

浅谈父母如何培养孩子的耐心

◆代利玲¹ 李明贤²

(1 新疆师范高等专科学校 新疆教育学院 新疆乌鲁木齐 830002; 2 新疆生产建设兵团第一中学 新疆乌鲁木齐 830002)

摘要:培养孩子耐心是一个长期坚持的过程,首先需要父母有足够的耐心,这是前提保证。根据自己的观察研究,结合这些年培养女儿的经验教训,我认为培养孩子的耐心可以从以下几个方面进行尝试:父母要以身作则,树立榜样;对待孩子的询问与错误,父母要耐心细致;孩子独自玩耍时,不要轻易打扰;对于孩子的需求,家长要延缓满足;利用孩子的兴趣点,进行耐性训练;不要包办,让孩子学会独立。

关键词:父母;培养;孩子;耐心

谈到培养孩子的耐心,我相信很多父母都会摇头或者愁眉苦脸,这确实是一个父母无法回避却又无比伤脑筋的问题。我女儿今年五岁了,也许是因为从事教师职业的原因,我和老公很早就培养孩子的耐心方面做各种尝试与努力。最近两年我在外地求学,尽管老公独自在家,他也从来没有放松过对女儿耐心的培养。

其实,对于培养女儿耐心,我们并没有多高的诉求,只是希望孩子能够遇事不焦躁,做事有始有终,有一个好性格和一份平和的心态,能在浮躁的俗世活得舒心自在。前一阵子,老公来武汉出差,顺便将女儿带过来和我玩了几天,临走那天,武汉下大雨,飞机晚点五个小时,老公在机场表现出烦躁不安,结果女儿异常平静地学着大人的样子对老公说:“爸爸,别急,学会耐心等待!”说完还从旁边的书架上抽出一本杂志递给老公。那一刻,我们才真正意识到这些年培养女儿耐心的意义,也深刻体会到前所未有的成就感。

“学会等待!”这四个字一直伴随女儿成长。当女儿还在哺乳期时,我中午下班回家,嗷嗷待哺的她总是等不及我换衣服就要扑到我怀里,我总会边换衣服变温柔地对她说:“宝贝,学会等待哦。”后来,女儿开始用奶瓶了,每次大人还在准备中,她都忍不住伸出手要去抓奶瓶,我们也会告诉她:“学会等待!”姥姥摊好的鸡蛋饼刚刚出锅,摆在桌上香味扑鼻,女儿伸手去拿,我们还会说:“学会等待!”院子里的小朋友一起排队玩滑滑梯,有的小朋友慢了,女儿有时想伸手推前面的小朋友,我们又会说:“学会等待!”等到女儿上幼儿园了,每天早上幼儿园都要晨检,有的小朋友插队,女儿看到总会说:“小朋友,学会等待!”女儿发烧了,心急火燎的我们带她去医院看病,奶奶看到就诊室门口长长的队伍总忍不住小声抱怨,女儿趴在老公肩上,用微弱的声音说:“奶奶,学会等待!”孩子的耐心在一件件小事中,在不断地潜移默化中培养起来,慢慢形成了一种习惯,甚至成为了一种性格。而大人,在培养孩子的过程中,与孩子一起成长,也会变得越来越有耐心。一段时间过后,我们会惊喜地发现我们都在悄然变化。

当然,培养孩子耐心是一个长期坚持的过程,首先需要父母有足够的耐心,这是前提保证。然而,现实生活中,很多父母忙忙碌碌,生活工作压力大,总是对孩子缺乏耐心,于是导致绝大多数孩子做任何事没有耐心。我相信很多父母对这样一些场景并不陌生:在游乐场,每个项目孩子总是只玩几分钟就要换另一个项目;家长带着孩子排队买东西,孩子总是哭闹;各种特长班,孩子刚上几次课就吵着不愿再去;教孩子认字背诗,孩子坐不住,家长不耐烦……遇到类似的情况,我们家长反省过自己吗?或者认真思考过如何解决吗?恐怕有的家长不仅不会反省和思考,还会责骂孩子吧?

任何人的耐心并不是与生俱来的,孩子也不例外,需要后天的培养,尤其需要父母的努力。根据自己的观察研究,结合这些年培养女儿的经验教训,我认为培养孩子的耐心可以从以下几个方面进行尝试。

1、父母要以身作则,树立榜样。

孩子如同一张白纸,父母是孩子最亲近的人,他们的一举一动也会深深的印在这张“白纸”上。家长需要注意自己的言行,努力做一个有涵养的人。作为一个有涵养的家长,应该具备自控能力,不要把负面情绪带到孩子面前。学会尊重、诚信、宽容。与孩子多沟通,和孩子建立一套大家必需互相遵守的规则。

2、对待孩子的询问与错误,父母要耐心细致。

孩子刚刚懂事时,对任何事物充满了好奇,就像一本《十万个为什么》,一天到晚问个不停,有的家长就不耐烦了,大声呵斥孩子;还有的家长不知道怎么回答,于是对孩子敷衍塞责,孩子的好奇心和耐心一并扼杀在摇篮中。对于孩子的反复询问,家长一定要耐心回答,一时解答不了,可以和孩子一起去查阅资料或者调查探究,从小培养孩子耐心钻研的习惯。另外,孩子在成长道路上会遇到很多问题,当孩子遇到困难与犯错时,家长要做的不是一味指责孩子,应该帮助他们分析问题所在,找出错误的根源,一起面对并且加以改正。只有这样,孩子才能在良好的环境中愉快成长,长大后才能成为一个独立、有耐心、有责任感的人。

