

新学期到来,心理专家教您打造和谐亲子关系—— 家长学生如何科学避免“家里斗”



志愿者倾听孩子讲述成长的烦恼。

“你好,这里是南通市未成年人心理咨询服务热线,请问有什么可以帮助你吗?”寒假里,向南通市未成年人成长指导中心咨询求助的人数较往年有所增多,家长与孩子之间的矛盾愈发凸显。新学期已经开启,家长与孩子如何调整好心态和情绪,科学避免“家里斗”?记者邀请市未成年人成长指导中心心理专家,通过剖析假期案例,支招如何打造和谐亲子关系、度过情绪关。

求助低幼化,成长的烦恼真不少

大年初三早上10时许,市未成年人成长指导中心96111心理咨询服务热线的电话响起,电话刚接通,话筒里就传来清晰而稚嫩的童声,带着哭腔询问问道:“老师过年好,妈妈说我不好好写作业,可是这不是放假吗?”这让当天值班的接线老师心里一惊,自假期值班以来,这似乎是她接听到的最小求助者,她顿了顿声音,温柔地问:“发生什么事啦?和老师说说。”

原来,乐乐(化名)是市区某小学一年级的学生,在去年9月顺利升上一年级后,她发现妈妈似乎变了一个人,全然没有幼儿园时期的“温柔”,不仅给她布置了很多课外作业,还不让自己和小朋友们出门玩。这次“爆发”的导火索是期

末无纸化测评后,妈妈发现乐乐没有达到预期目标,便开始着急了,于是,她给孩子在假期里布置了很多新学期的学习内容,试图让乐乐“笨鸟先飞”。一个热血加油,一个满身抗拒,因此,年关里母女俩产生了不少矛盾。

相较往年,今年寒假期间,市96111心理咨询服务热线的显著变化是低幼龄求助者的增加。“从接听电话的数量来看,共接听上百个有效来电,其中孩子本人来电占总来电量的一半,并且低龄化的趋势比较明显。”南通市未成年人成长指导中心包采蓉告诉记者。相关数据显示,服务热线在春节假期一共接收了100余起求助电话,其中一半是“孩子”的主动求助,“童老

师”志愿者介绍,这其实是一种积极的现象,当孩子有了烦恼会主动和家人提起咨询专业人士,而不是闷在心里,经过心理老师的科学指导后,可以有效缓解亲子矛盾和青春期的烦恼。

接线老师一边耐心安抚乐乐,一边积极和电话旁的家长取得联系,针对低年龄段的孩子入学后存在不适应的问题,接线老师表示,家长一方面不用太焦虑,要尊重孩子的成长过程;另一方面,可以通过鼓励和肯定来增强孩子的自信心,让孩子感到自己的价值,不要过于强调对错或评价孩子。“通过耐心倾听孩子所说的内容,才能有效帮助孩子更好地认识自己和面对困难。”“童老师”建议。

度过“情绪关”,科学沟通是关键

有的孩子期末考试失利,情绪不佳,临近开学,又担心开学后考试无法达到预期目标,感觉压力很大,于是,假期里开始诉诸另一种权威——在电子产品里寻找逃避的办法。“假期里,孩子从睁眼开始就抱着手机,不吃不喝,我都担心她这样下去眼睛会坏,开学可怎么办啊……”陈女士的孩子正上六年级,面对升学压力,她着急得火烧眉毛,孩子却不紧不慢,竟突然爱上了一款名为“蛋仔派对”的小游戏,放假在家无节制地使用电子产品打游戏,不仅无心做作业,还经常与家长产生冲突。“我们一管,她就觉得自己不被家长理解,隐私权没有得到尊重,我们做家长的也很难。”提到孩子突然沉迷电子产品,妈妈陈女士叫苦不迭。

接线老师一边安抚陈女士,表示这个年纪的孩子缺乏一定的自我管理能力和正常情况,但是作为家长,要在了解孩子沉迷手机具体表现的基础上,了解孩子厌学、拒学的可能原因,比如是学习压力大还是缺乏学习动力、与同学关系紧张?知道原因后才可以对“症”下药,例如限制每天使用手机的时间、鼓励并提供孩子参加课外活

