

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

学会向孩子道歉 一场大人的智慧“修行”

帮孩子搭建道歉的“桥”

■ 段小华

傍晚,手机响起“叮”的一声,是儿

子班主任发来的信息——
“今天课间,您家孩子撞到同学,马上说了句‘对不起’,同学回了声‘没关系’,可是没过一会儿,他又撞到了别人,还是只说了句‘对不起’。孩子挺有礼貌的,但同样的行为一直没有改变。……”

字里行间的善意点醒了我:儿子把“对不起”当成“免罚牌”,他根本不懂得说这句话背后应有的尊重与责任。怎样才能让他明白道歉的意义,学会真诚地修复和同学之间的关系呢?我想,该跟儿子展开一场关于“道歉”的讨论了。

晚上,儿子坐在书桌旁写作业。我心一横,决定用“亲身体验”的方式,让他知道道歉的真谛。

我走过去,轻巧地从他椅背后方掠过,肩膀故意撞到他身体,他的笔尖在本子上画出一小段弧线。我立马说:“对不起。”

他抬头看了我一眼,不以为意地摆了摆手:“没事!”便继续写着字。

过了一会儿,我又故意“手滑”,把他的文具盒扫到了地上,铅笔叮叮当当地掉到桌脚。我又说:“对不起。”

他眉头皱了一下,虽然还是说了句“没关系”,但语气已经有点不耐烦。

第三次,我又在他认真看书的时候使劲儿拉开抽屉,刺耳的摩擦声把他吓了一跳。我还是老样子,只平静地说一句“对不起”。

儿子猛地抬头,“啪”的一声把书合上,语气里带着委屈和气愤:“妈妈,你是故意的!”

“我是不小心的呀!”我装作无辜,进行反驳。

“不是,你就是故意的!”他盯着我,眼中有火苗。

我顺势坐下,小声问:“你为什么觉得我是故意的?我的道歉,你难道不接受吗?”

他皱着眉,想了想,较真地回答:“因为你总是这样。”

我立马反问:“虽然我一直没有改正,但也说了‘对不起’,你觉得这样不行吗?”

他摇头,沉默。我知道,时机来了。“咱们来聊聊‘对不起’吧!”我把那支滚到地上的铅笔放回他的文具盒,“你刚刚说我是‘故意’的,其实是你觉得自己被多次打扰了,对不对?”

他点了点头:“第一次没关系,第二次还能忍,但是第三次,就有点过分了。”

我笑了一下:“这就对了,‘对不起’不是‘魔法咒语’,不能把伤害瞬间抹平,‘没关系’也不是‘万能消声器’呀。”随后,我向儿子分析,真正的道歉应该分为认知、共情、反思、弥补4个步骤,并提议:“你今天在学校撞了人,现在来设计一套‘道歉方案’吧。”

他思考一会,认真地罗列:“我应该先停下来,告诉对方‘不好意思,我撞到你了’,然后观察对方有没有受伤,如果他很疼,要找老师帮忙,或者需要使用医药箱。还要把撞乱的东西收拾好,最后提醒自己‘下次慢一点’。”

“很好!”我把他的方案一条条重复,“这就是从口头到行动的道歉。”

他朝我看过来,脸上带着些许骄傲和羞涩:“那你呢,妈妈?如果刚才真的是你不小心,你会怎么做?”

“我会把抽屉轻轻推回去,然后给你倒一杯水,等你心情平复再解释给你听,并保证以后尽量不在你学习的时候去碰你的抽屉。”我说。

之后的一天,接儿子放学时,我发现他走得比以前慢了许多,便问道:“你怎么不跑了?”

