

每天十分钟 受用一辈子

倾听孩子, 培育阳光性格

和自己的父母相比, 现在的70后、80后更重视在物质上满足孩子的需要和愿望, 也更注重对孩子智力的投资, 但对孩子的情绪仍非常忽视。育儿专业人士建议, 在婴幼儿期, 一个健康、和谐而亲密的亲子关系远比更多的知识更重要。如果父母每天都留出时间倾听孩子, 帮孩子处理情绪和心理问题, 有利于孩子安全感的建立和人格的健全, 会使孩子受益终生。

“太乖”的孩子问题更大

在幼儿园, 有的孩子显得特别“听话”, 老师让做什么就做什么, 不哭不闹。其实这未必是好事, 仔细观察, 他们其实是在看大人脸色行事。在以往的生长环境中, 这些孩子遇到困难或者犯了错误时, 很少得到鼓励和包容, 更多的是批评或疏远。长期如此, 孩子的自我意识会出现分裂。一方面他会竭力地成为“好孩子”, 不断取悦他人; 另一方面则拼命压制自己内心的需求, 漠视自我的真实感受。这样的孩子长大后可能会突然变得大逆不道, 他们正是通过这种方式, 企图到另

一个极端寻求自我的存在。

对于这样的孩子更应该给他们以鼓励和包容。当这些孩子感到有安全感、被接纳, 也能接纳自己后, 可能会变得“顽劣”, 会和家长、老师顶撞, 动不动就发脾气, 甚至打小朋友。专家解释, 其实这是一种好的转变, 说明他们至少可以真实地表现自己的感受了, 不再将情绪压抑在自己的心中。下一步, 家长和老师可以做的就是引导孩子, 在有负面情绪时如何用一种既不伤害自己的身心, 也不会伤害别人的方式释放出来。

无理取闹是需要关注的信号

别人说她的衣服不漂亮、和小朋友吵架了、自己的画被弄脏了……这些在大人看来不起眼的一句话、一件小事, 却可能给孩子带来很大的心理困扰, 甚至伤害。但他们自己又不懂得如何表达、处理, 积压的情绪就会转变为行为上的“无理取闹”, 一点不顺心就大哭大闹

等等。

孩子的这些“反常表现”会让许多成人觉得孩子“不可理喻”, 对孩子或是不理不睬, 或是一顿训斥, 或是用玩具、零食贿赂来尽快解决。其实, “无理取闹”是孩子出现情绪问题的信号, 他在寻求成人的关注以帮助他更好地宣泄。

父母倾听会让孩子受益终生

专家建议, 孩子放学回到家, 父母无论再忙都要抽10分钟问问孩子白天的情况。这10分钟里父母要全身心地关注孩子, 帮他处理情绪上的“垃圾”。很多家长都表示, 他们都有问孩子在幼儿园的情况, 可是有些孩子不愿意讲, 有些孩子讲不出来。所以只是简单地问问并不能达到支持孩子的效果。“倾听”对成年人来说是一种能力, 它需要成年人放下身份, 关注并尊重孩子的需求, 引导孩子正确表达。这时更重要的是让孩子倾诉, 大人不要急着讲道理、出主意, 当孩子被负面情绪控制的时候, 绝对不是讲道理的最佳时

机, 给孩子造成的感受只能是“我没有被接受”, 还会让孩子对自己更加不自信(因为他总是处理不好, 需要大人出主意)。当孩子的情绪宣泄充分后, 他自然就恢复理性, 自己就能够解决自己的问题了。

每天抽10分钟倾听孩子, 帮孩子处理情绪、心理上的问题, 会使孩子受益终生。专家解释, 情绪问题长期得不到处理, 让孩子感受不到爱, 影响孩子安全感的建立, 甚至会造成性格、人格上的缺陷。不管他长大后挣了多少钱, 地位有多高, 他都无法获得自信, 感受不到幸福。



倾听的技巧

1. 倾听孩子前, 父母要先处理好自己的情绪垃圾, 心情平和。如果父母自己心中有一堆烦心事, 倾听过程中可能因不耐烦而让自己的情绪爆发出来, 这样会给孩子更大伤害。

2. 当孩子与父母分享情绪感受时, 父母要不时地与孩子眼神接触, 表现出注意、有兴趣了解的表情, 并不时地用“是的”、“嗯”、“我知道了”等表示对孩子说话内容的注意, 鼓励孩子继续说下去。父母倾听时千万不可以到处走动、边做事边听或背对着孩子, 因为这些行为可

能让孩子认为你不关心他, 对他所说的一切没有兴趣。

3. 有的孩子可以描述一件事情, 但不善于表达和描述自己的情绪。父母要贴切地了解孩子的感受, 并鼓励孩子说出来, 比如可以对孩子说, “你当时是不是很生气啊?” (陈辉)

英国专家证实, 电子产品对儿童影响巨大

伤害孩子身心, 远比想象严重



电视、电脑、ipad已经成了家庭必需品, 更成了哄孩子甚至早教的“重要武器”。不过, 最近有研究显示, 3岁以下的孩子应尽量少看这些电子屏幕, 这对正处于大脑发育重要时期的幼儿不利。专家建议家长, 让宝宝多与人交流, 在大自然活动, 而不是太多的“人机对话”, 否则将对其大脑发育和认知能力的提高产生负面影响。

证实

“人机对话”影响孩子身心发育

不少家长经常让孩子玩电子产品最大的一个原因, 就是这些产品里好玩的游戏能迅速吸引孩子的注意力, 很快让孩子安静下来, 家长可以省很多事。有些家长认为这是双赢, 孩子喜欢, 自己省心。但很少有家长会考虑到这样对孩子的生长发育有何影响。

