

每次陪写作业 母子双双崩溃

专家:家长的顶级自律是控制想纠正孩子的冲动

“笔握得太低了!”“坐得离桌子太远了,写字姿势怎么会!”“头抬高一点,眼睛都快近视了!”“横平竖直,说多少遍了!擦掉重写!”“不要发呆,抓紧时间!”……这是轩轩(化名)家的陪作业日常。轩轩今年刚上一年级,几乎每一次写字练习都会让他和妈妈双双崩溃——妈妈逐渐情绪失控,而轩轩也在一次次被纠错中涕泪纵横。

“听起来很熟悉是吧?但其实类似场景很多家庭中都在上演。不仅是学习,生活的点滴中也充满着家长的‘不断纠错’:餐桌上掉了米饭要纠正、漱口杯放错位置要纠正、说话时表达不够流畅也要纠正……表面看,这是在帮孩子变得更好,实际上是把自身焦虑悄悄传递给了孩子。”宁波大学附属康宁医院心理健康服务中心心理治疗师周漫说。



图片由AI生成

1 家长的“纠错冲动”其实是焦虑的投射

周漫分析,很多家长的纠错,源于对“失控”的恐惧:担心孩子字迹不工整影响考试卷面,害怕动作慢会跟不上集体节奏,焦虑表达不流畅未来会吃亏……这些担忧的本质是家长把社会竞争压力、自身未完成的期待,转化成对孩子的“高标准”。他们盯着孩子的错误反复提醒,其实是在缓解自己内心的不安——仿佛多纠正一次,就能让孩子离“风险”远一

点,可效果却适得其反。孩子感受到的不是被指导,而是被否定,他们会开始自我怀疑:“我是不是总是做不好?”

周漫提醒,当孩子长期处于这种纠错环境中,容易形成“失败恐惧”——不是不想做好,而是怕做错后引发家长的情绪反应,他们的注意力从“如何解决问题”转向“如何避免被批评”,久而久之,创造力和自主性逐渐被削弱。更

深远的影响是,孩子会内化父母的声音,学会用同样的方式自我批评,变得敏感、讨好,甚至在成年后也容易陷入“我不够好”的信念中。

“有的孩子长大后形成讨好型人格,有的则走向极端的自我否定或防御性自大。”周漫指出,“他们在亲密关系或工作中,都可能因为不相信自己而陷入困境。”

2 不是不能纠错 而是要让孩子明白为什么

有些家长会反问:“那难道孩子错了也不说吗?”对此,周漫解释:对于三年级以下的孩子,很多行为会随着成长自我修正,比如坐姿、写字姿势等,父母无需事事纠正。如果确实需要当下指出,也要说清楚理由。比如孩子在诊室里好奇地东摸西摸,家长可以先问:“你在干嘛呀?”无论孩子怎

么回答,都可以先共情一句“哇,这么有趣啊”,再温和地向孩子说明“不能”的原因:“这样做可能会打扰医生工作,我们先安静一会儿,好吗?”

还有一些看来挺“大”的事情,家长更要控制好当下的情绪,跟孩子做好解释。比如有孩子因为考试时配合同桌传纸条

被老师抓了现行,家长知道后可以先问问孩子,“配合对方传纸条你能得到什么”“现在你失去了什么”,用提问的方式引导孩子自己思考,之后还可以打开思路,从这件事引申出“如何对别人的不合理要求说不”。这样的教育效果比简单粗暴地纠错、批评要好得多。

3 找到情绪“刹车键”比纠错更重要

周漫说,她也遇到过不少家长内心知道总是否定、打击孩子不好,但事到临头还是口不择言,尤其辅导作业的时候。对此她给了几个小方法,希望能帮助家长们找到适合自己的“刹车键”。

第一个方法很简单,就是调整呼吸。“我们的身体往往比大脑更先沸腾,生气时会呼吸急促,这个时候,调整呼吸有助于让身体冷静下来。”

第二个方法就设个“警戒语”,当发现自己快要爆发的时候,在脑子里用打断式的语句对自己说“停下”“等一下”。

如果这两种方法都没有办法让你从“上头”的状态中抽离出来,那么请暂时把自己和“愤怒源”隔离开。“但如果你采用这种方式,一定要跟孩子解释一句‘我离开一会儿,很快回来!’”周漫强调,“千万不要摔门而去,因为那会让孩子感觉自己被抛弃。有些孩子被这样‘抛弃’一两次就会形成终身的阴影。如果当时环境中还有另一个成年人,那么也可以让对方来接手处理。”

此外,事后的复盘和自省也很重要。家长们可以排摸一下自己的“雷点”,为什么这些“雷点”

总会触发自己激烈的情绪?这背后,自己到底是在担心什么?

“父母是儿童最重要的模仿对象,如果父母总是自带焦虑,孩子很容易就会习得。”周漫表示,“有人说,父母顶级的自律,不是控制孩子,而是控制自己想纠正孩子的冲动。教育,不是让孩子完美无缺,而是让他们在被接纳中学会成长。与其不断指出错误,不如留一点空间,让孩子在自己的节奏里慢慢修正、慢慢变好。成长从来不是被‘纠’出来的,而是在被理解与信任中,自己长出来的。”

记者 曹歆 通讯员 张瀛

青春无“艾” 共筑健康防线

江北区疾控中心 推出防艾宣传季活动

为提高青年学生防艾意识,消除认知误区,江北区疾控中心联合宁波大学、江北区妇幼保健计划生育服务中心,于今年11月至12月共同推出“青春无‘艾’,共筑健康防线”校园防艾宣传季活动,通过线上线下联动,掀起一场防艾知识普及与健康教育的热潮。

“青年学生防艾认知不足、防护意识薄弱,是当前防控工作的重点。”活动组织方介绍,本次宣传季以“青春无‘艾’”为主题,旨在通过多元形式,引导学生“知艾、防艾、共享健康”。

11月中下旬,活动通过校园公众号、班级群等线上平台发布防艾主题征稿启事,征集海报、短文、短视频等作品,吸引大量学生关注与参与,营造出浓厚的防艾氛围。

11月29日,一场题为“以爱防艾·共享健康”的防艾主题讲座在宁波大学举行。宁波市疾病预防控制中心性病科副科长姜海波受邀主讲,围绕“八个谣言、八个真相”,结合宁波自1990年首例艾滋病病例以来的防控历程,深入浅出地讲解了艾滋病的传播途径与防护知识。

“看不出、叮不传、吃不染”,姜海波用通俗易懂的语言,澄清了学生中常见的三大认知误区。他通过唾液、汗液、泪液等体液病毒载量对比图,直观说明日常接触“零风险”,并特别针对青年学生关注的“阻断药”问题,公布了宁波10个区(县、市)的PEP(暴露后预防)门诊地图,强调“黄金72小时”是阻断病毒的关键窗口。

“发生高危行为后,越快服药,阻断成功率越高。”姜海波提醒,这些门诊均设在感染科或关爱门诊,可实现“一站式”评估与取药,最快2小时内即可完成服务。

12月1日“世界艾滋病日”当天,工作人员还在宁波大学有思广场设立宣传展台,发放防艾手册,现场答疑解惑,进一步巩固宣传效果,推动防艾知识入脑入心。

记者 程鑫
通讯员 方遥 刘红亚 文/摄



活动现场。