“跑会撞人。”他很自然地回答。

后来,班主任也向我反映,儿子最近确实变得礼貌、懂事了。看来,从那天夜里台灯下的一场“小演习”开始,儿子真的学会了把道歉“落地”。他不再把“对不起”当作“免罚牌”,而是把它当作一座桥,桥的一头是过失,另一头是修复。

好的家庭教育是需要耐心和智慧的,教会孩子从一句“对不起”开始认识错误、修正行为,不仅能帮助他们建立良好的人际关系,更能培养他们成为有责任感、有担当的人。而且,“犯错”也不是可怕的“洪水猛兽”,每个孩子都能从“错误”里汲取成长的力量。

■ 本报记者 马晓冰 实习生 蒲亮芝

从道歉到和解

在日常中示范担当与共情

确认孩子遭受了误会,成年人不仅应该及时道歉,还应该“好好道歉”。但家长应该明白,道歉不是终点,而是一段漫长修复之旅的起点,同时更应该思考:如何把这句“对不起”转化为日常中的尊重、理解与改变,从而重建和谐的教育关系?

胡章翠分享了自己的处理方式:“如果确实是我错了,我会先在全班同学面前把事情经过和自己的错误说清楚。之后再找学生单独交流,郑重表达歉意。必要时,我也会联系家长,借助家校协作来更妥善地修复关系。”她坦诚地表示,公开道歉不是为了“撑场面”,而是让学生看到,老师也会犯错,同时老师也有面对和改正的勇气。

除了语言上的郑重道歉,一些看得见、摸得着的“小小表示”,也能传递心意。根据低年级学生的认知特点,文奇推荐了一种更具体、更轻柔的“歉意”传递方式:在孩子桌上悄悄放一支铅笔、一根棒棒糖,或是递给他一支雪糕、一包他提过喜欢的饼干。“你会发现,孩子整个上午都会特意把铅笔摆在最显眼的地方,或者拉着同桌小声说‘这是老师给我的’。”他分享道,“这些动作本身,是孩子能听懂的‘对不起’。”

在这些细微而郑重的举动里,道歉不再是一句悬浮在空中的话语,而成了一次耐心的陪伴、一个兑现的注意、一份“我把你的感受放在心上”的有力证明。

家长谢华认为:“矛盾消融需要时间,更需要耐心寻找那个‘对的时机’。”他分享经验:家长要留意孩子在什么环境下最松弛、最愿意开口——也许是一起散步时,也许是睡前分享时刻——在他自然舒展的状态里,大人的话才能真正被听见。

“真正的道歉,是一个‘我与你共情’的过程。”李媛进一步解释,在矛盾发生的当下,双方都容易被情绪主导,并非道歉的最佳时机。只有等到彼此都平静下来,才能实现真正有效的沟通。

她提醒家长应避免两种常见的道歉误区:一是“甩锅式”道歉(如“是我不对,但你也错”),二是附加条件的道歉(如“我已经说了对不起,你也要相应给出态度或行动”)。“家长首先要做的,是稳稳接住孩子的情绪。不妨先用一句‘对不起’帮助孩子走出当下的情绪漩涡,传达‘我在乎你的感受,也愿意为修复我们的关系主动迈出一小步’的积极信号。至于梳理对错、讨论改进,可以等到双方情绪平复后,再站在同一战线上慢慢沟通。”

修复关系不是一蹴而就的,尤其是当矛盾反复出现时,父母需要具备“反思性养育”的意识。李媛建议家长开展自我觉察:“我的处理方式恰当吗?孩子为什么会如此反应?”通过不断试错与调整,找到真正适合自己家庭的沟通与相处模式。“安全的亲子关系是靠日常点滴的信任积累。孩子能否感受到稳定的爱,决定了他能否接纳父母偶尔的失误。内心被爱充盈的孩子,更容易从情绪中走出,也更容易真正释怀与原谅。”李媛说道。

向孩子道歉——这并非成人的“颜面扫地”,而是一场面对错误、修复关系的“智慧修行”。当大人能坦然地说出“对不起”,那他教给孩子的,远不止于认错,更是担当、共情与和解的榜样示范。

(文中学生均系化名)

