

本期关注

学会有效亲子沟通 营造温馨家庭氛围

随着孩子长大,很多家长渐渐发觉与孩子的沟通变得愈发困难。请家长们想一想,在日常生活中家里是否出现过以下情况呢?您是否曾和孩子坐在沙发上面面相觑,不知聊些什么?您是否曾苦口婆心地教导孩子,却得不到孩子的任何回应?您是否曾在沟通过程中与孩子发生矛盾、冲突,最后不欢而散?这些现象是一些家庭亲子沟通的真实写照。

□王婧妍

融洽的亲子沟通能够让孩子感受到父母的关爱、包容与肯定,产生更多的信任感、安全感与幸福感,增强自身的“内心力量”。建议家长可以做以下尝试。

建立有效的亲子沟通,可以从了解孩子的内心需求开始。对于高中生而言,他们希望父母能够以更加平等、公平的态度对待他们,更加渴望获得他人的尊重,期望亲子间平等地沟通。同时,他们想独立、自主生活,不愿父母过多地干涉,但又摆脱不了现实中对父母的依赖,希望父母多给他们理解、支持与关爱,因此家有高中生的家长要扮演好“关注者”和“支持者”的角色,及时给孩子提供鼓励与支持。

但在日常生活中,许多家长往往更加关注孩子的学业情况,忽视了孩子内心对于“理解”“关爱”与“鼓励”的需求。家长关注的问题与孩子们内心需求的不对等,往往会引起亲子沟通中的矛盾与冲突。因此,家长需要了解孩子真正的内心需求,才能让亲子沟通融洽、有效。



除了了解孩子的需求,家长还需要掌握有效的沟通方法。在沟通过程中,家长可以关注以下几个方面。

选对话题

亲子沟通可以从孩子感兴趣的话题入手,贴近孩子的生活,让孩子更愿意与父母沟通交流。可以尝试多和孩子聊聊他们的兴趣爱好,了解孩子的喜好与才华。选对聊天的话题,让孩子与家长有话可说,有话想说,在融洽的氛围下加深家长对孩子的了解,增进亲子感情。

认真倾听

良好的亲子沟通需要家长的认真倾听。在亲子沟通时,父母可以先认真倾听,并且多鼓励孩子继续说下去,不要随意打断,切忌急于下结论或否定孩子的想法。在倾听过程中,可以通过眼神关注、目光交流、适当重复孩子的感受、回应简单语句等方式,及时、适当地给予反馈,让孩子感受到家长的关注与真诚。

积极接纳

在听完孩子的全部倾诉后,父母要积极回应孩子的感受,表达自己对孩子的理解与接纳。也许孩子的有些想法在家长眼中较为“幼稚”,但可以先以包容的态度接纳孩子的想法,再和孩子一起探讨有没有更好的方式看待问题、解决问题。父母的积极接纳会给孩子被尊重的感觉,让孩子更愿意与父母分享感受,一起寻找问题的答案。

正向激励

在沟通时,多向孩子表达自己的认可和肯定,从正向激励的角度,欣赏孩子的长处,肯定孩子的努力与进步。鼓励孩子时,可以从具体细节、努力过程、良好品质、相关事件等方面入手,夸细节、夸过程、夸品质,让孩子感受到父母的真诚。“肯定、认可与鼓励”可以培养孩子的自信心,提升孩子的内心力量,帮助孩子更好地面对各种挑战。 (《今晚报》)

育儿宝典

妈妈气味 促进宝宝社交发育

□宁蔚夏

近期,以色列赖希曼大学研究小组在《科学进展》杂志发表论文称,母亲的气味可促进母婴大脑同步活动,从而对宝宝大脑的社交发育带来良好影响。

研究人员分别进行了两个实验。实验一:将17个电极分别贴在37对母子的头部(婴儿平均月龄7个月左右),以背靠背坐60秒以上和面对面自由交流两种模式测量脑电波。结果发现,面对面交流时大脑活动的同步率高于背靠背坐姿。

实验二:让51个婴儿和与母亲年龄相仿的陌生女性面对面坐着,并测量脑电波,然后将未用过的T恤和浸透婴儿母亲气味的T恤依次放在婴儿身边进行比较。结果表明,未用过的T恤放在旁边,婴儿和陌生女性之间大脑活动的同步率低;而浸透母亲气味的T恤放在旁边,其同步率与试验一中母婴面对面交流相同。

研究人员认为,母亲的气味能给婴儿带来安全感,对婴儿认识周围世界具有重要作用。该研究说明,母亲身体散发的气味是婴儿最放心的因素,即使母亲不在身边,孩子也能和别人很好相处,这对婴儿将来社会交往和交流的发育不无裨益。

(《中国妇女报》)



