

教育导报



Education Guide

在这里,见证教育的无限可能……

国内统一刊号:CN 51-0052 邮发代号:61-141 第43期 总第3808期



家教周刊

2023年4月29日 星期六 今日4版 四川省教育厅主管 四川省教育融媒体中心(四川教育电视台)主办

青春期亲子难沟通,此“话”怎讲?

——心理学专家谈“与青少年的沟通技巧”

■ 本报记者 马晓冰

从幼稚到成熟

“读懂”青春期的孩子

以前那个黏人的小孩,现在总是与你保持距离,好像连话都不愿多说一句。好不容易坐下来说话,他也表现得像个“刺头”,你说东他偏说西;小学的时候学习很自觉,上了初中一下子就“不爱学习”了,追星、追剧、打游戏却是一样不落;很注重外表,爱照镜子,还常常莫名其妙的情绪低落,让人担心是不是早恋了。……对于很多家长而言,孩子的言行举止似乎都在诉说着:我的心思你别猜,猜来猜去也不明白。

“疏离是很正常的表现。”戴艳解释道,“在孩子4岁以前,他们对父母的依赖性很高,生活中许多事情都需要家人的帮助才能完成。随着孩子年龄的不断增长,他们与父母关系的亲密性也在逐渐下降。”亲子关系的发展也有其规律性,不管是从亲密到分离,还是从抵触到逐渐恢复、更加信任,都是亲子关系必经的阶段,或早或迟,或激烈或平缓。

而在家长眼中变得“不乖”的孩子也有他们的“苦衷”。戴艳指出:“从幼稚走向成熟,青春期是每个人必经的路程。孩子的自我意识在这个时候发展起来,‘我是谁’的困惑萦绕在他们的心中,促使他们用各种方法去探索问题的答案。”

开始思考、探索自己存在的意义,无疑是一件好事,与此同时,探索中的冲撞、挫折、反复也在所难免。因为自我认识的发展,青春期的孩子会格外重视自我的独立性,有建立很高自我评价的心理需要。抵触外界批评的声音,只是希望维护内在的自我。“他们可能会喜欢奇装异服,做一些天马行空的事,这其实是孩子希望通过彰显个性来找到自己。”戴艳告诉家长,对同伴关系的愈发重视,好像“外人比家人更亲”,同样也是因为他们更独立了,希望构建自己的关系圈,这并不代表他们在这个时期不看重爸爸妈妈了,看似“无所谓”的态度背后其实是“疯狂”在作怪。

“青春期的孩子最大的失望是,在父母眼里我永远赶不上隔壁的那个人,没有什么比不在乎的态度更能掩饰这种失落。”戴艳提醒家长,每一个孩子都是父母人生中独一无二的礼物,爱他、接纳他、认可他,对孩子未来健全人格的塑造至关重要。



资料图片

谨防陷入沟通误区

以“我向信息”进行沟通

很多家长会觉得青春期就是个麻烦期,明明是好的出发点,却常与孩子闹得两败俱伤。戴艳指出,用冰冷的道理代替心灵的沟通是造成上述情况的主要原因。

为了让家长“感同身受”,戴艳在现场和家长们做了一个“撕纸”小游戏。游戏的规则要求家长们闭上眼睛,不能发问,完全依照指令行事。几轮操作后,家长们展开纸面,相互对比,发现尽管指令相同,但因为理解不

同且禁止提问,最终得到的结果也是各异。

“因为我要求大家只能听我的指令,不管对操作细节有没有疑惑,你们都不能提问,所以,大家很难把纸撕成我想要的样子。”戴艳借“撕纸”小游戏告诉家长,有效的人际沟通不是下命令,而是用语言交流,对方接收不到,说再多也没用。

