



QQ群: 79946402
飞信群: 9633446
邮箱: kbddzk@163.com



简单的亲子沟通法——一分钟批评



856号李佳恒

为什么一心为孩子着想,他却嫌啰嗦?为什么让他改点小毛病,说了无数遍,他全当耳边风,甚至越说越犯,变本加厉?为什么我一夸,他就得意忘形?有没有一种非常实用而简单的交往方式?如果用心看完下面的故事,可能你就能找到答案。

一个周末,北北和几个要好的孩子相约在我家玩搭积木的游戏,开始他们都沉浸在他们自己的玩具王国之中,可是突然最小的熊熊哇哇大哭起来,我丢下家务连忙跑去看个究竟,原来北北把熊熊刚刚垒好的“宫殿”的“柱子”给抢跑了,看到这一幕,我火冒三丈,我心里闪过了两个情景。

情景一:我几乎用抢的方式让“柱子”物归原主,然后扯着喉咙说:“北北,你怎么能这样,这样还会有人跟你一起玩吗?”北北站在那里,既不吭声,也不顶嘴,我看到这个情景,更加生气,大声吼起来,似乎是把对他一犯错就不说话的积怨一次性发了出来,“快跟熊熊道歉,快啊!你没听到吗?”从北北的脸色我看不出一点认错的意愿,最后他带着愤怒自己跑进了自己的房间。

情景二:由于这种事情已经发生了很多次,我希望能克制,但是真的很气愤他为什么要这样,

①我蹲在他面前,注视着他的眼睛,用愤怒的声音说:“北北,你抢了别人的东西,而且破坏了他心爱的城堡,上个星期幼儿园也发生过一次,我真的很气愤,非常生气!”这些愤怒的表达过程中,我没有抢回熊熊的玩具,而且整个批评的过程只用了十秒钟的时间,我看到北北真切地感受到我的气愤。②五秒钟之后,我们就这样不愉快地沉默了一段时间,我能看到他这个时候非常难受,不喜欢我,甚至想逃离。③这个时候,我深吸了一口气,用手捧住他泪光闪闪的小脸,注视着他说:“妈妈爱你,非常爱你,你是妈妈心中的好孩子,妈妈生气就是因为你这么好的孩子不该这样。”突然,孩子大哭起来,我抱着他什么都没说,我和他都知道事情已经过去。④晚上,北北老在我旁边转,我知道他想告诉我什么,我放下手头的事,认真地听他说,他说他把玩具还给熊熊了。

案例中第一个情景是很多家

庭亲子关系的翻版,第二个情景也许你不会相信情况会如我所说的这样发生,但是如果你真的按照下面的分解动作去做了,你一定会发现奇迹。我在情景二标注了序号,分解步骤如下:①我们准确地说明孩子做错了什么?不能说“你怎么能这样?”然后非常真诚地表达我的感受(愤怒、生气),但是这个时间最好在半分钟之内,只要让孩子深切感受到你的感受就行了,孩子不是你的出气筒。②中间需要一段沉默期,这个比要求他马上做出改正的行为或者是喋喋不休要好得多,此时是难受的“发酵期”,孩子会非常难受,但这是成长必须的代价。③深吸一口气,把前面的情绪全部释放,告诉自己孩子不是你的对手,是你最爱的人,不需要抓住错误不放,告诉孩子“虽然你做错了,妈妈还是爱你”,用肢体语言告诉他你对他的爱(不习惯也要去做,可以是摸头、拍肩或者拥抱),让孩子觉得事情已经过去,你以后不会主动提起这件事。④事情之后,不管任何时候,孩子想对你说什么,你都要认真倾听。这就是《谁动了我的奶酪》的作者斯宾塞·约翰逊的“一分钟批评法”。

点点叔叔

本版主持:点点叔叔

主持语:80后准爸爸,亲子沟通与早期教育话题欢迎来交流!



本版互动

QQ群:79946402
论坛:http://b1207585.xici.net
邮箱:215865504@qq.com

儿歌跟我唱

885号天天在园里刚学的儿歌

《妈妈》
妈妈的脸像花,美美的
妈妈的手像风,轻轻的
妈妈的眼睛像天空,亮亮的
妈妈的爱像阳光,暖暖的
妈妈是世界上最爱我的人
妈妈是世界上最爱我的人



885号宝宝李天煜

mall.dsqq.cn 现代快报·都市圈网	24小时订购电话 96060	mall.dsqq.cn (更多优惠商品)	新街口正洪街东宇大厦一幢 025-84783554 84783555	凡票券类满200元,商品类满99元(3个工作日左右送货上门) 南京市内免费送货!(注明免配送的商品除外)



临安太湖源:姚明去过你不去?

