

时 间: 2015 年 11 月 4 日 9: 30am-12: 00pm

地 点: UNI MPR

出席人: 五十多位家长

记录人: Claire

主 题: 帮助子女在美国适应茁壮

嘉宾介绍:

江女士是美国 Biola University 临床心理学博士。有三十多年的家庭教育、婚姻家庭辅导和在多所美国高校教学的经验。而且,她自己成功养育了两个优秀的,能很好适应社会的儿子。

江女士与我们分享了她在专业领域的知识和见解、以及她自己在教育孩子过程中的心得和体会,还就新移民家庭的独有特点一起探讨更有针对性的问题。

审视父母自己的期望:

- ❖ 您为何带子女来美国?
- ❖ 您为子女编织什么梦?
- ❖ 您的子女来美国前在大陆是什么样子?
- ❖ 您期盼他们在美国和国内有何不同?

讲座开始,江女士就抛出了以上四个问题,和与会家长展开了热烈的讨论。

为何来美国读书?为了摆脱机械的、教条的、束缚型的教育,为了寻求更好的运动教练、为了让孩子接受更自由、更符合个性发展的教育……

可是有些家长发现孩子原来在国内还挺优秀的,可是到了美国却并不像他人所说的“在美国,原来的差生都会变得名列前茅”。孩子在英语上跟得很吃力,以至于影响了排课;孩子在体育上有天分,但请到好教练却不愿意再练下去了;孩子在学校找不到朋友,很苦闷。

江女士认为：对于中西文化的认定，要知道 Asian American 与 Chinese 是两个不同的概念。孩子们已经来到了美国，不可避免地会受到当地文化的影响，只要他们能接受自己的中国背景、不排斥中国文化，就可以了。要正确评估中外文化，每种文化都有好有坏，好的保持、坏的挪开。

父母要鼓励、支持、帮助孩子实现他们的梦想，但**千万不要把孩子的梦想变成父母的梦想**。孩子在探索“我是谁”时，一旦父母介入，把梦想变成父母的梦想，花大量的精力时间去督促孩子完成时，孩子就觉得我是为父母在做这些，他就不要了。

江女士分享了她自己的经历：大儿子从小对音乐很敏感，老师也认为他很有天赋。于是父母为他请了最好的教练，自己陪练、监督，儿子却从一开始的很喜欢，渐渐失去了兴趣，到六年级时儿子已经对小提琴一点都提不起劲了。好在高中遇到了一个好老师，恢复了一些兴趣。现在，他自学了吉他、打鼓、参加乐队，觉得很开心，音乐对他来说，是一种娱乐、调节、放松的爱好。

14-25 岁，是大脑发育最快的时期，会有各种各样的想法。如果压力太大，有家族精神病史的孩子可能会出现症状，家长要密切注意。

华人都重教育，喜欢选最好的学校、比来比去，请切记在中国读书读不好，在美国也未必能读好。



跨文化调适是您必经的过程

❖ 文化冲击的事实

▲刚到美国一年到一年半是适应新文化的调适期。您和孩子都必须适应美国生活。

▲若调适期没好好处理，将来可能造成孩子心理障碍并容易跟坏人走错路。

刚来美国的头一个月，您可能会觉得这也好、那也好，人人都很友善、开车守规矩、景点拍照不用拍集体照……，那是因为还在“蜜月期”。然后，会发现没车就像没脚一样、办个事儿怎么那么慢、这人怎么那么凶，各种迷茫、混乱，我不喜欢美国、我要回去！这个适应过程大约需要一年到一年半，如果没好好处理，可能造成心理障碍。跨过去，就又会觉得 OK 了。



适应的过程

❖ 旅客观光期

- ▲ 尽快熟悉日常生活所需-银行、交通、购物等
- ▲ 尽快交朋友-熟悉主文化者、异文化者等
- ▲ 花点时间享受新环境
- ▲ 学习幽默自己

❖ 文化冲击期

- ▲ 记住若有失落、困惑、想家的感觉都是正常的，也是会过去的
- ▲ 建立坚强的支持系统-学习和朋友们分享感觉，尤其是那些有类似经历的人
- ▲ 不断地主动和本地人建立关系
- ▲ 偶尔从主文化中抽离-和老乡们谈话家常、享受老家美味
- ▲ 多多休息及运动
- ▲ 要有受教的心态
- ▲ 延迟做重大的决定

❖ 接受适应期

- ▲ 保持受教的心态
- ▲ 较客观地分析主文化的优缺点并抓住优点
- ▲ 发展较长程目标
- ▲ 扩展自己的视野

文化冲击期中，不要轻易做重大的决定，诸如回国、单亲妈妈嫁白人，因为这个时期看法可能是片面的、目的动机可能都是错的。但这期间可以调整自己的价值观、道德观、人生观、世界观。