有时,并不是孩子不想听,而是家长没说清楚。信息看似传递出去,却没有被

理解,反而会激发他们的戒备心理,通过“表演”躲避指责。还包括“给予太多的命令或建议”,也就是孩子最讨厌的唠叨与说教,这种话术一般是以居高临下的姿态做出指点,简单粗暴地提出要求。戴艳指出,“我告诉你多少次,你怎么屡教不改。”“你应该按我说的这样,不应该总是自以为是。”“再不去做等着我收拾你。”等类似的表达,本就没有人爱听,青春期的孩子更不会接受了。

同时,不能轻视青少年遇到的问题,家长格外需要注意的地方。戴艳指出,只是哄孩子,希望快速稳定他的情绪,或是告诉他所纠结的事根本没有意义,有可能会加重孩子此时的危机,父母的意图可能是好的,但如此表述会让孩子觉得“爸爸妈妈根本不懂我”。

如随意批评、嘲笑孩子,给他们贴标签,在没有弄清事情前因后果时就妄下结论,归罪于孩子。这样的行为并不会让孩子去反思自

己,反而会激发他们的戒备心理,通过“表演”躲避指责。还包括“给予太多的命令或建议”,也就是孩子最讨厌的唠叨与说教,这种话术一般是以居高临下的姿态做出指点,简单粗暴地提出要求。戴艳指出,“我告诉你多少次,你怎么屡教不改。”“你应该按我说的这样,不应该总是自以为是。”“再不去做等着我收拾你。”等类似的表达,本就没有人爱听,青春期的孩子更不会接受了。

同时,不能轻视青少年遇到的问题,家长格外需要注意的地方。戴艳指出,只是哄孩子,希望快速稳定他的情绪,或是告诉他所纠结的事根本没有意义,有可能会加重孩子此时的危机,父母的意图可能是好的,但如此表述会让孩子觉得“爸爸妈妈根本不懂我”。

家长常常有这样的困惑:一向听话、懂事的乖孩子,为什么一进入青春期,突然就变成了敏感、易怒的“小霸王”?

为回应家长困惑,提供教养方法,巴中市恩阳区教育和体育局联合新华文轩家长学校开展了一场“如何与青春期孩子进行有效沟通”的公益讲座。讲座邀请到四川师范大学心理学院教授、博士生导师,四川教育学会家庭教育分会理事长戴艳主讲,为线上线下的家长、老师们提供了专业的指导。

做到这点并不容易,家长一方面要适应孩子成长中的变化,一方面要调整好自己的沟通策略,稍有不慎,就很容易陷入沟通的误区,失去与孩子平等交流的机会。戴艳也总结了一些容易踩到的雷区,提醒家长“有所为,有所不为”。

如随意批评、嘲笑孩子,给他们贴标签,在没有弄清事情前因后果时就妄下结论,归罪于孩子。这样的行为并不会让孩子去反思自

己,反而会激发他们的戒备心理,通过“表演”躲避指责。还包括“给予太多的命令或建议”,也就是孩子最讨厌的唠叨与说教,这种话术一般是以居高临下的姿态做出指点,简单粗暴地提出要求。戴艳指出,“我告诉你多少次,你怎么屡教不改。”“你应该按我说的这样,不应该总是自以为是。”“再不去做等着我收拾你。”等类似的表达,本就没有人爱听,青春期的孩子更不会接受了。

同时,不能轻视青少年遇到的问题,家长格外需要注意的地方。戴艳指出,只是哄孩子,希望快速稳定他的情绪,或是告诉他所纠结的事根本没有意义,有可能会加重孩子此时的危机,父母的意图可能是好的,但如此表述会让孩子觉得“爸爸妈妈根本不懂我”。

同时,不能轻视青少年遇到的问题,家长格外需要注意的地方。戴艳指出,只是哄孩子,希望快速稳定他的情绪,或是告诉他所纠结的事根本没有意义,有可能会加重孩子此时的危机,父母的意图可能是好的,但如此表述会让孩子觉得“爸爸妈妈根本不懂我”。

同时,不能轻视青少年遇到的问题,家长格外需要注意的地方。戴艳指出,只是哄孩子,希望快速稳定他的情绪,或是告诉他所纠结的事根本没有意义,有可能会加重孩子此时的危机,父母的意图可能是好的,但如此表述会让孩子觉得“爸爸妈妈根本不懂我”。

