

亲子沟通

stop! 亲子沟通禁语

如果拿一个录音机录下父母一天对孩子说的所有的话, 一句句作判断, 除掉说服、恐吓、习惯性贬低暗示等亲子沟通障碍, 估计正常的沟通语句能够超过一半的父母寥寥无几! 有的父母如果离开了这种沟通方式, 可能根本没法跟孩子说话了! 从现在开始, 对亲子沟通障碍说stop吧! 绿色的亲子关系从清理这些“语言垃圾”开始!

习惯性贬低

不知道从什么时候开始, 小韦妈妈只要一对孩子说话, 就带着贬低的暗示, 但她自己却全然不觉。一天家里来了客人, 妈妈本来想夸一下小韦本质很好, 比别的孩子乖, 但是话到嘴边就成了: “我们家小韦就是太胆小, 其他方面都挺好的, 不像你们家阿力那么有男子气!” 一下子, 5岁的小韦就气得吱吱声了! 妈妈都没意识到自己做错了什么! 接着说: “小韦, 你看我刚刚还说你很乖, 很懂事, 怎么又生气了! 你看客人来了应该热情才是个好孩子啊!” 这下小韦彻底僵在那里不动。整个过程中, 小韦没有听到一句妈妈所谓的夸奖, 全部是贬低和要求!

商量是为了最终说服

网友dll遇到的问题, 儿子非要上网玩小游戏, 不肯睡觉。妈妈心里想, 这么玩下去, 万上一瘾怎么办? 开始还跟儿子“商量”, “儿子, 你看十点我们就睡好不好, 否则明天起不来了!”

儿子说: “十一点!” dll觉得这怎么可能呢? 一下子火就上来了, “别玩了! 还十一点呢! 现在就跟我去睡觉!” 儿子是听话了, 但是dll发现当她真的要跟儿子商量事情的时候, 儿子怎么也不信任她了! 网友dll说, 她对其他人都能够夸得别人很舒服, 但是对儿子和丈夫, 因为爱他们, 所以必须要让他们听自己的!

孩子生气时的沟通禁语

亲子沟通障碍还有哪些? 当孩子没有不良情绪的时候, 下面大部分沟通方式都不会形成沟通障碍, 如赞美、询问、教导等, 对孩子的成长是有益的, 但是如果孩子心情不好, 正在赌气时, 下面沟通方式, 被心理学家称为“12大沟通障碍”。

1. 命令、指示。如“你不要哭了!”
2. 警告、威胁。如“你不听话就让爸爸打你!”
3. 说教、教训。如“你看姐姐多讲卫生!”
4. 建议、提供解决方案。如“是我, 我肯定不去。”
5. 争论、用道理说服。如“你说得不对, 事实上……”



1283号狄奕辰

6. 贴标签、批评。如“你怎么这么不懂事啊!”
7. 赞美、赞同。如“你很聪明, 一直都听我的话!”
8. 侮辱、嘲讽。如“你太笨了!” “没出息。”
9. 分析、诊断。如“我看你不喜欢去, 是因为你害怕。”

10. 同情、安慰。如“这种小事, 不要伤心啦!”
 11. 调查、询问。如“你到底怎么想的?”
 12. 退缩、转移。如“不要烦了好不好, 我们说点开心的!”
- 点点叔叔整理



look! 幼儿的四个成长时期

孩子6岁之前, 父母的养育方式将对孩子一生产生重要影响, 今天简要介绍孩子的四个成长阶段! 当然每个孩子由于个体差异, 会存在时间上的早晚。



依附期: 抚摸宝宝给予安全感

依附期(0-18个月)

在这一时期, 孩子完全依附父母, 离开父母他将无法生存。父母既要满足孩子的生理需求, 还要满足心理需求, 如: 尽量不要让孩子饥饿, 保证凉爽、舒适、安全; 如: 父母应经常以柔和平缓的语气与孩子说话, 经常对其报以微笑、理解的回应, 令孩子感受到自己处于安全与关爱之中。

这个阶段需要做的: 1、有品质的身体的抚摸, 能给孩子带来安全感。2、促进感官成长的最佳时间。如学习走路, 让孩子自己从摸爬滚打中学习站立、走路, 少用学步车。3、尽量让孩子学习父母的母语(主语), 如果父母讲方言, 孩子讲方言也无妨。一门语言基本构架学习掌握后, 再学习另一种语言, 将非常容易, 触类旁通。4、这个时期给孩子的任何强迫, 都可能带给孩子生理感官和心理的永久性伤害。如: 打孩子、恐吓孩子等。千万别以为打孩子会让孩子改变。5、对孩子的哭声, 父母要学习如何聆听。如, 尿布湿了、拉大便了、肚子饿了、太冷了、太热了、太饱了、身体受限制不能动了, 孩子都可能会以哭声反应出。



探索期: “为什么”是主旋律

探索期(18个月-3岁)

在这一时期, 孩子开始探索周围的世界, 只要父母在孩子面前, 孩子就感到安全, 他(她)便会左右走动, 大胆探索周围的一切。

这个阶段需要做的: 1、孩子需要父母观看与肯定他们所从事的一切探索, 父母对他(她)所做出的努力, 应以面部表情、声音及各种动作, 给予温暖的回应。2、孩子在这一阶段问题多多, 很挑战父母的耐心。孩子会模仿父母扫地、放水、端碗、拿筷子等。父母需要耐心回应, 以保护孩子的好奇心。3、孩子在好奇心之下提问, 未必需要父母都会回答, 但父母的答案却对孩子影响很大, 因此父母不会的, 就直接告诉孩子, 再和孩子去新华书店, 去找资料, 去问专家, 去上网查询。4、尽量陪伴孩子一起探索, 无论在家、在社区、到公园、爬山、外出旅游。5、对家庭中的刀具、电器、电插头、热水、打火机以及易吞食物品、药品等, 应调整位置。6、这一阶段的孩子, 假如被允许、被支持、被重视、被关注、被关心, 他会越来越喜欢自己的决定, 会产生自信, 会更有勇气。



认同期: 别讲“孔融让梨”

认同期(3岁-4岁)

这一时期, 孩子开始寻求自我认同。在前面两个发展阶段他头脑中的主要问题是“你是谁”和“这是什么?” 而这一阶段中的问题则是“我是谁?”

