

家长课堂

节日扎堆到，
如何让亲子关系
更“近乎”？

年末，各种节日扎堆来到。儿童心理专家提醒，过节也别忘了跟家庭小成员多沟通，特别是那些开始有了独立、距离意识的前青春期孩子，家长要理性引导和帮助他们度过这段“成长的烦恼”，用沟通技巧让亲子关系更近乎。

这些场景是否让你觉得似曾经历：大人们在张罗过节，只有孩子一脸不高兴，啥也不感兴趣，问也不说，把门一锁躲在房间；家人聚会交流感情，孩子却躲在一旁“鼓捣”手机，还设了密码不让人看；曾经爱说爱笑的孩子如今总说过节没意思，甚至把“不想活啦”挂嘴边……北京儿童医院精神心理科专家闫瑞颖说，其实这都是孩子在经历“成长的烦恼”的心理表现。特别是五六年级到初一的孩子们，很多家长突然感到孩子不爱沟通了，情绪也焦虑不安，由此给亲子关系带来很大压力，不少家长束手无策。

原来，这都是“前青春期”惹的祸。闫瑞颖表示，处在前青春期的孩子懵懵懂懂，但生理上已经开始发生变化，比如女孩子生理期来临，乳房发育；部分男孩子开始首次遗精、变声、体毛增加等，这些生理变化会使得他们产生焦虑不安的情绪，隐私和自主意识抬头，倾向于用批判的眼光看待世界。在这个阶段，孩子容易发生一些情感上的退行行为，表现为情绪不稳定，处在矛盾状态：一方面要与父母“保持距离”，一方面很在意父母是否关心和爱他们。

闫瑞颖建议，家长在了解这个阶段孩子的基本心理特征后，切记不要一味指责、讨好或干脆不管不问，而是要学会接纳孩子想“保持距离”的心理需求，尊重他们的隐私，同时学会正面表达自己的担心和爱意，给予孩子科学的性教育，不要谈性色变，为进入青春期做好充足的准备。

“节日是给孩子提供心理支持的好时机，家长应更多注重陪伴和沟通，而不要只关注成绩。”她强调，如果发现孩子低落或者焦虑情绪持续较长时间还是调整不过来，家长要及时带孩子就医。

据铸基教育网

如何培养
孩子的自信心？

有些人有才华、学历高，但不够自信，遇到一点困难就退缩；而有些人，在某些方面并不优秀，却很有自信，最后攻克难题。所以，自信对人的发展很重要。

现在，很多父母担心孩子胆小、不自信。如何培养孩子的自信心？中国少年儿童新闻出版社原总编辑、知心姐姐卢勤老师给出了方法。



引导孩子相信“我能行”

父母要引导孩子认识自己，了解自己的长处。尺有所短，寸有所长，每个生命都是独特的，父母要启发孩子看到自己的闪光点，看到自己身上蕴含的潜力，而不是总拿自己孩子的短处与别人家孩子的长处相比较。因为，如此消极比较的结果，只能让孩子看到自己的缺点，不知道自己的优势在哪里，也不知道自己努力的方向在哪里，很难赶上去，也很难突破自我。

比如，有些孩子上课时明明知道老师问题的答案，但可能由于胆怯，不爱回答问题，或者说不敢当众表达。对于这样的孩子，家长可以私下与老师沟通，请老师在课上能关注到这个孩子，鼓励他把自己知道的问题回答出来，给他展示的机会；父母也可以鼓励孩子竞选班里的小组长、课代表、班干部，让孩子在为集体做事、与同学打交道中逐渐培养其自信。

家长应教育孩子正视自己的短处，并告诉孩子如何避免。古希腊哲学家苏格拉底将“认识你自己”作为自己的名言。认识自己难的是认识自己的不足。

我女儿做作业速度很快，但从从不检查，结果不是把加法看成减法了，就是漏题了，让她重新做一下，都会，她的短处在于马虎。遇到这种情况，我通常不批评她，而是鼓励她：“闺女，你看100道题只错了三道，漏了两道，其实你并不是不会，就是着急了，要是下次做完后检查一下，效果肯定会更好。漏掉的和做错的题都很不开心，说你偏心，把它们做错了。”“嗯，妈妈，下次你给我定个闹钟，我保证在三分钟之内全部做完并且我会检查，改掉这个马虎的毛病，让它们全都开心起来！”