同时,不能轻视青少年遇到的问题,家长格外需要注意的地方。戴艳指出,只是哄孩子,希望快速稳定他的情绪,或是告诉他所纠结的事根本没有意义,有可能会加重孩子此时的危机,父母的意图可能是好的,但如此表述会让孩子觉得“爸爸妈妈根本不懂我”。

同时,不能轻视青少年遇到的问题,家长格外需要注意的地方。戴艳指出,只是哄孩子,希望快速稳定他的情绪,或是告诉他所纠结的事根本没有意义,有可能会加重孩子此时的危机,父母的意图可能是好的,但如此表述会让孩子觉得“爸爸妈妈根本不懂我”。

同时,不能轻视青少年遇到的问题,家长格外需要注意的地方。戴艳指出,只是哄孩子,希望快速稳定他的情绪,或是告诉他所纠结的事根本没有意义,有可能会加重孩子此时的危机,父母的意图可能是好的,但如此表述会让孩子觉得“爸爸妈妈根本不懂我”。

同时,不能轻视青少年遇到的问题,家长格外需要注意的地方。戴艳指出,只是哄孩子,希望快速稳定他的情绪,或是告诉他所纠结的事根本没有意义,有可能会加重孩子此时的危机,父母的意图可能是好的,但如此表述会让孩子觉得“爸爸妈妈根本不懂我”。

2023年4月25日,是我国第37个“全国儿童预防接种日”。今年的宣传主题是“主动接种疫苗,共享健康生活”。

接种疫苗是控制乃至消灭传染病最经济、安全和有效的手段。1978年,我国首次确定普遍实行计划免疫策略,从最初的“4苗防6病”,逐步扩大国家免疫规划疫苗种类,现已发展为“14苗防15病”。

为什么要给孩子打疫苗?

孩子是多种传染病的易感者。虽然婴幼儿出生后6个月内可从母体获得一定抵抗传染病的抗体,但随着婴儿的生长,这种抗体将逐渐消失,抵抗传染病的能力会逐渐减弱,孩子就容易患各种传染病。为了提高儿童抵抗传染病的能力,就需要有计划地给孩子进行预防接种,使孩子自身产生抵抗力,以预防传染病的发生,保护儿童的身体健康。

孩子需要接种哪些疫苗?

我国疫苗可分为免疫规划疫苗和非免疫规划疫苗。

免疫规划疫苗,是指居民应当按照政府的规定接种的疫苗。此外,国家还规定必须接种的疫苗,家长朋友们不得无故替孩子拒接接种免疫规划疫苗。因为根据《中华人民共和国疫苗管理法》的规定,“监护人应当保证适龄儿童接种免疫规划疫苗”。

非免疫规划疫苗,是指由居民自愿接种的其他疫苗。非免疫规划疫苗和免疫规划疫苗同样重要,接种非免疫规划疫苗可以为孩子提供更为广泛的保护。以我们国家的现状,目前还无法实现全部疫苗免费接种,所以需要家长知情、自愿、自费接种非免疫规划疫苗。常见的非免疫规划疫苗有:水痘疫苗、流感疫苗、b型流感嗜血杆菌结合疫苗、肺炎球菌疫苗、轮状病毒疫苗等。

目前,四川省有哪些免疫规划疫苗?应该在什么时候接种?

四川省现有14种免疫规划疫苗,其中儿童常规接种的国家免疫规划疫苗有11种。当然,如果我们的孩子选择的是含免疫规划疫苗成分的非免疫规划疫苗完成全程接种,可视为同效替代,无需再使用免疫规划疫苗予以补种。

去哪里查询接种记录?

