



02

前进一尺 给予孩子足够的帮助和支持

“我爸妈从不表扬我，他们只会看到我的缺点。上周六我自己在家，认真地做完了作业，还做了一些家务，就想休息一下看会儿电视。刚打开十分钟，妈妈回家后看到立马火冒三丈，不问缘由地开始批评说教。那天真的好委屈，为什么妈妈从来看不到我做的努力？”家住高新区华安东方明珠小区的初二学生小刘苦恼地说。

针对这种情况，陈莹说这是许多家长都会犯的错误，觉得自己看到的就是事实，没有给孩子解释的机会，或者即便听到解释了，也不完全相信。其实，要想培养一个“自律”的孩子，家长要学会“前进一尺”，给予孩子支持和鼓励。

怎样合理地“前进一步”呢？陈莹表示，家长首先要营造积极、温馨的家庭环境。比如：在孩子学习的时候，自己也开展学习或者工作，让孩子感受到认真的氛围。家长还可以定期和孩子一起读书、讨论书籍中的内容，鼓励孩子去探索和学习，帮助孩子在学习、阅读等正向习惯上逐渐养成自律性。其次，要多多细心地观察孩子，当孩子做得好的时候，要及时鼓励肯定这种行为，并将其稳固下来形成习惯；当孩子做得不好的时候，家长要及时发现问题，进行调整和优化，重新形成好习惯。比如，当家长们看到孩子在认真地整理错题，也许这只是老师的要求，并不是孩子的自发行为，但家长也可以及时进行表扬，“怪不得你最近学习上进步那么大，原来是学会了整理错题这个好方法，你懂得了反思和总结，以后的进步肯定会更大”，这样，孩子可能会将总结反思的行为重视起来，形成自发性；当孩子做得不好的时候，家长更要及时捕捉到这样的情况，可以通过交流谈心的方式询问孩子行为背后的原因，并要帮助孩子一起找到改进的方法，等孩子真的做到了，我们再进行表扬，强化其好习惯的形成。

陈莹说，发挥家长的理性，帮助孩子把好习惯坚持下来也很重要。在培养其兴趣之后，家长们应以理性的坚持给予孩子指导和激励，帮助他们持之以恒，锻炼成长的毅力。此外，家长还可以通过设置一些规则和限制，如规定学习时间、限制使用电子设备等，来帮助孩子养成良好的学习习惯，培养“自律性”。

03

后退一丈 给予孩子充分的自主感

有了“前进一尺”，就会有“后退一丈”。陈莹介绍说，家长“后退一丈”首先要做到的就是实现管理权的变更。

现在有很多孩子缺乏“自主感”，正是因为他们的自主意识被某些外在力量模糊化了，比如唠叨、催促、包办、控制。比如，家长们往往一边不停地催促孩子刷牙洗脸，一边替孩子收拾书包，孩子动作慢吞吞的时候，还会感到恼火。整个过程，孩子都在被命令、被安排，时间久了，孩子也开始依赖大人的催促，大人不说，他就不做，连他自己也没有意识到这些事情本是自己的责任。但孩子种种的被动表现，恰恰是家长替孩子把路都铺好了，剥夺了他们在生活和学习上的主体性，孩子的内在动机被削弱了，不仅不会主动，还会表现出种种的不配合。

陈莹说，家长们不妨试着放下管理权，让孩子们获得一些自我管理的权力。孩子们一旦体验到了“自主感”，抵触情绪就会少很多，他们也会觉得自己是被尊重的、自由的，就会更加乐意配合父母，从而慢慢培养出他们的“自律性”。

管教自律性差的孩子 根本不是『催催催』

□潍坊日报社全媒体记者 何赛

01

进退自如 放手却不放纵，亲近而不包办

“孩子做作业要大人看着才行，不看着就不好好写”“电脑一玩一整天，不催不知道去学习”“睡觉、吃饭、上学都要催，大事小事，总要有大人管着才行，别指望孩子自己可以做好”……在日常生活中，我们经常遇到或者听到不少家长这样抱怨道，其实，这种表现都是孩子缺乏自制力的表现。

“自我控制是最强者的本能。”随着孩子逐渐长大，家长都希望自己的孩子在学习和生活中养成自律的品质，可往往事与愿违。

那什么是“自律”呢？陈莹解释，所谓“自律”，就是一种自控力，即克制自己想做什么事的冲动。“自律”一词，“自”在先，“律”在后。也就是说，培养孩子的自律性，建立自主意识是大前提。很多孩子没有养成自我负责、自我管理、自我约束的习惯，往往就在于少了“自主感”。“自主感”是指孩子对事情开始有自己的选择和想法，希望对行动拥有实际的掌控感。简而言之，“自主感”又包含“我可以自己做决定”和“我可以为自己负责”两个方面。

陈莹表示，体验“自主感”对孩子来说很重要，这会给他们一种“主人翁”的感觉。生活中，孩子感受到自己有选择的余地，获得的自主感就会变多，在自我意识的主导下，就会主动去做一些事情。因此，要培养孩子的自律性，建议家长营造一种“进退自如”的亲子关系——即放手却不放纵，亲近而不包办。

在孩子们成长的过程中，家长们要积极参与到其中并提供必要的支持和帮助。但是，若想要实现孩子的自我管理，家长还要学会适时地退出，把管理权还给孩子自己。只有当孩子具备“自主感”，有了“主人翁”的感觉，他们才会对相关事情担负起责任，而不是靠父母的管控。鼓励孩子自立，帮助孩子自立，尊重孩子的自立渴望，抱着这种心态，才算是真的打开了自律之门。所以，在培养孩子的自律性时，家长们既要“前进一尺”，给予足够的帮助；又要“后退一丈”，给予孩子充分的自主感。

作为一名有十余年初中教学经验的班主任老师，陈莹还表示，特别是步入初中阶段之后，只有对自己的生活和学习能做到自我负责的孩子，才能取得更大的进步。

哲学家康德曾说过，所谓自由，不是随心所欲，而是自我主宰。能够自律的孩子，将来才会收获自由快乐的人生。如何培养孩子的自律性，成为当下很多家长头疼的问题。

那为什么有的孩子可以做到自律，有的孩子却十分依赖家长？近日，记者采访了获评“潍坊市教书育人楷模”“潍坊市首批轻负提质教师”“潍坊市学科育人能手”“潍坊市优秀班主任”等荣誉称号、国家三级心理咨询师、潍坊五中心理健康教育老师陈莹，听她与我们聊一聊关于孩子成长教育的那些事。