

家有儿女

情绪稳定,教育事半功倍

曾有一则新闻:一位妈妈拉着10岁的女儿往海里走,目击者报警后,几名民警联手才将母女拉回岸边。据了解,这位妈妈是因为女儿学习问题,一时想不开把孩子带到海里“吓唬”她。这位母亲用如此简单、粗暴甚至极端的方式,教育孩子,丝毫不考虑会给孩子带来何种恐怖和绝望的感受。

在现实生活中,很多家长无法处理自己的愤怒,打骂孩子、大吼大叫;无处安放自己的焦虑,以自己的想法控制孩子、向孩子施压,还要让孩子来为自己的情绪和偏激行为“买单”。



□郑钢

情绪表达是家庭沟通的关键

说实在的,要父母从来没有负面的情绪,是不现实的。问题是当负面情绪冒泡的时候,如何正确地面对、调节和把握。

在孩子面前,父母情绪通常有三种表达模式:压抑模式、爆炸模式、谈论模式。

压抑模式,便是极力隐藏情绪的外在迹象,“喜怒不形于色”,不把任何情绪,如恼怒表现在脸上。不幸的是,这并不奏效——尽管你努力掩饰,孩子还是能察觉到你的痛苦,也感到有压力。最近研究还发现,当父母感受到负面情绪如愤怒或怨恨而对孩子隐瞒时,通常对孩子的需求反应迟钝,家长和孩子之间关系的体验感也较差。

爆炸模式,即父母“不受控制地”表达愤怒和悲伤,大喊大叫,砸东西,责怪别人“让我生气了”,是另一个极端。高强度情绪下的家庭,事情通常会无法得以解决,有时反而将事情推向深渊。

第三种情况是谈论模式,公开谈论看法或情绪,特别是情绪的原因及如何处理这些问题。比如,当孩子学习成绩不理想时,你应该说:“我有点小小的失望,这成绩不是你应有的水平,我相信你也会这么认为。你认为是什么原因?”家长并没有掩饰情绪,直接表达了自己的感受,以平和且共情的方式,与孩子站在统一战线,使得孩子知

道父母的感受,并一起解决问题。这种情况还为孩子提供了一个学习情绪和如何应对情绪的机会。

从另外一个角度看,如果情绪得到安全而恰当地表达,这对孩子今后的社交情绪发展是非常有益的。我们生气、沮丧或焦虑,是塑造正确表达和管理情绪的绝佳机会,因此我们的孩子可以通过观察来学习。以这种健康、适应的方式与他们分享你的感受,会帮助孩子了解,有时糟糕的情绪是正常的,并且能够和孩子建立更加牢固和温暖的关系。

对父母来说,做好情绪管理不是一两天的事,而是需要持续学习。父母要学会觉察自己的内心,懂得自我反思,针对性地采取措施,就会更好地控制自己的情绪。

亲子作家蔡颖卿说过一句话:“稳定的情绪,应该在一种深切的自我期待和诚恳的自我反省中,慢慢学习养成。”

培养情绪管理能力

心理学家布雷克特,致力于研究让“每个人管理自己和他人的情绪”,其著作《陪孩子学会情绪管理》提到,我们需要通过情绪来弄清楚内心到底发生了什么,才能做出明智的决定。

给予自己和孩子“情绪许可”,

不要总是压抑自己和孩子的感受,而要勇于承认、勇于接纳。

布雷克特所说的“情绪许可”并不是单方面的,更像是一种合作,要像打网球一样有来有回。一个人表达就要有一个人回应,一个人说就要有一个人听,这样情绪才会得到合理的宣泄和健康的发展。他还开发了一套情绪管理领域广为人知的RULER法则,帮助许多在情绪问题上挣扎的人,实现更健康的生活方式。RULER的核心是“标记”:说出感受,例如,让我们回到“不知所措的感觉”,认识到这种感觉是第一步。

问问自己为什么会感到不知所措?了解原因……可能是压力、期望等,分析你感受到这种情绪时的行为,慢慢学会用更健康的方式表达它们。

孩子首要关心的永远是“我怎么办”。关键是,让他们看到家长可控的负面情绪,让他们知道一切会好起来的。

当困难的情绪伴随着一大堆未知时,它们会变得具有威胁性,其中最大的未知是:“这对我意味着什么。”

所有的感觉都很重要——糟糕的感觉也是。它们也是不可避免的,知道如何处理它们,也是健康、快乐和充实生活的一部分。

(《现代家庭报》)

科普课堂

处暑,防孩子蚊虫叮咬

进入处暑,天气转凉,却又不失温热潮湿,这样的气候为蚊虫的滋生提供了适宜的条件,因此处暑时节是蚊虫活动的“旺季”,同时也是蚊媒性传染病的高发季节。

由蚊虫叮咬引起的传染病主要有流行性乙型脑炎和疟疾。疟疾,又叫作“冷热病”“打摆子”,民间有歌谣:“八月谷子黄,摆子要上床,十有九人病,无人送药汤。”这充分反映了疟疾病对人们的身体健康造成的危害。此外,蚊虫还能传播丝虫病、登革热等疾病,危害人体健康。对年幼的儿童而言,这个阶段一定要注意严加防护。