预防接种证上记录了孩子每一剂疫苗的接种日期、接种部位、疫苗批号、生产企业等信息,家长朋友们可通过翻阅预防接种证,查询孩子的接种记录。除此以外,还可以在公众号“四川预防接种”通过绑定个人信息,查看孩子的接种记录、预约接种。

注意:尽管公众号可以实现查询接种记录、预约接种等功能,但家长仍然需要妥善保管好预防接种证,不要随意涂画、卷曲,并且,每一次前往接种门诊的时候,仍需带上“小绿本”。

(本报综合整理)

休刊启事

《教育导报·家教周刊》5月6日休刊,5月13日恢复出版。

七日谈

继盘手串之后,近日,一种新的社交方式——“电摇”又成了小学生间的新流行。双腿下蹲,手臂前伸,高频率地做“拉锯式”晃动,这种在家长看来有些“魔性”的动作,成了当下很多孩子热衷的“社交语言”,在小群体中广泛传播开来。

随着网络的快速发展,一些网络用语、动作手势在孩子中间快速传播,让家长直呼看不懂、不理解。而在多数孩子看来,玩这些流行梗没有那么多复杂的含义,只有一个简单的逻辑,那就是这很酷,我便学了;同学都在

玩,我便跟了。因此,当他们看到身边的人在玩“电摇”,他们就会跟着模仿。但在不少家长看来,“电摇”动作不雅观,是一种无知无礼的粗俗行为。家长们担心,孩子年龄尚小,是非辨别能力差,经常使用这类不礼貌的动作可能发展成难以改正的坏习惯,拉低孩子的审美情趣和道德水准。

事实上,这个问题我们应该辩证地看待。如果孩子做这个动作只是单纯地觉得好玩,把它作为一种社交语言,家长无需过于担忧。孩子很容易受同伴或环境的影响,对一些在同学

圈子中流行起来的言行举止,会产生从众心理,相互效仿。现在的孩子接触的信息多,模仿环境也不仅仅是学校、家庭、社会,还有社交平台、网络游戏等,他们在模仿和跟风中跟同伴打成一片,获得认同,表达自己的个性和态度。

使用流行梗快速拉近同伴间的距离,你懂我的“梗”,说明我们是同类人,这种“暗号”也是伙伴间的默契。就像很多家长小时候也会在跟小朋友玩耍时喊出从动画片、游戏里学来的,根本不知道是什么意思的“口头禅”;

看《新白娘子传奇》,也喜欢用手做剑,在同学的脑袋上比比画画。每一代人的童年都有朋友之间的交流“暗号”。

当然,如果孩子玩“电摇”是带着嘲讽、挑衅等负面色彩的举动,不分场合、不懂礼节地随意使用,家长则不能掉以轻心。中小学阶段是形成正确价值观的关键阶段,这类不礼貌的行为可能让孩子形成粗俗的言行,久而久之,就会成为行为习惯,难以改正,甚至扭曲他们的价值观和道德观。

不文明的行为需要及时纠偏,这就需要家长花更多的时间和心思去观

察和了解孩子,看到孩子行为背后的原因,并及时予以引导。

一位小学老师发现班里不少同学喜欢说网络用语、玩“电摇”等网络流行梗,便在班里展开了一次“头脑风暴”,让学生在来写一写“探讨网络流行梗”的小作文,孩子们在这个过程中认识了网络流行梗的利与弊,也学会了在什么场合才能使用它。

这个方法值得家长借鉴。与孩子聊一聊他们喜欢玩“电摇”的原因,理解孩子的想法和心情,也坦诚地告诉孩子你的感受,让孩子知道不良的社

交语言和动作会对别人造成伤害,不分场合地使用某些动作也是不礼貌的行为。在渴望表达、追随潮流的同时,也要多思考,认识到文明举止的重要性,学会规范的社交礼仪,这样才能提高辨别是非的能力,不容易被外界环境所影响。

网络时代,这些流行梗常常是一个短期现象,可能很快就会被下一个流行趋势取代,我们无法让孩子生活在一个“真空”的环境中,只有让孩子学会明辨是非,他们才能行之有度,家长的担忧也才不会没完没了。

■ 周睿