近日, 这个问题有了确切的答案。英国业界权威杂志中发表的文章已经证实, 儿童沉迷于电视、电脑、手机游戏将损害其日后的发育, 带来长期的身体危害。最新的科学研究发现, 3岁以下婴幼儿尤其应避免经常面对电子屏幕。

心理学专家指出, 只要在电脑、ipad前僵坐两个小时就会对孩子的身心发育造成负面影响, 增加日后患肥胖和心脏病的风险。尤其是3岁以下的婴幼儿, 此时正是其大脑发育的重要时期, 他们应该多接触父母, 多与人交流, 而不是和屏幕面对面, 否则将对其大脑发育和认知能力的提高产生负面影响。

在美国, 有关健康部门正致力于减少儿童的看屏幕时间, 提倡0至2岁儿童不看屏幕, 18岁以下青少年看屏幕的时间每日少于两小时。专家们还建议,

父母应尽量避免孩子在床上看电视, 不在孩子的卧室内安装电视或电脑, 为孩子营造一个健康的成长环境。

倡导

户外活动替代电子游戏

具体到如何教导孩子, 实施什么方法, 让他们少看或不看屏幕? 相关专家主张疏而不堵: “这个高科技时代, 电子产品充斥着我们的生活, 却无法让社会环境一尘不染。我们要有针对性地教育与疏导, 既不无视它的弊端, 也不掩盖它给我们生活带来的好处。和孩子一起制定使用规则, 例如根据孩子的年龄设定看电视或玩电脑的时间, 每日最多不超过30分钟, 而且结束后可以让孩子说说今天看电视或玩电脑收获了什么等等。让电脑、电视变成孩子的学习工具, 或认识世界的一个窗口, 而不再是影响孩子生活和亲子关系的一个障碍。”

对于3岁以下的孩子, 应该让他多接触大自然, 多做有益身心健康的活动。专家还特别建议家长, 经常带宝宝去户外走走, 春天踏青、夏天捉鱼、秋天采风、冬天看雪, 大自然处处都是生机盎然的活教材, 生活中处处蕴含了各种教育契机, 孩子们在爬山、捉虫、玩沙、玩水中懂得了许多生活常识, 认识了自然现象, 开阔眼界的同时自然形成了开朗、阳光的个性品质, 这种真实、深刻的内心体验, 比看电视、玩电脑、打游戏获得的知识多得多, 有益得多。

(张令)

给孩子创造充满信赖感的氛围

比起一个在心理上和精神上不安感、感觉到压抑的环境, 一个安定的氛围能够让创意性更加自由地表现出来。如果父母和孩子之间、老师和学生之间都能够相互信任, 彼此用温情对待, 那么孩子就能够畅快地表达出自己心中的想法。

也就是说, 要创造出一种氛围, 在这种氛围中, 孩子即使提出了奇怪的问题, 或者犯了小小的过错也不会害怕, 还是可以自由地说出自己的想法。而无论是什么想法, 父母都能够予以包容, 父母的这种信赖, 能够鼓励孩子产生自己的想法和意见。创意能力也就是这样发展起来的。

下面介绍的, 就是作家丹·鲍尔林为了自己和自己深爱的女儿所实施的方法。您为了自己的孩子, 也试一试这些方法吧, 这些方法会让父母和孩子之间产生信赖感。

1. 每到女儿生日的时候, 都让女儿躺在一张很大的纸上, 为女儿画出她身体的轮廓。每年如此, 让女儿看到自己的成长。
2. 在旧箱子里装上家里不用的家具和日常用品, 和女儿玩过家家。
3. 晚上和女儿一起出门买冰激凌, 一边走一边仰望星空。
4. 看女儿班里同学的照片, 记住女儿同学的名字。
5. 教女儿如何用花和草编制花冠。
6. 给女儿讲像她这么大时自己的事情。
7. 知道女儿喜欢吃什么食物。

8. 在出差或者不在家的时候, 记得在花店订鲜花送给女儿。

9. 给女儿写信, 称赞她值得肯定的行为, 或者强调她性格中的某些长处。

10. 在重新粉刷女儿房间的墙壁前, 允许女儿在墙上随意乱画。

11. 在饭店点菜的时候, 先在心里想好, 然后看双方是否想法一致。

12. 用厚纸片剪出女儿脚丫的形状, 连接起来, 从台阶出发, 通到给女儿放置礼物的地方。

13. 在和女儿一起去常去的商店时, 故意绕远一点的路, 女儿如果问为什么, 就告诉她, 是因为想和她在一起的时间更长。

14. 在和女儿说话时一定要看着女儿的眼睛。

15. 告诉女儿, 可以和爸爸讨论制定怎样的规则, 但是首先要尊重爸爸的想法。

16. 让女儿教给爸爸一些她擅长的活动。

17. 拿着“记忆口袋”和女儿一起散步, 发现模样别致的树叶、鹅卵石就收集起来。

18. 和女儿一起制作“时光百宝箱”, 里面放进全家的合影、报纸的头版、家人的信件、生活必需品的物价表, 等等物品, 埋在一个地方, 过几年再去回忆。

上面的任何一项, 只要孩子喜欢, 都可以尝试着做一做。不仅可以增进与孩子之间的信赖感, 让家庭中充满暖暖的爱意, 也有助于让孩子在这样的氛围中, 提高创意能力。

(郭明)