预防蚊媒性传染病,一定要保护好皮肤,严防蚊虫叮咬。家中要挂好门帘、窗纱;在傍晚时外出,穿长袖衣裤;晚上睡觉时放下蚊帐;裸露部分涂敷驱避剂,睡觉时应注意避免身体紧贴蚊帐。同时,还应重视消灭蚊虫工作。对于蚊虫来说,其滋生的理想场所是死水潭、水沟等,因此,要注意净化周围环境,搞好室内卫生,及时清除院子里的垃圾、杂草,填平污水坑,疏通沟渠。此外,对于能够消灭蚊虫的燕子、蝙蝠、蜻蜓、青蛙要加以保护,让它们担负起消灭蚊子的重任。

(《生活晚报》)



答疑解惑

孩子青春期痛经怎么办?

加热身体 痛经时喝热水,热敷下腹部,有助于扩张血管,促进血流,抵抗子宫平滑肌收缩来减轻疼痛。实验证实,在热敷的同时口服安慰剂,可获得与口服止痛药物等同的止痛效果。热敷的同时口服止痛药物,可将药效发挥时间缩短一半。

按摩,活血行气 按摩方法:身体俯卧,完全放松、舒展,双臂平伸,脚趾向内,触摸背部骨盆上脊,向脚方向轻推,每秒一次到两次。注意,前后推,而不是画圈。

止痛药备用 痛经时,最好在经期前一周通过中药调节痛经。若时间不好预估,可随身准备止痛药。

放松身体,保持心情愉悦 痛经时情绪不稳定会加重不适感,甚至导致月经失调。因此,在舒适的环境中放松心情,做一份玫瑰花茶或生姜红糖茶,保持心情愉悦。

多服用维生素 医学研究证实,摄入足量维生素有助于缓解痛经。痛经的主要症状为:腰脚酸痛、腹部抽痛、乳房胀,日常饮食中应增加维生素B₁、维生素B₂的摄入,例如:多吃糙米、胚芽米、肝脏、杏仁、乳制品。如果日常盆腔无出血,月经来潮时子宫卵巢疼痛,应多摄取维生素C、维生素E。

注意经期卫生 平时要注意清洁,勤换内裤,月经期勿进行剧烈的体育活动,忌食生冷、辛辣刺激性食物。

(《大众卫生报》)

为您支招

□王颖

幼小衔接的正确打开方式

临近开学,不少新生家长内心忐忑:孩子能不能适应小学生活?幼小衔接家长到底该做些什么?

名师支招:家里孩子准备上小学,不少家长就认为,孩子应该马上从玩耍状态过渡到学习状态,甚至在暑假期间把玩具清理一空,取而代之的是书包、书桌、文具、书本等。然而,一进入小学,家长又会发现,孩子一开始学习还算顺利,但学着学着,问题一个来了。这是什么原因呢?其实,我们讲入学准备,不是指孩子从入了小学这一天起什么都准备齐全的状态,而是一个循序渐进的连贯过程。

幼小衔接有哪些基本原则呢?

原则一:要遵循儿童身心发展

规律。教育本身是一个“慢慢地快”的艺术。入学前的儿童,处于前运算阶段,这一阶段的儿童,运动、游戏依然是其主要任务,在游戏中对方位、数量、距离和速度的体验,都会给孩子积累大量的“前数学经验”,家长何乐而不为呢?

原则二:要注重培养儿童的学习品质。孩子上小学的底线要求有哪些?一是没有破坏性行为。不会严重扰乱课堂秩序,不会故意伤害其他小朋友。二是能相对听从老师的要求。要让孩子对上学有期待,父母就不要唠叨、强制或吓唬孩子,先接纳孩子“速度慢、知识暂时空白、生活力弱”等现状,在陪伴孩子的过程中,细致分析孩子学习中遇到的具体困难,欣赏孩子点滴的付出及取得的看似不起眼的成绩,

才能培养良好的学习品质。

原则三:要训练儿童持恒的专注力。孩子入学后,老师反映最多的是专注力不足的问题,而专注力就像肌肉一样是练出来的,不是训出来的。孩子专注读书或写字时,家长不要人为干扰和打断孩子的专注体验。

原则四:要锻炼儿童积极的生活力。孩子读一年级,影响孩子入学适应的三大能力分别是:生活自理能力、倾听能力和社交能力。如,每天早晨起床,安排有序,张弛有度地完成穿衣、刷牙洗脸、吃饭、上学等一系列事情;能观察和关注周围人的需要并能提供力所能及的帮助;与同伴相处和谐,不斤斤计较,融入新集体更快。

(《扬子晚报》)