“都说了不是我弄坏的,为什么你不相信我!”“明明是他有错在先,怎么只批评我一个人!”……这些被误解的瞬间,让难以言说的委屈在孩子心底生根,缠绕着他们往后的成长。

一句及时的“对不起”或许是应对“委屈”的最佳解药,但它在现实中却常常缺席。为什么道歉对很多家长来说如此艰难?向孩子认错,意味着什么?成人该如何开口,妥当表达歉意?本期,我们将走进孩子的内心,聆听他们的声音,并邀请一线教师与专家,共同探寻关于道歉的勇气与智慧。



分‘错误’的性质。”中国心理学会注册系统督导师、电子科技大学心理健康教育中心负责人李媛表示:“像语气急了、小事没顾上,这类无心之失一般无需刻意道歉,可如果成人的行为对孩子造成了情感伤害或恶劣影响,道歉便不再是选择,而是必须履行的责任。”

值得注意的是,仍有一些家长认为“棍棒底下出孝子”,但事实上,这种做法很可能越过管教的边界,变成对孩子的伤害。这时候,无论是心灵还是身体,孩子受到的创伤是大人无论多少句“对不起”都无法弥补的。

上海中联(成都)律师事务所律师梁蕊指出,我国的法律体系已明确将体罚和暴力排除在合法教育手段之外,使用暴力进行“教育”是一种违法行为。任何以教育为名的暴力,都是对教育本质的背离,家长和教师应当意识到,当惩戒开始伤害孩子的身心健康时,可能面临法律的追责——此时,“对不起”绝不是家长“犯错”的“遮羞布”,“亡羊补牢”式的道歉也是苍白无力的。

中江县城西中学道德与法治教师、班主任胡章翠从自己多年与学生的相处经验出发,给家长们提出实际建议:“在情绪过后,从两方面想想自己的处理方式:一是回想初衷,是想帮助孩子,还是被脾气牵着走了;二是看看结果,孩子是真明白了,还是只是被吓住了。”

“如果孩子理解了我们言语的初衷,用幽默方式化解矛盾即可。”她补充道,“而当我们脱口而出的话伤了孩子的自尊时,重点不再是谁对谁错,而是孩子确实受到了伤害。道歉,是重新连接彼此的桥梁。”

是否冒气。不过这次,我耐心多了,告诉她:天冷,锅也会散热,所以做饭花的时间长;而天热时,锅散失的热量少,所以煮饭花的时间会少些;等到锅冒气后,还要再煮上几分钟才能关火。孩子连连点头,表示这次她明白了。

回头再看,这只是一件日常小事,可我当时为什么脾气那么暴躁呢?我不禁反思,面对孩子的小小失误,我为什么要如此对待懂事的女儿?

也许,是因为我自己就是在母亲的责骂声中长大的。一点小事,如果我做得不好或者没让母亲满意,她便会责骂我一整天,日后还会时不时翻旧账,再把我数落一番。所以,我当了妈妈后,面对孩子的失误,竟成了母亲的翻版。

被误解的孩子

渴望一句“对不起”

“妹妹把垃圾扔在了地上,爸爸看见了却说是我不爱干净。”小胡想起被冤枉的经历,委屈地倾诉,“我解释之后,他又顺势责怪我,说‘怎么不管好妹妹’,可我已经提醒过她很多次了……爸爸只会找我的不是。”这种有理说不清的处境让小胡倍感无助。

小宋也仍记得自己“受伤”最严重的那一次。那天回到家,他面无表情地告诉妈妈:“妈妈,老师请您有空去趟学校,我最近……”话音刚落,妈妈就推了小宋一下,愤怒地喊道:“你又惹了什么事!”