孩子爱咬指甲 纠正不可操之过急

□于芙蓉

孩子爱咬指甲通常有两方面的原因,一是生理原因,二是心理原因。生理原因包括缺铁或缺锌引起的异食症,体内有蛔虫等,而心理原因主要是因为紧张、焦虑、抑郁、压力和模仿心理。

常咬指甲的危害不小。首先,咬指甲会把大量细菌病毒带入体内;其次,长期咬指甲会导致手指变粗变短,甲床损坏,甚至引发甲沟炎,如果咬伤指甲周围组织,可能导致指甲不再生长;第三,咬指甲时,指甲的韧性可能会损害牙齿,长此以往会导致上颌突出,牙列不齐。

如果孩子有咬指甲的习惯,家长要有耐心,不可过于求急,更不能打骂、嘲笑、恐吓,以免让孩子产生自卑等不健康的心理。可以采取以下措施纠正:1.不要大惊小怪:很多孩子咬指甲的行为可能是无意识的,特别年龄较小的孩子,因此家长不要大惊小怪,过分关注或制止反而会让孩子强化这种行为。2.多观察,找原因:有些孩子咬指甲可能是因为体内缺铁、缺锌或有蛔虫导致的,这类孩子常表现为咬指甲、吃纸片等行为,需要对症处理。3.转移注意力:发现孩子咬指甲,家长应该用积极的方式去分散孩子的注意力,如玩玩具、画画、看电视等,同时鼓励孩子多交朋友,或者尽量多陪伴他。4.培养孩子的自控能力:对于年龄稍大一点的孩子,父母可以通过阅读等方式告诉其咬指甲的危害,引导孩子改正咬指甲的不良习惯,当孩子有进步时,父母要及时肯定、鼓励他,以增强其自信心和自制力。 (《大众卫生报》)

温馨提示

吼孩子容易吼掉孩子的自信和健康

家长也要学会情绪管理

□贾林娜

寒假刚刚开始,作为家长的您会不会因为孩子没有按照预定的时间作息而大声斥责他?会不会因为孩子没有完成事先布置的学习任务而指责他懒散……心理专家建议,家长也要学会管理好自己的情绪。

讲述:每次吼完孩子,孩子都会生病
期末考试前,赵女士的女儿刚刚出院,勉强参加了期末考试,算是给上中学后的第一个学期画上了句号。本来对孩子成绩期望挺高的赵女士这次也面对现实,并开始认真反思自己教育孩子的方式。

赵女士承认自己是一个严母。她说,我对孩子教育的标准挺高的,从孩子的行为习惯到学习方法,我都会跟孩子提明确的要求,孩子哪里做得不好或有不到位的地方,我肯定第一时间告诉她,有时还要给出一个改正期限。对此,孩子从一开始的不满意、据

理力争,到后来开始消极抵抗。我是个火爆脾气,孩子不听话或不服管教,我通常说着说着就跟孩子吼起来,拍桌子、瞪眼睛是常事,有时激动起来还会一通骂。我发现每次吼完之后,孩子是听了,但没过几天肯定会生病。这次住院也是因为我吼了孩子,想让她在中学的第一次大考中考出好成绩。她这次生病比较严重,是我没有预料到的,也让我开始反思自己之前的教育方式。在跟学校心理老师沟通后,我开始学习在与孩子沟通时如何管理好自己的情绪。

建议:吼完再后悔不如先给情绪降温
心理专家东玉林说,当孩子的表现没有达到家长的预期,家长吼孩子甚至打骂孩子是最没有效果的教育方式,教育效果通常适得其反。家长如果长时间态度粗暴地对待孩子,孩子会表现得极不自信。家长一通吼叫后,孩子是紧张的、自卑的,情况严重的会出现感冒、发烧的现象,这是负面

情绪带来的“躯体化”表现。一旦出现这种情况,家长们一定要引起重视,因为紧张自卑的心理一旦有了“躯体化”表现,就意味着粗暴的教育方式已经严重危害了孩子的身心健康。

东玉林提醒,“棍棒底下出孝子”是不科学的教育方式,良好的学习习惯和行为习惯是建立在家长和孩子互相信任的基础上的。何为对、何为错,家长应该和孩子清楚说明,在日常生活中启发引导孩子养成好习惯,而不是通过挖苦、打击、谩骂和贴标签的方式让孩子在紧张和压抑中自己摸索。家长要学会情绪管理,特别是面对孩子的不足和错误时,更应该让自己的情绪降温,冷静对待。家长多了解孩子的想法,在生活习惯上与孩子同步,这样在与孩子沟通交流时,情绪自然就会平和许多,说出的话也能减少锋芒;亲子间建立了信任,顺畅沟通自然就不是难事了。

(《山西妇女报》)