太湖源有很多别称,如小九寨沟、龙须沟、生态沟等,之所以会有这么多名称,是因为太湖源具有独特的风光资源。就连姚明和叶莉都选择在此拍摄婚纱照,所以本周圈圈网将为您推出太湖源特价线路。

临安太湖源、安吉大竹海、德清下渚湖、中南百草园二日游
成人:114元 儿童:92元 发团:周五、六

旅游超市

溧水傅家边赏花、采草莓一日游
成人价:62元 儿童价:32元 发团:周三、六、日
芜湖方特欢乐世界一日游(晚17:00返回)
成人价:154元 儿童价:42元 发团:天天发班
常州恐龙园一日游(一票到底,无自理)
成人价:119元 儿童价:42元 发团:天天发班

桐庐瑶琳仙境、红灯笼外婆家、佻族歌舞晚会、富春小三峡、严子陵钓台、龙门湾二日品质游
成人价:184元 儿童价:114元 发团:周六

东方娃娃动漫大世界门票套票(门票,含一大一小,有效期至2010年9月30日。双休日和节假日正常使用)
市场价:160元 团购价:89.1元

咨询热线:96060 84783555 QQ群:309787 报名地址:新街口东宇大厦1楼客服中心(中央商场东门旁) (L-JS-GN0150)

吃喝玩乐看圈圈

(打造南京第一票务商务网)

杜拉拉升职记

“penny宝”:你以为你看的是电影,其实你看的是Patricia Field的时尚大片。
“运动”:一看黄立行,二看漂亮衣服,三看年轻人奋斗,四看办公室恋情,五看美女如云,六看植入广告,七看职场心得,八看经典台词,九看最爱的北京,十看爱的奇迹如何让你心花怒放。

用券看电影更划算
和平兑换券 12元
工人兑换券 12元
横店无敌券 28元
上影无敌券 28元
德基无敌券 30元

甜点小吃

现金抵用券	原价	团购价
克莉丝汀100型卡	100元	80.6元
克莉丝汀200型卡	200元	161.3元
克莉丝汀	20元	17元
冠生园	20元	16.5元
爱茜茜里	10元	8.5元
哈根达斯	50元	38.2元
哈根达斯	200元	170元
安特鲁	10元	8.5元
芒可	20元	18元
面包新语(限中央商场)	100元	88.1元
宜芝多	20元	18.5元
来伊份	20元	19.5元
康上客	20元	19.5元
85度C	20元	19.5元
DO冰激凌	10元	8.9元

电影票券

“泡温泉”,享受春季里的浪漫

汤山一号温泉入场券

市场价158元 劲爆价110元

汤山泉水来自地下近2千米处,水温常年保持在50℃-60℃之间,对皮肤、关节、心脑血管等疾病有着明显的疗效。
入场券包含50多个室内外温泉池,25m长标准室内游泳池、鱼疗池、各款软饮、水果(矿砂浴、盐雾浴、火山泥浴需另外收费)。温泉不提供免费的泳衣、泳裤,敬请自备。

休闲养生

手佳盲人按摩保健中心储值卡

市场价	团购价
600元	448.8元
710元	531.5元
900元	673.7元
1000元	747.9元
秀域古方减肥体验小疗程	960元 149元
乐欣韩式汗蒸月卡(8次)	100元 80元

NEW!

花板传统正宗日本料理现金券

招牌菜系:白金枪鱼、鳕鱼西京烧、蟹末子色拉、各色鲜鱼寿司、虾天妇罗、和风三文鱼色拉、蝴蝶卷、牛肉盖饭。此券可全场使用,有效期至2010年12月31日。

市场价50元 团购价37.5元

多佐和风精致料理餐券

多佐和风精致料理餐厅主要以和风精致料理为主,同时搭配法式铁板烧、中式创意菜肴、东南亚风行菜品,使产品的结构不再单一化。

市场价258元 团购价188元

法派自助铁板烧午餐券

法派大厨主理,海鲜、大虾、牛排、羊排等百余种菜肴,红酒、咖啡、啤酒、清酒、饮料等无限畅饮!

市场价148元 团购价76元

亨利之家现金券

这家餐厅应该算是很多南京人的启蒙西餐厅了,也是南京最好的西餐厅之一。本现金券全市通用。

市场价50元 团购价38元

正宗临安野生核桃系列

原粒野生山核桃500克(椒盐味)
市场价52.5元 团购价30元
手剥野生山核桃500克(椒盐味、奶油味)
市场价58.5元 团购价35元

秦邦吉品草鸡蛋提货券(50枚)
市场价60元 团购价45元

(购券可换50枚散养草鸡蛋,有效期至9月30日)