿移 面色温
事子友 如事子 事子师 如事师

注:子女给父母说事情,父母须要认真听取,看着孩子不要东张西望,脸色温和,不要显得不屑或者不耐烦。对待孩子的朋友,要像对待自己的孩子一样,对待孩子的老师,要像对待自己的老师一样,给孩子创设一个良好的人际氛围。

子女呼 及时应 因故缓 缘由清
入子屋 须敲门 应方进 闯不行

注:子女叫我们,我们应当及时回应,如果不能及时回应,应当告知子女原因,只有父母做到了有礼貌,替他人着想,子女才会从中受到影响和教育,成为一个有教养的人。进入孩子的屋子,须要敲门,孩子同意了才能够进去,如果很突兀的闯进去是不行的。

私人物 勿擅动 虽年幼 须尊重
用子物 须明说 擅自用 实不妥
借子物 及时还 讲信誉 好习惯

注:孩子个人的物品,不要擅自动用,虽然年龄不大,但是隐私和个人的权利值得尊重。用子女的物品,需要说明,没有说明就动用,实在是不妥当。

凡出言 信为先 勿轻诺 诺必践
子有长 适表扬 主鼓励 诚欣赏

注:凡是说话,都要以诚信为先,不要轻易许诺,如果许了诺,就一定要实践诺言,古时候有曾子杀猪的故事,如果父母希望孩子是信守承诺的,那么父母要首先做到。孩子有优点,要恰当的给予表扬,以鼓励性的言语或眼神为主,要表达出真诚的欣赏,而不是为了表扬而表扬,或者夸大其词,让人觉得言过其实,反而达不到表扬的效果。

子陈诉 勿打断 真与假 勿擅判
事轻重 暂不管 谎则罚 诚则赞

注:子女在陈述,不要随意打断,打断别人说话是不礼貌的行为,对所说的是否是真话,不要轻易评判,如果冤枉了孩子,孩子就不会信任父母了。事情的轻与重,先不要去管,如果说了谎言,那么就要按照规则惩罚,如果是诚实的就要表扬,因为每一个人都愿意靠向对自己有利的方面,远离对自己不利的方面,说谎对他不利,诚实对他有利,久而久之,就会养成诚实的习惯。

见未真 勿轻言 知未的 勿轻断
若犯错 论当前 勿总账 去标签

注:任何事情在没有看到真相之前,不要轻易发表意见,对事情了解得不够清楚明白时,不要轻易下结论。如果孩子犯了错,应当就事论事,不要采用算总账的方式去教育孩子,不要给孩子贴上负面的标签,一是因为标签本身容易误导,二是孩子都是发展变化的,一旦给孩子贴上标签,孩子就会用这种标签去暗示自己,最终就会变成标签式的人。

讲道理 宜浅显 拔高调 讨人嫌
彼说长 此说短 个体异 适为天

注:给孩子讲道理,一定要浅显易懂,用事实、故事或者自己的经历去启发孩子,不要拔高调子,或许孩子本来是无心或者偶然犯的错,父母因此而小题大做,反倒不利于孩子改正错误。同样的事情,可能有的人说好,有的人说不好,有些事情对于有的孩子很容易,而对于有的孩子可能确实很难,每个人都有差异,适合的才是天道。

六、结语

育儿经 堆如山 自甄别 适则善
亦良师 亦益友 亲子乐 无忧愁

注:关于育儿的经验和理论,各式各样的书籍堆积如山,但没有一种成功是靠复制粘贴出来的,也没有两种失败是基于完全相同的原因,每一个家庭都具有完全不同于其他家庭的背景、遭遇和关系模式,这需要父母在众说纷纭中去甄别和选择,我们可以从别人的成功和失败中吸收适合自己的理念方法,去寻求亲子教育的一般规律,形成一套适合自己家庭的方式,如若不然,宁肯顺其自然,因为父母的爱本身就是最好的亲子教育。

父母是孩子的第一任老师,也是孩子终其一生最可靠的朋友,处理好与孩子的关系,在这个关系中,长幼都得到成长,都得到快乐,那么人生就没什么可以忧愁的了。