这个阶段需要做的: 1、父母对孩子的表现, 不应该横加否定或不予理会, 父母应该成为一个热心的观众与听众, 与孩子积极互动。同时, 父母也应该在孩子寻找自我的过程中, 以浅显适宜的方式, 与孩子分享一些基本的价值观念。2、这一阶段是孩子形成自我界限的最佳时机。正在逐步分清“你”和“我”, “你的”和“我的”。原来愿意和别人分享的东西, 现在不愿意了。父母在这一阶段讲“孔融让梨”, 孩子会选择“我不让”, 甚至有的孩子会选择“我八岁再让”。3、这一阶段的孩子, 对自我的兴趣, 可能超过别人。对自己的意见, 比较坚持, 是正常的。父母不用试图去改变他的想法, 而应该学习如何“聆听”。听懂他要表达的话, 表达的意思, 受尊重让孩子会感到“我是重要的”。他的价值是自我认同的。无论别人如



竞争期: 渴望在同伴中获得认同

竞争期(4岁-7岁)

何评价, 他知道自己有价值, 他不必牺牲“自我”去“讨好”别人, 来获取别人的好评价, 来满足自我的空虚、缺失的自我价值感, 因此这样的孩子会很自信。同时, 也不缺乏信任他人的能力。

在这一时期, 孩子的自我意识逐渐形成。他开始蓄势待发, 准备测试个人对世界的影响力, 验证个人的能力, 他会尽情品尝新体验的乐趣, 勇于体验任何新事物, 敢于冒险与竞争。这时正是孩子进入托儿所、幼儿园开始正式学习的年龄。孩子会设法找到自己在孩子群体中的地位, 对验证自己的能力深感兴趣, 他从此进入了竞争与比较的世界。孩子与父母间融洽而亲密的关系, 是令他放心大胆测试个人极限的心理基础。

在这一时期, 孩子仍然需要父母的热心鼓励与协助, 充分支持孩子强烈的好奇心与竞争意识。父母对孩子的新体验应予以嘉许, 对孩子的努力应予以赞赏, 对孩子的任何成就应予以肯定。

佳齐

本版主持: 点点叔叔

主持语: 80后准备爸, 亲子沟通与早期教育话题欢迎来交流!



成长日记

养儿如养生

网友 天天妈妈

小儿五岁, 顽皮可爱。每天嘴角上扬, 眼睛笑眯眯, 乐观开朗是家中的大宝。通过这几年当妈妈的生活体验, 我是越来越享受这个过程了。同时我也在养育孩子的过程中慢慢体会到了很多东西, 感觉这个过程很像中医养生。

为什么我会把中医养生和育儿联系起来呢? 比如看到孩子胆小退缩, 有的家长只是一味地鼓励, 越是人多的环境越要锻炼孩子, 孩子是越鼓励越胆小, 恶性循环, 让大人失望。这是为什么呢? 我看问题是出在大人身上。为了锻炼孩子的胆量, 拼命鼓励, 甚至强迫孩子做他不愿做的事情, 给了孩子太多的压力。孩子会把很多事情看做负担。家长对孩子过多的评价也会让孩子丧失了自信(或是没有正面的评价就不知道自己所做事情的意义)。这就好比一个咳嗽的孩子, 你一味地给他止咳药, 却没有发现也许是消化方面出了问题造成的身体失衡。

现在的孩子已经没有想吃吃不饱的情况了, 可为什么越来越多的大人为孩子吃饭这件事每天发愁呢? 宝贝降生, 举家欢庆, 从此宝宝的生长发育成为全家的焦点。如果孩子有一顿少吃了几十毫升的奶, 全体成员都会去努力, 爷爷跳舞, 奶奶唱歌的, 仿佛少了这口奶孩子就不会按照发育指标上的弧线正常进行了。

孩子稍大一点, 全家追着喂饭。在这种压力之下谁还会有食欲? 这就好比一个得了厌食症的人, 你变啥花样他也不会再有食欲, 因为他的症结在心理上。所以孩子见饭不亲, 除了改善伙食以外, 是不是要看看我们大人的哪些行为要改变呢?

身边有个一起带孩子的妈妈, 对孩子那叫一个细致。在她家手机是万万不能让孩子碰的, 怕辐射影响孩子大脑发育。如果孩子没洗手就吃东西了, 换来的一定是妈妈的惊声尖叫。在她家她最常说的就是: “不可以动这个。” “那个太危险了, 这个脏别碰。” 有一天她非常苦恼地对我说: “为什么别的小孩抢了我家宝宝的东西, 他只知道哭呢? 那个孩子比他还小呢!” 我无语。其实我很想直截了当地告诉她: “一个在家里处处被限制的孩子, 他怎么去判断什么是他能做的事情呢?” 这就好比怕孩子着凉生病, 就让他脱离大自然, 在温室中成长。身体没有任何的免疫能力。那他走出温室的时候, 你还能希望他百毒不侵?

http://blog.sina.com.cn/s/blog_5034a8fa0100i3np.html



1101号陈新月