三种朋友要交：

1. 同类、同乡，可以彼此鼓励。
2. 当地人，包括白人、黑人、墨西哥人。大人自己要融入当地的生活和社会。
3. 比你早一点来的人，可以诉苦。他刚刚经历过同样的烦恼与苦闷，会比较理解你并能给予比较中肯的意见。举个例子，如果你跟美国人抱怨美国的不好，他们多数会反问你：既然美国那么不好，你为什么不去？你跟有相似经历的人抱怨，他们就会理解你了。



父母能做什么

- ❖ 家长先尽量适应新环境
- ❖ 体谅孩子诸多适应的难处，他们不只需要跨文化适应，他们还得面对青春期多方面的改变与挑战



青少年时期到底怎么回事？

- ❖ 生理上的变化
- ❖ 情绪上的变化
- ❖ 社交上的变化
- ❖ 灵性上的变化
- ❖ 学习上的变化

生理上的变化：

9-10 岁时，父亲和儿子、母亲和女儿就要谈谈即将来临的青春期会有生理上的变化。这个时期的孩子还需要充足的睡眠，一定要养成良好的作息习惯。

情绪上的变化：

关注孩子情绪的变化，这个时期的孩子情绪变化大，更需要冷静的家长。“**当我失控我输了**”。孩子发脾气时，家长一定要保持理智，不能和孩子对着吵。对孩子的抱怨，要抱着“同理心”去理解他。我们都不是完美的家长，但我们要做足够好的家长。这其中就包括如果我们做错了，也要勇于向孩子道歉，做一个好榜样。

社交上的变化：

江女士分享了她的经历：他们搬家转学时，孩子非常郁闷，到了新学校，没有朋友，吃饭都是一个人。跟父母去教会，其他孩子都不是跟他一个学校的。万幸的是，学校里有两个女孩子注意到了孤孤单单的他，问他愿不愿意跟她们去参加她们教会的活动，从此他找到了自己的圈子，朋友也越来越多，终于走出了阴霾。

青春期的孩子对父母的依赖逐渐减少，他们更看重外面的朋友。

灵性上的变化：

这个时期的孩子脑子里会充满了怀疑和疑问，如果他觉得不舒服，就会寻找各种出路，可能染上吸毒、酗酒的恶习。网络上的危险也无处不在，所以家长除了要关心、要知道孩子都在做什么之外，也要订一定的规矩。

学习上的变化：

学业的压力日渐加重。



父母能做什么（续）

- ❖ 培养关系
- ❖ 多倾听少教训
- ❖ 多赞赏表扬并帮助他们发掘强项
- ❖ 支持帮助但不替他们解决问题
- ❖ 关心孩子学校的事但不要紧盯不放
- ❖ 孩子生气时别放在心上或强烈反应
- ❖ 和孩子一起设立清楚的家庭规则与界限-如电脑手机的使用、睡觉时间、交友条规、自由时间等
- ❖ 确保孩子有学科以外的兴趣来使他们得到放松
- ❖ 当孩子有让您担心的行为或情绪的表现时，要尽快寻求专业的心理帮助
- ❖ 和孩子一起玩

嘉宾
Tips

- ✱ 不要变成孩子的敌人，变成敌人就没有影响力了。
- ✱ 少教训，谁都不喜欢听教训，即使讲道理，孩子要愿意听，才听得进去。
- ✱ 支持但不替他解决问题，要给他机会经历失败，才能学到教训、成长起来。
- ✱ 家规是全家都要遵守的，不是只针对孩子的。
- ✱ 每周有一天不做平常做的事，换种生活方式。
- ✱ 孩子如果出问题，不只是孩子的问题，是整个家有问题。

两个半小时很快就过去了，最后江女士还分享了两个她和孩子间的小故事：

嘉宾
分享

了解孩子爱的语言：

大儿子很容易搞定，给他钱他就会很开心了。😊

小儿子反过来，给钱会让他紧张。他只要父母花时间陪着他就可以了。

所以，不同的孩子，爱的语言不一样。家长要了解自己孩子爱的语言，分别对待。

父母永远是孩子最重要的人，能给予他安全感的人：

当大儿子大四、小儿子大二的时候，我们因为工作原因决定搬去中国时，大儿子没说什么，小儿子说：“你们放心去吧。我们会 OK 的。但是你们一定要保证手机 24 小时开机。”

六年后，我们回来了，全家一起读一本书，回答一个问题：你最难受的时候是什么时候？两个儿子的回答不约而同地居然都是：当你们六年前离开我们的时候！

不管孩子长到多大，他对父母的那份依赖还是存在的。

非常感谢江女士为我们带来两个半小时的精彩讲座，让我们重新思考如何在马拉松式的亲子教育旅程中，和孩子一起共同成长。

记录中的多处文字引用自江女士的 ppt，仅供咱们家长内部参考分享。