其实,老师请小宋妈妈去学校是想表扬小宋进步快、想请她做教育分享,而小宋故作冷静是为了给妈妈一个惊喜。但妈妈的反应却在小宋心里深深扎下了一根刺。最让他难过的是,即便后来真相大白,妈妈也未曾收回伤人的评价,不曾好好向他道过歉,只留下一句“谁叫你不好好讲啊”的质问。

在许多看似平常,甚至是大人眼中“不值一提”的小冲突中,其实藏着孩子未被听见的心声。当委屈的泪水落下,他们真正渴望的,往往不是别的,而是一句真诚的“对不起”——可现实中,愿意俯身认错的大人,却少之又少。

“他们其实心里知道自己错了,冤枉了我们,但就是放不下面子,更不会主动道歉。”小曾说出了自己心里的想法,她认为比不道歉更让自己感到失落的,是大人们惯用的“逃避策略”——每次说到关键问题,他们就会转移话题,比如“好了、好了,吃饭了”或者“周末带你出去玩”,反正就是不直接承认自己的错误,“他们总觉得哄一下我们,事情就过去了,但其实我们都记得。”

小付也对大人“难开金口”感到困惑:“一句‘对不起’就能让我们感受到大人没有敷衍了事。他们平时教育我们要尊重别人、做了错事要道歉,但为什么他们自己却做不到呢?”

在孩子们的世界里,“道歉”是很简单、自然的举动,反映出他们对真诚关系的向往:不是要挑战权威,而是渴望被平等地看见,被认真地在乎。可当这份期待反复落空,委屈便无声沉积。也许再遇到同样的情况,孩子便不再哭闹,也无力辩解,只是默默把心事放好,收进角落,安静地关上了与大人沟通的大门。

较着劲的大人

亲子沟通中的“居高临下”

孩子的期待如此简单,为何一句“对不起”却成了让大人难以启齿的话?

南江县下两镇小学班主任文奇认为,这背后既有观念的壁垒,也暴露了亲子沟通模式的缺陷。“很多误会都源于大人忽视了倾听的重要性,没有耐心、缺乏求证,凭着主观印象草草下定论,接着便是一顿批评。”这种单向、居高临下的对话,很容易造成误判,更别提让家长反思自己、向孩子道歉了。

不过,孩子哭了就应该马上道歉吗?若亲子双方看法不一,又该以谁的感受为准?

其实,许多家长并非不愿“向孩子低头”,而是担心无条件地“认错”会模糊是非界限,他们也很困惑:“不想伤害孩子,又怕宠坏孩子,究竟什么情况下需要道歉?”

“原则是‘错了就该道歉’,但关键在于区

本版图片均为资料图片

我欠女儿一句『对不起』

■ 陈晓井

那天傍晚,我在锅里煮上饭后,便出门去买菜了。等我回来时,女儿已经把饭盛出来了。看着她忙前忙后的身影,我在心里感慨:孩子长大了,都能帮忙干活了。

等到吃饭时,我才发现锅里蒸的土豆片还没熟,粥中的大米还有些发硬,就连粥中的南瓜都煮得不够烂。我连忙问孩子:“关火的时候,锅开了吗?”

她只说了一句:“我没注意。”

这句话瞬间点燃了我的怒火。我平时上班忙,周末还要加班,女儿自己煮饭也不是一回两回了,怎么还犯这种错误?我气得大声斥责她做事不用心,并不断唠叨和质疑:“等到锅开了,锅盖冒气了再关火,怎么能这么不负

责任!”

我实在想不通,又问女儿,为什么要那么早关火。她回答:“我用手摸了摸锅盖,感觉很烫手,就关火了。”

她这话让我目瞪口呆。天这么热,锅里的饭哪怕只煮上几分钟,锅盖也会烫手呀!我一个劲地指责她做事不用心、不动脑筋。

不知道过了多久,我终于冷静下来了,又问女儿怎么判断饭煮好了没有。她说她是按照我说的时间来判断的,平时,她煮饭的时候会定好闹钟,闹钟一响就关火;今天,她没定闹钟,所以火关得早了。

问题的根源已经很明显了,由于我工作太忙,忘了告诉她另外一个判断饭煮好了没有的标准——观察锅盖