三招帮孩子找回内心的平衡

  在这里，平衡的含义不是指外形上的，而是心灵上、意识上的平衡。比如说：一个孩子的绘画是不完美的，他不断的重新开始，情绪越来越愤怒，并最终放弃。这是一种刚烈的性格，父母总希望这种性格在长大后会被磨合，但真的是这样么？

  怎样了解孩子的内心

  为了检测我们的孩子是否不平衡，我们可以仔细观察以下几个方面，是否经常对自己的目标感到很有压力？是否经常会抱怨没有朋友？是否经常会喜欢拖延？是否有某些极端的行为？帮助孩子找到平衡，家长的帮助是必不可少的，下面是一些小策略。

  怎样帮助孩子找平衡

  1.语言和态度

  首先要观察我们孩子对待逆境的反应方式。如果他们说：“我完不成这个项目，我将永远不会快乐。”或者“如果我的老板不喜欢我的报告，我就去死！”这意味着绝对的思想消极。这时我们就不能过多给孩子压力，如果孩子参加了一项活动，但是没有取得最终的胜利，我们可以说：“看到你努力的样子，真的很为你高兴。”而不是说：“这次失败了不要紧，下次继续努力。”这样孩子会觉得自己的努力被否定了。

  2.不要给孩子太大的期望

  可能很多家长对这一点不能理解，让我们来看一个例子：比如说我们的孩子把他的成绩报告拿给我们看，大多科目都是A，但是只有少数是C，试想这时候我们会说什么呢？可能很多家长都会说：“真棒，但是妈妈希望下次你把这些C都变成A。”这时我们的孩子就会得出结论，只有所有的成绩都是A，才能让我们高兴，我们可能不是不够爱她的。这样是不对的，我们需要让孩子知道，我们爱他们，而且我们要注意到他们努力的过程，而不是最后的结果。我们需要鼓励他们做最好的自己，完美的成绩并不重要。

  3.及时纠错

  当孩子具有某种天赋时，我们都希望能够继续开发，并帮助他们走向成功，但不要过头。这可能会导致他们越来越依赖于我们的赞美来维持自我感觉良好。此外，他们可能会弹错音符、在舞蹈演出中出现失误或者在绘画的时候出现瑕疵。不要说：“哦，别改了，没有人会注意到它，这没关系，你做得太棒了！”这样我们的孩子永远不会认识到自己的错误，我们可以积极的与孩子讨论做错的地方并帮助他改善。注意，是以一种讨论的方式，而不是责骂孩子。