3、孩子独自玩耍时,不要輕易打扰。

每个孩子很小的时候都会有自己感兴趣的事情,当孩子独自做自己喜欢的事情时,家长不要輕易打扰。比如,孩子玩积木时、和布娃娃玩过家家时、在纸上涂抹乱画时、听故事时、跟着CD机哼唱歌曲时……家长一定不要打扰他,不要一会儿给他喝水,一会儿给他吃东西,一会儿和他聊天,一会儿又问他事情,家长要做的就是在一旁陪伴、观察孩子,不要在旁边打电话,更不要看电视或者大声聊天,这样会分散孩子的注意力,不利于孩子耐心的培养。家长要给孩子营造一个安静玩耍的环境,当孩子在独自玩耍中开始表现出不专注或无趣时,家长这时可以走过去和孩子一起玩耍,或者进行一些亲子游戏,这对培养孩子的耐心尤其重要。

4、对于孩子的需求,家长要延缓满足。

现在很多家庭的孩子都是父母眼中的宝贝,孩子要求什么,家长能办到的,都会尽量去满足,但是无限制满足孩子的需要并不是什么好事。而且在这种立即满足下,孩子的性格会变得急躁、任性、缺乏耐心,容易以自我为中心,无法体会别人的辛苦,理解别人的付出,日后做事情容易只凭兴趣,有始无终。因此,父母需要学会延迟满足。当孩子提出要求的时候,先不要马上满足孩子的需求,而以渐进的方式或有条件地让孩子学习等待与接受。延迟满足不仅仅是对孩子的一种教育,也对孩子的心理成长有着良好的帮助。不少测验表示,孩子能够放弃眼前的诱惑,有较强忍耐力的孩子比难以抵挡诱惑的孩子更容易成功。通过自己的努力可以得到自己想要的东西,也让孩子更能感受到父母的付出,学会如何去体谅父母。

5、利用孩子的兴趣点,进行耐性训练。

安吉娜·米德尔顿在《美国家庭的卡尔·威特教育》一书中介绍了一种“三分钟”耐性训练法,实际上是通过孩子感兴趣的东 西,使孩子的注意力在一定时间内专注于某一对象,久而久之,孩子形成了习惯,也就提高了耐性。比如,我女儿从小就喜欢大人指着书上的文字和图片给她讲故事,每当她要赖或者烦躁不安时,我们一旦给她讲书,她会很快安静下来,而且可以坚持听很久,于是我们每天坚持给她讲书,从最初的十分钟到后来的半小时,现在五岁的她已经可以自己拿着点读笔连续看书一个小时了。通过这一项训练,我们发现她在画画、练琴等方面也能够坚持,似乎已经将耐心变成了一种习惯。

6、不要包办,让孩子学会独立。

无论是谁都不喜欢困难的问题和费力的事情,孩子们更是如此。但是当我们作家长的事事生活上包揽一切,学业上越俎代庖,尽自己所能为他们做各种事情、解决各种问题时,却没想到孩子一旦离了父母这一“拐杖”,便寸步难行。孩子失去了求知欲,更失去了耐性。一遇到困难,就不知所措,畏缩不前,从而让消沉、懒惰、无能、自卑在孩子幼小的心里扎根。这样的孩子当他长大后,怎样面对未来的社会生活呢?在我女儿的成长中,我常有意识地给孩子设置点障碍,为孩子提供一些克服困难的机会。因为耐心是坚强意志磨炼出来的,越是在困难的环境中,越能锻炼孩子的耐心。在这其中,孩子遇到困难时,我们做父母的只是一位鼓励者,鼓励孩子做事不半途而废,孩子经过努力完成一件事时,他是那样的开心和快乐,孩子在不知不觉中学会了耐心。

总之,培养孩子的耐心是父母与孩子共同坚持的过程。爱因斯坦说过:“耐心和恒心总会得到报酬的。”我想,当我的女儿学会了耐心,无论是她的学习、还是她未来的生活,一生都会有快乐、成功相伴,因为耐心会成为女儿成长的灯塔,照亮她未来的成长之路。

参考文献:

- [1]张华韵.培养耐心[J].山东教育,1999,15:30.
- [2]赵淑华.怎样培养孩子的耐心[J].新语文学学习(教师版),2011,03:61.

- [3]田晓霞.如何培养孩子的耐心[J].宁夏教育,2011,11:75.
- [4]邵军.如何培养孩子的耐心[J].山东教育,2011,33:63.
- [5]许书萍.耐心地培养孩子的耐心[J].启蒙(3~7岁),2006,01:32.
- [6]雪蓝.培养孩子良好的习惯要有耐心[J].好家长,2007,13:63.
- [7]章睿齐.培养孩子的耐心很重要[J].宁夏教育,2008,11:77.
- [8]章睿齐.培养孩子的耐心很重要[J].家庭中医药,2008,10:76-77.
- [9]吴安琼.学会耐心是孩子成长的灯[J].贵州教育,2012,21:21-22.
- [10](美)安吉娜·米德尔顿著;刘庸译.不要为孩子烦恼美国家庭的卡尔·威特教育[M].成都:四川人民出版社,2001.

作者简介:

代利玲(1982.10-)女,汉族,湖北枝江市人,新疆师范高等专科学校(新疆教育学院)人文学院,硕士研究生学历,中教一级,研究方向:学科教学(思想政治教育)。

李明贤(1983.09-)男,汉族,山东临沂市人,新疆生产建设兵团第一中学,教育硕士,中教一级,研究方向:教育管理。