

# “辅怒症”，能靠让孩子上课外培训班摆脱吗

□储舒婷

## 宝宝踢被子，先找找原因

□包健

小孩子在睡觉的过程当中常常频繁地踢掉身上的被子，爸爸妈妈们要知道，宝宝们未必是淘气，可能也有他们的苦衷。大人应该先了解孩子为何会踢掉身上的被子，只有找到原因并且加以改变，适当地、正确地给孩子盖被子，孩子才能够睡得更舒服更香。

照顾小孩子本就不是容易轻松的事。对于现在的父母来说，照顾孩子比平时上班还要更加辛苦，而其中比较大的一个烦恼就是孩子在晚上睡觉的时候可能很频繁地踢被子。但是父母们如果不知道孩子踢掉被子的真实原因，只一味地选择给孩子重新裹上原来的被子，可能反而不利于孩子的睡眠质量与身体健康。其实孩子晚上睡觉的时候踢被子，很可能是因为以下的原因。

- 1.睡觉时感觉太热了  
有一些小孩子在出生仅仅只有几个月的时候就已经会踢被子了。孩子新陈代谢旺盛，容易感觉热。这时大人应该查看一下，是不是因为被窝里的温度太高了，所以孩子才会下意识地踢掉被子。如果是这种情况，那继续给孩子盖上厚被子，反而还会把孩子捂出病来。年轻的爸爸妈妈首先应该做的是抚摸孩子的脖颈、后背，查看孩子是否有出汗的现象。如果是，那么则表明孩子是觉得太热了，此时可以给孩子换薄一些的被子。
- 2.感觉被子压着自己  
有的家长，特别是老人，往往给孩子盖得非常厚重，而这会让孩子很不舒服，结果把身上的被子踢掉。  
家长们应该查看自己给孩子盖的被子是否是过于厚重，如果用大人们平常睡觉的被子给宝宝盖，那么这可能会让孩子感觉到沉重的压迫感，四肢仿佛被束缚着。那么父母们应该准备适合小孩子的轻软一些的被子。  
如果排除了以上原因，父母可以选择给孩子购买合适的睡袋，这样孩子就很难踢掉了。

## 学会了拒绝

□吴名

有一天我从幼儿园接了儿子回家，小家伙突然对我说：“我会拒绝了。”  
儿子脸皮特别薄，所以是有名的“好好先生”，从来不会说“不”。今天居然突破了自我，还学会了用“拒绝”这个词，我又惊又喜地问他：“你怎么拒绝的呀？”  
他说：“昨天你带我在游乐园玩，有个小哥哥老是来抢我的磁力片，抢了好多次，我都抢不回来。然后你就冲过去，跟那个小哥哥说，‘你不能抢东西，这是小弟弟先玩的。如果你要玩，得征求他的同意。’小哥哥就把磁力片都还给我了。今天XX想占我的小椅子，我不喜欢，我也学着你的样子，我就大声地说，‘你的小椅子在那儿，这是我的。’他就走了。”  
没想到我自己居然还成了儿子的榜样。

### 该报个课后作业辅导班吗

朋友老王和我聊天时说，随着家里的神兽功课变多，他们夫妇简直不堪忍受辅导作业的“重负”。只要一辅导功课，不管是他俩中哪一个，总是忍不住怒吼，有时还差点动手揍熊孩子。每天花费大量时间精力陪孩子写作业，但孩子的成绩并不见起色，他们真是气馁，但又不敢真的放手不管。

其实不仅老王家这样，笔者发现身边很多家长也同病相怜。有怒烧孩子作业本的爸爸说自己“缺乏有效的情绪管理”。热搜上更是三不五时就能看到有家长因为辅导孩子功课被气得血压升高甚至心脏病发作。“辅怒症”正成为亲子关系的一大“杀手”。我们的烦恼也是多数家庭的心声。据全国妇联和国家统计局调查显示，全国近76%的家庭曾因写作业问题产生过矛盾，80%的妈妈在辅导作业的时候想打孩子。

为了我们和孩子彼此的身心健康，是否应该给他们报个专门的培训辅导班呢？

有专家指出，所谓的培训机构看似减轻了家长的负担，其实“治标不治本”。家长辅导孩子作业时产生情绪波动很正常，但是必须及时发现并控制好自己情绪，否则，不仅伤害亲子关系，甚至会带来更严重的后果。

掌握陪伴孩子学习的正确“姿势”并不复杂——家长不要纠结于眼前几道题的对错，

而应关注孩子的学习状态和方法，给孩子试错的空间；做一名聪明的“观察者”，而不是恨不能以身代之的“监工”。

### 双向伤害就这样造成

“上课不认真”“总是东张西望”“怎么教都不会，真是笨蛋”等语言暴力，甚至撕本子乃至肢体伤害等，是不少家长辅导作业暴怒后的常见反应。

孩子并不会因为家长的情绪爆燃就突然“开窍”。缺乏情绪管理带来的双向伤害，长久积累只会损害亲子关系，也将导致家长强烈的挫败感乃至失去教育信心。

盛怒之下，家长往往容易将一两道题的对错转移为对孩子的负面评价，这会给孩子带来极大的恐惧和对父母的不信任感。这对亲子双方都是一种消极的心理暗示，对亲子关系的伤害后患无穷。

当家长发现自己快要失去理智时，不妨坦率告诉孩子“我正在生气，需要想办法冷静一下”，然后去另外的房间喝口水或是出去走走稳定情绪。其实，这也是可以教给孩子面临人际冲突时的应对方法。

