

把难熬的居家转化为有效的亲子时光



栏目主持人:张铂
本期主讲嘉宾:李巍 沈阳市精神卫生中心副主任医师



居家期间 为啥容易焦虑?

很多家长都说,好不容易熬到3月初,把“神兽”送到学校,结果没到半个月,“神兽”又回来了。在居家期间,家长和孩子们,每天互相面对,心情状态都不好。因为疫情居家,使大家都改变了作息时间,孩子在家里上课,跟上学上课的节奏不一样,因此一些孩子可能会出现上线上课的时候精力不容易集中,跟家长的态度,表现得比较容易急躁。

而家长们面对的心理压力更多,包括对疫情的恐慌,外界得到的各种信息,都会增加家长的焦虑。因此,想对家长们说,居家期间,我们的生活节奏和模式发生了很大转变,面对当前的环境,我们应该调整心态,去跟孩子良好相处。

我们可以尝试用下面这些方法,去解决居家期间的亲子矛盾。第一个就是“动”,在尽可能的空间内,带孩子做一些活动。在学校孩子有课间操,但家里没有,家长可以引领孩子活动一下。有健身器材的,可以在老师课间休息的时间内,运用设备做一个15分钟到30分钟的锻炼。运动可以改善焦虑情绪,脑内的内啡肽、多巴胺增加,能带来愉悦感。家长还可以跟孩子做一些互动类的东西,比如做一个手工,父母和孩子共同参与。

另外,也可以用半天时间进行“角色互换”。我们在思考问题的时候,都是从自己角度出发,而孩子有自己的视角和认知水平,年龄给他判断事物的能力,和家长们是不同的。家长经历得多,了解得多,常常以成年人自居,由上而下高压式对待孩子。平时可能面对的少,但是居家增加了相处时间,矛盾和冲突的暴露就会更加明显。用角色互换的方式,可以增加家长和孩子对彼此的理解。

孩子扮演家长角色,做一些家务和后勤保障,家长作为孩子,坐在电脑前学习,比如学几个小时,也感受一下孩子的不易。很多矛盾的冲突,就是人与人看问题视角的不同,一旦视角一致,矛盾可能就解决了。

最近,面对居家上网课的孩子们,最痛苦的一个群体可能就是家长了。有的家长在辅导作业中“面目全非”,还有家长在派出所找到走失的孩子时发出感叹:“能不能多关几天,我掏钱!”很多家长日日对自己发出灵魂拷问“我为什么要遭这个罪”,天天盼望能把“神兽”送回学校去。

家长和孩子“面面相觑”的居家时光,为什么会越看对方越不顺眼?都会出现哪些麻烦事?怎么解决亲子之间的矛盾?看看辽沈晚报成长学院“小记课堂”的心理专家李巍怎么说。

小孩子太闹影响邻里关系?

很多家长会面对一些具体的“难题”,比如孩子的精力太旺盛,尤其是年龄比较小的孩子,都在居家,孩子在屋里跑动,很容易引发邻里矛盾。

其实,调皮爱动是孩子的天性,这个特殊时期,天性不能改变。用家长的权威去压制孩子天性,也是不合适的。但是不管,可能会引起邻里方面的问题。我们也要看具体是多大的孩子,如果五六岁,你可以通过自己的方式,跟孩子沟通,给孩子安排比较合理的活动时间,用一些减震的东西。孩子淘气是本性和天性,不是病态,特殊时期大家都居家,不要把孩子天性压抑住。

而面对邻居,多解释一下。人和人相处,更多的是理解。现在的人更自我,强调对自我的认知。可能在我的空间内,就是我的领地,在我的领地受到干扰,我不能接受,这确实是个现实问题。

除了孩子惹出的麻烦事,生活的压力,也很可能让家长们在居家期间产生一些心理波动。家长的心理状态不仅会影响到孩子,也与自己的身体健康息息相关。因此家长也要注意调整自己的居家状态,具体的办法包括:可以给自己做一个时间表。要想律人,首先得律己。时间表安排,可以加入读书、运动,家长们可以充实一下自己,把平时不经常看的书拿出来看看,对自己也是一个约束,不会浑浑噩噩。另外,家长们也不应该



过度刷手机,人刷手机超过两个小时,会产生明显的焦虑,学习记忆能力等都会出现相应下降。做时间表的目的,对这方面也是可以控制。另外,时间表里要安排一个让自己愉悦的项目。

第二,要注意倾诉,有矛盾、压力、恐惧,一定要倾述。如果没人说,写日记或者在电脑上敲些什么都可以。这样可以释放负面情绪。在特殊的情况下,一些人只能看到负面的东西,积极的看不到了,其实我们应该更多的看到暖心的、积极的一面。

青春期孩子太敏感不能说?

年龄比较小的孩子,让家长痛苦的地方多是因为孩子精力太旺盛太闹腾。而对于青春期的孩子,让家长们发愁的,是孩子处于敏感时期不敢说。青春期的孩子,有自己的独立见解,但是往往在性格中缺乏理解和耐心,更多是不愿意听到家长的批评。

比如说很多家长愿意管教孩子,不停地督促他们学习、让他们休息,但这个时期的孩子有很多探知世界的欲望,一旦他们玩手机、睡得晚,家长就会唠叨他们,这很容易导致孩子反感。长期累积下来,就不愿意与家长沟通了,孩子的心门就关上了。

不同家长的工作性质、受教育程度都不一样,孩子的个性也不一样,解决问题的前提,就是倾听。我们要知道,沟通和交流是缓慢而有序的,不是一次谈话能解决很多问题。所以不能急,也要讲方法,比如孩子累了送点水果,找个切入点了解他。这里强调的是倾听,不是说教。

家长们应该诱发孩子说出内心的想法。对于孩子说的,无论家长认为正确或者不正确,都不要急于做出对与错的判断,要仔细倾听。事后消化吸收,分析孩子产生这种想法的过程和引起这个想法的一系列问题,针对性的找到解决方



案,逐步跟孩子改善关系。

特别强调一下,解决问题的前提是平等,不是管束和压制!只有孩子愿意说出心里想法,你才能走进他的世界,才有可能解决他对你的抵触和反感。



小记者,大视界!
有梦想,那就来!
辽沈晚报小记者吹响集结号!
你是否热爱生活、富有责任心?
你是否愿意倾听、喜欢追问?
你是否敢于质疑、敢于创新?
如果是,那么,辽沈小记者团欢迎你!
只要你敢想、敢说、敢写、敢拍,敢于挑战,
这里必将是你展现自我的最佳平台!
如何加入?

第一步:报名

扫码下方二维码,填写申请表
(请准确填写相关信息)

第二步:审核

工作站进行信息审核,由工作站老师通过电话或微信等方式,发送“选拔试题”等相关资料,并通知参与选拔的流程及时间。选拔考查的主要能力:创作与表达。请务必留意接收通知。

第三步:选拔

申请入团的同学需按试题要求按时回传提交文章及视频,由本报资深记者编辑组成的专家团进行评选。通过考核的小记者将收到入团通知,按规定办理相关手续。

第四步:成为小记者

申领小记者证件,发放专属小记者证及小记者徽章;参加小记者新闻素养入门培训,免费参加新闻采访、编采等入门培训;积极参加各类实践活动中,工作站将提前发布最新活动通知及名额。

辽沈晚报记者 张铂