动的机会、与孩子一起制订学习计划等。

新学期已开启,家长该如何管理孩子使用电子产品的时间呢?市未成年人成长指导中心副主任、资深“童老师”志愿者杨宇红老师介绍,近年来,伴随着多元教学方式的兴起,电子产品成了每个家庭的必需品,但家长往往会陷入一种思想误区:给孩子玩电子产品当作进步的奖励,但这种奖励往往会让让孩子沉迷其中无法自拔,电子产品应该作为“工具”而不是“玩具”。如果出现孩子假期沉迷的情况,新学期里也要给孩子调整的“缓冲期”,让他们从电子产品中逐步收心。

“作为心理咨询师,针对幼龄孩子沉迷电子产品、厌学的情况,我们建议家长可以在家庭中营造积极的氛围,提高孩子的自信心和自我价值感,帮助孩子克服厌学拒学的情绪;针对高年级学生因厌学产生家庭矛盾的情况,我们也建议家长在充分沟通的基础上,转变‘唯学习论’的观点,在评估个人能力和特长的基础上,开辟多元发展路径。”杨宇红建议道。

本报记者卢兆欣 王颖

互相理解才会更好成长



在他们的观念里,“听话”是定义一个孩子好坏的唯一标准。

随着时代的变化,教育理念也有了精进:呼吁沟通、理解、平等的想法越来越多,父母和子女的关系不再是旧社会里的上下级,孩子会用自己的新兴认知带给父母不一样的教育体验,而父母也会用自己的人生阅历提醒孩子孰是孰非,两者应该是平等且平衡的。

“人生有度,误在失度,坏在过度,好在适度。”没有一个孩子可以忍受父母长期和频繁的忠告,不如给孩子探索世界的空间,让他们体验不一样的世界棱角,遇到挫折轻轻扶起,遇到荣耀举杯同庆,让自己和孩子在松弛的情绪和环境愉快相处,彼此悦纳更好的成长。

王颖

专家忙“灭火”,家长孩子一同辅导

在过年的接听热线中,不乏一些孩子出现因“人际关系”处理不好而产生困扰的情况。“有的孩子担心在过年期间需要跟着父母走亲访友或者是招待客人,当面对不熟悉的人时总会有想要逃避的心理,于是,孩子‘社恐’的性格和父母要求出门‘营业’之间便产生了不少矛盾。”包采蓉介绍道。

浩浩(化名)在市区某中学读初二,正处于青春期的他拨通了热线电话,表示自己平时很抗拒和亲戚朋友交流,问及缘由,表示“他们很烦”。“有和父母沟通通过这个问题吗?”接线老师问道。浩浩表示,自己的父母没有意识到他内心的变化,每当自己躲避社交时便会

当着亲戚的面大声指责自己“不讲礼貌”。时间长了,浩浩变得越来越内向,不仅不愿意和亲戚朋友交流,平时和父母沟通也成了困扰。春节期间,浩浩和妈妈发生了争吵后,在公众号上发现了热线电话,便拨通了求助电话。

青春期的孩子变得不爱说话,家长该如何是好?接线老师表示,新学期在即,家有青春孩子家长一定要学会观察:外向的孩子是否突然变得内向?平时的小“暖男”是否突然抗拒和父母沟通?要积极了解这些变化背后真正的缘由,如是否因为样貌或声音变化引发的自卑心理、在学校里和同学关系不和谐等,一旦发现青春期的孩子出现“性

格大变”的情况,父母一定要给足安全感和成长的空间,适时放手,及时沟通,不能强硬地要求孩子按照自己的安排做事;当孩子遇到困难时,父母也要及时出现,给予足够的支持和鼓励,让孩子感到安全和放心。

针对浩浩“抗拒社交”的问题,接线老师建议他要努力克服抗拒的心理,可以多尝试在自己的舒适空间里和人交流,如可以在平时生活过程中积极寻找公共话题,找到和家人朋友聊天的契合点,纾解自己的紧张情绪,调整自己的不安心态,“即使不想交流,也可以适当用肢体语言如微笑、点头等回应对方的话题,以此表达对对方的尊重。”