

沉迷手机、作业拖拉 都是亲子冲突缘由 避免寒假里“相看两厌” “好好说话”是关键

“晚睡晚起,生活懒散、不规律。”“她老说我唠叨,多说一句就嫌烦,还摔门走开。”“没在家呆着挂念,回家没几天吵架。”寒假期间,记者从几位家长口中得知,随着亲子相处时间增多,亲子关系越来越紧张,仿佛和孩子进入了“相看两厌”的阶段。

实际上,寒假里是打造和谐亲子关系的良好时机,如何协调好亲子关系,度过一个喜庆祥和的春节假期呢?几位心理老师针对生活中常见的亲子问题,给出了自己的解决办法。

□现代金报 |甬上教育 记者 马亭亭

A 孩子沉迷手机 家长需看到孩子内心需求

寒假里,忻女士为了让儿子少玩电子游戏伤透脑筋。她介绍,儿子正读初一,平常周末在家就喜欢用手机、iPad玩游戏,现在放假了,晚上玩电脑有时候到凌晨一两点都不睡觉。春节里,家长顾着招待串门拜访的亲戚朋友,孩子更是关在房间里肆意游戏。

一气之下,忻女士断开了家里网络,这一下子惹怒了儿子,双方大吵一架后立即转入冷战,此后无论干什么儿子都情绪低落,也不说话。“以前孩子很听话,怎么现在成这样了?没了我可以,没了网络就不行。”忻女士无奈地叹气。

对于这个问题,宁波市鄞州中学心理教师邵巧倍给出了自己的解决意见:

孩子沉迷于手机怎么办?建议家长首先思考孩子为什么沉迷手机,如果家长对于手机的使用本身存在沉迷的现象,那么家长要去管理孩子沉迷手机这事也会变得更加困难重重。此外,家长要预防对孩子过度控制,我们要预防的是过度沉迷手机,而不是正常使用。

家长应该看到,孩子沉迷手机可能是现实生活与内心理想之间的过渡性空间,这个空间承载着非凡的功能,背后是孩子内在的心理需求无法在现实生活中达成:

- 1. 情绪宣泄功能:**手机可以承担安抚和短时缓解长期压抑的负面情绪的功能;
- 2. 逃避现实功能:**手机可以承担逃离现实挫败感的功能;
- 3. 社交与情感需求:**手机的虚拟人际互动可以替补现实人际互动的缺憾;
- 4. 成就与影响力需求:**手机游戏晋级的喜悦可以转移日常成就与影响力亏损。

当一个孩子的真实需求能够在现实生活中更加被看见、被允许、被鼓励,这个过渡性空间的功能才会慢慢萎缩。

当我们从家长和孩子双方的角度,以接纳之心认真审视了沉迷手机这件发生在家庭中的危机事件之后,可以采取一些方法去应对。

- 1. 与孩子统一战线:**我们要直面问题,而不是针锋相对。
- 2. 家庭的集体娱乐:**丰富家庭生活,策划家庭集体娱乐活动,哪里缺位哪里就有补位。
- 3. 协商手机使用规则:**对于家庭中手机的使用规则,家长不妨与孩子好好商量一下。
- 4. 及时奖励好的变化:**执行规则过程中,孩子任何好的变化,都需要被家长看见并强化。
- 5. 寻求外援与支持:**特殊情况下,如果孩子沉迷手机的程度对身心健康造成了重大影响,寻求专业机构的帮助也是必要的。

假如家长可以在问题中寻找契机,那么短时期内孩子沉迷手机的问题,说不定会成为整个家庭一段深刻的共同成长经历。

B 孩子做作业拖拉 家长千万别急着吼

“孩子做作业总是拖拉磨蹭,效率很低。”“到现在假期作业还没做几页,再这样下去又要临近开学恶补作业了。”在假期生活中,孩子做作业磨洋工、拖延行为成了很多家长头疼的棘手问题。

宁波市中小学生成长指导中心“甬教师”、宁波科学中学心理老师王岱莹说:

遇到这样的问题,有些家长会采用催促唠叨、惩罚施压、加强控制等方法去“对付”孩子,但往往事与愿违,引起反作用。

如何拯救作业拖延症孩子?