让孩子体验“我能行”

首先，体验成功，激发梦想。小孩子的未来、梦想从哪儿来？就从他人人生第一次

成功开始。因此，家长在日常生活中，尽量创造机会，让孩子在做成一件小事中，获得成功的感觉。

其次，家长可以通过做游戏、讲故事等方式，让孩子明白，一块地总有一颗种子适合它，也总会有属于它的一片收成。不要因为一次失败，就认为自己不行，或者永远失败。我们可以告诉孩子，中国首位诺贝尔医学奖获得者、科学家屠呦呦在获得诺贝尔奖前有过很多次失败，但她一直坚持，到80多岁，才获得成功。每一次失败，对于我们来说都是一次历练的机会。

第三，体验灾难，调动生命的潜能。以前发生的大地震、水灾、飓风，包括这次疫情，都是灾难，它带给我们的是失去很多生命，但也会调动很多生命的潜能，在大地震的时候，有些孩子在地下埋了很长时间才被挖出来，被救出后给解放军叔叔敬礼，这种坚持应该是一种生命的潜能。

我们在遇到灾难之前，要告诉孩子怎么避免，当灾难到来时一定要告诉他，我们可以解决的。所以多带孩子走出去，让孩子经历各种各样的事情，有了这种经历，在遇到问题时他就有办法解决，经历才是人生最大的财富。



鼓励孩子告别“我不行”

首先，找出自己最“怕”的地方。每个人心中都有“我不行”在作怪，一朝被蛇咬，十年怕井绳。孩子会怕虫子、怕回答错题遭老师批评、怕考试没考好挨爸妈打、怕丢了东西遭到惩罚，有的孩子小时候父母陪伴不够，特别没有安全感，怕见生人……还有很多的“不行”，是因为孩子曾经失败过，留下了阴影，父母帮孩子把这个“病根儿”找出来。

其次，和“我不行先生”告别。北京电视台节目主持人小丽姐姐曾经读过一封告别“我不行先生”的信：“每当我跑步的时候你就说我不行，你这么胖根本就跑不下来，于是我觉得浑身每一处肉都在痛，我没有跑到终点；每次我要参加夏令营的时候你就说我不行，你这么小会想妈妈的，会天天哭鼻子无法坚持下去……每当生活中遇到困难时，你都会出来捣乱，你让我失去了自信，失去了信心，失去了机会，我受够你了。今天我下决心和你告别，我要找回自信，找回勇气，我要和‘我能行先生’交朋友，我要快乐地生活，‘我不行先生’安息吧，从今天开始我将成为‘我能行先生’的好朋友”。这封信对孩子有很大的激励作

用。

第三，和“我能行先生”交朋友。一个人要和“我能行先生”交朋友，首先要相信自己有无限的潜能。

安徒生小的时候家境非常贫困，爸爸是个木匠，妈妈是个洗衣工，家里没钱给他买玩具，但是爸爸手很巧，做了很多模型，妈妈就教他怎么做衣服。

14岁时，妈妈让他出去学点儿手艺养家糊口，安徒生想学戏剧，他到哥本哈根去拜访戏剧大师，但他长得丑，个子很高鼻子很大，弯着腰，口音又不清楚，所有人都认为他不行，可他认为自己行。

他给家乡的女友写过这样一封信，“谁能想到将来在地图上找奥登塞这个地方的时候，会在下面发现一行小字，写着‘诗人安徒生就诞生在这里’。”就这样，他的文章越写越好，其童话已经被翻译成多种文字，在150多个国家发行，安徒生也被誉为“世界儿童文学的太阳”。

所以要和“我能行先生”交朋友，让孩子敢于有梦，勇于追梦，不停地圆梦。

据《中国妇女报》