### 放手让孩子自主思考

一位教育学专业的教授认为，很多时候，



## 为孩子做作业创造一个积极的环境

□郭亦时

陪伴孩子做作业的效果是不能一概而论的，有些情况下他人存在会提高工作效率，而某些时候则会减低效率，而真正的影响因素则在于存在的他人到底对当事人产生了什么样的作用。我认为，如果陪伴着能创造出安全、舒适且有激励作用的环境的话，则对孩子产生积极影响是肯定的。上图：演员岳云鹏曾因不知如何辅导孩子作业而在社交媒体上发照片自嘲。

有利于孩子完成作业的环境如何产生？我认为有几个方面的因素：

### 1、不评判、不指责的态度。

其实孩子更关注的是家长的情绪反应。比如孩子在做作业时，家长不用事无巨细紧盯着孩子，一有小问题就马上指出来。家长焦虑不安，看着孩子的一个个错误，自己比孩子还要着急，满是恨铁不成钢的心态。这样会让孩子产生过度的焦虑和紧张，压力过大时孩子甚至会放弃思考和探索。我时常发现家长在辅导孩子时，对做作业速度、理解速度、应答速度要求都过高，反而会让孩子的思考陷入停顿。

### 2、气氛一致。

比如孩子做作业家长在旁边看书或者安心工作，这样家长的存在能够和孩子的学习行为形成默契，关键是那种配合无间的气氛。大家可以感受一下，家长玩手机、孩子做作业，以及家长做有益的阅读、孩子做作业之间的不同。在旁边辅导孩子的时候，家长可以时时观察自己的情绪感受，你的感受是温暖而安定的，还是焦躁不安的？你的感受差不多就是你在陪伴孩子时创造的情绪氛围。

如果你很安定，那么孩子也会感受到安定；如果你很烦躁，那么孩子也会很烦躁。如果你觉得和孩子在一起的氛围已经不搭调了，那么稍微离开一下，调整一下自己的情绪感受再回来；

### 3、规则性的陪伴。

有时候家长在场的情况下，整个氛围会比较乱，比如孩子会频繁问问题、家长会频繁指出问题等。家长陪伴的时候需要警惕这一点：你的存在是否会把孩子的学习思路割成碎片。比如孩子频繁问问题，你一定要告诉他们等该项作业全部完成再问，这样可以保证学习的效率。还可以制定学习计划表单，比如每天回家先做什么、再做什么，特别是有常规的练习计划（比如需要让孩子多练习一些口算、作文等）时，可以把这些计划用大字写在墙上，孩子可以自己去看，而不是频繁来询问家长。

### 4、人不在而心在。

有时候家长在这边做家务，孩子在另一边做作业，也算是一种好的陪伴。这其中的关键是，对于孩子来说，内心有一个支持关注自己的家长在，比一个真实存在的家长更重

家长的怒火往往来自他们以相对“高阶”的思维来看待孩子的学业问题，甚至惯性地以成人思维教导孩子，但这不符合孩子的成长规律。比如，有的“文青”家长大包大揽指导孩子写作文，但写作要从每个人不同的个性和对世界的观察感悟出发，家长无法替代孩子感受和表达。

如果孩子做作业遇到困难需要求助，家长可以引导孩子自主思考、共同讨论。仍然得不出答案，家长们也可以适当示弱，告诉孩子这个题父母也不会做，鼓励孩子第二天去学校问过老师后，再回家讲给爸爸妈妈听。

以检查作业为例，不少家长从头到尾帮孩子检查对错，看似付出大量精力，实则剥夺了孩子自我发展的机会。其实，最重要的是教会孩子正确的学习方法，否则孩子的学习主动性和能力将发展缓慢。即便刚开始时孩子的作业需“返工”，家长也应该宽容他们。学习能力的提升是日积月累的过程，培养好的学习习惯和学习状态是基础，家长不能因为无法控制情绪而将孩子交给托管机构或老师。

同时，家长不论是在一旁玩手机还是一丝不苟地“盯梢”，这些打着所谓“陪伴”旗号的行为实际上都会让孩子产生不良的心理情绪。其实在孩子做作业时，家长可以在一旁安静地看书或处理工作，只在孩子有需要时提供辅助。

要。我强烈建议家长在和孩子相处的时间里，能做些比较有正能量的事情，而不是那些我们不希望孩子做的事情，比如玩手机、看电视。所以，陪伴并不是你人在，而是你的心在，孩子知道你正在旁边，可以在需要的时候为他们提供帮助，这就够了。

### 5、年龄的差异。

一个人单独做一件事情，实际上是需要有适应孤独的能力的。大部分孩子内心躁动不安，特别是长期被动教育下的孩子，独立面对任务是很困难的。所以如果可以的话，家长是要陪伴人子的。其实有时候孩子边写作业听音乐什么的，也是一种变相的寻求陪伴。这个就和我们一个人读书有点烦，到图书馆反而感觉很好一样。所以，家长的陪伴实际上是帮助孩子养成独立的感觉，而每个孩子的年龄层次不同、生活经验不同，他们的独立能力确实是有差异的，家长要默认这种差异，步子不要跨得太大。我的感觉是，一年级的大部分可能需要贴身陪伴，这个主要是一年级的作业特性造成的，很多作业都需要家长参与；二年级的需要人在，而家长在旁边看书；三年级的可以做家务等，偶尔过来看看；四年级的基本上可以一个人独立了。