首先,家长要平心静气看问题。人在过于激动时,负责思考与决策的大脑皮层就会失去功能,导致我们很难对状况做出正确判断和处理。所以,当你看到孩子拖延而忍不住火冒三丈时,首要是给自己“灭火”。其次,要分析孩子拖延症背后的原因,觉察家庭教育中的不当之处,并调整相应的教育措施,从根源上帮助孩子转变观念。

这些小策略,帮助孩子们应对拖延症:

任务分解法:将一个看起来庞大的任务按照轻重缓急和难易程度进行划分。在一开始任务启动困难时,宜先安排相对容易但较为紧急的内容。当任务已经启动并且获得一定成就感时,可趁热打铁安排具有一定挑战性、紧急且重要的任务。

结构性拖延:这个方法的前提是接受“拖延”的存在,假如我们有五六个任务要做,当你因各种原因导致第1个任务进行不下去时,可以跳过去做后面的第2件事,或者是第5件事。这个时候你看起来似乎在“拖延”第一个任务,实际上你做了后面的多个任务,时间并没有浪费。

微习惯养成:微习惯就是你强迫自己每天做的微不足道的积极行为。如每天背一个单词,每天做一个仰卧起坐,每天走10步等。微习惯的优势在于它易于完成和坚持,不会给个体带来压力,且“一不小心”就超额完成,能带来成就感,提升自我效能感,这反过来又能强化行动力,形成良性循环。

及时奖励法:大脑更偏好“即时满足”,这是游戏吸引人的原因之一。参考“游戏”的设置,我们在完成任务时也可设置一些强化奖励,给孩子的“边缘系统”一些甜头尝尝,这有助于增强其自控力,减少拖延行为。强化可以是增加孩子喜欢的事物或给予他精神上的鼓励表扬,也可以是撤销孩子厌恶的任务,比如可以三天不刷碗。

总而言之,“拖延”行为的形成不是一日之果,调整改变也不会是一日之功。它的调整与改变离不开家长的爱心、耐心和平常心。

C 如何避免亲子冲突? 家长学会沟通很重要

“孩子老说我唠叨,多说一句就嫌烦,摔门走开。”“处处监督他,可越管越不听,特逆反,老跟我顶嘴,和我对着干。”……在不少父母眼中,以前孩子那么可爱听话,而现在青春期就变了一个人,还常常发脾气,说不了几句话就抬杠。

那么,作为家长,要如何跟孩子沟通,孩子才更容易听得进去呢?

针对这个话题,宁波国家高新区外国语学校心理老师廖夏俊说分享了“长颈鹿语言”式的沟通方法:

“长颈鹿语言”又称“爱的语言”,是教育领域和非教育领域解决争端的最好沟通方式,它有四个步骤。

第一步:表达你的观察。

非暴力沟通的第一个要素是观察,并且表达出你的观察。注意是“观察”,而不是你的“评论”。

在亲子沟通中,应该尽量地使用客观的事实,替代评价指责。评价和指责是一种贴标签的行为。评价和指责传达的信息是,你就是这样的人。说出客观事实则不一样,描述事实而已,任何事情都是可以修正的。描述事实,既不夸张也不指责。让孩子在情感上更容易接受,属于正面管教的方式。

第二步:表达你的情绪感受。

我们要像长颈鹿的长脖子一样保持我们喉咙的通畅,表达出我们的情绪感受。作为家长在和孩子的互动中,要觉察到自己当下的感受,并且能够准确描述出来,越具体越好,比如感到开心、害怕、焦虑、受伤、喜悦等等。明确且具体地表达感受,还要注意区分感受和想法之间的不同。

第三步:说出你的需要。

我们要像长颈鹿一样拥有大心脏,用我们的爱和慈悲心表达增进对孩子的理解和连接。

当我们学会识别自己的感受和需要时,我们可以这样说:“我感到(觉得)____,是因为我需要(想要)____”,例如:“你把你的衣服和袜子都整齐地放进了抽屉,我觉得很开心,是因为我需要房间保持整洁。”当我们与孩子沟通时,也要了解到孩子的感受和需要,可以说:“你感到(觉得)____,是因为你需要(想要)____吗?”例如:“你的同学叫你外号,你感到难过,因为你需要被尊重,是吗?”

第四步:提出具体的请求。

当你做到没有批判地描述出问题后,并联结到自己的感受和需要后,就可以向孩子提出具体的请求了。如果只是让孩子不做什么,孩子也许会感到困惑,不知道我们想要什么。所以,我们需要明确告知对方,我们希望他们采取何种行动。

请求需要在了解沟通双方需要的基础上,用温和的方式提出自己的要求。家长提出请求的同时一定要关注孩子的需要以及反馈,及时调整,消化孩子可能的反抗和负面的语言。