

# 家长要会给孩子减压

随着高考越来越近,考生心理压力很大,来自家长的压力会让考生雪上加霜。市中心医院心理咨询科专家史静杰说,想让孩子在高考中发挥正常,取得优异成绩,家长首先要减压,并采取适当措施给孩子减压。

家长对孩子有巨大的暗示力量,家长的一言一行都会通过暗示、模仿、感染的心理机制影响孩子。父母的积极行为,会使孩子产生良好心态。家长应该挺胸、抬头、大步走,给孩子一种自信的感觉。

家长要先行减压,在心态上要接受现实。过高的期望会使家长心态失衡,给孩子施加不当压力。家长怒其不争,可能会造成孩子的退缩逃避;家长责怪埋怨,可能会造成孩子的心理逆反;家长的高分要求,可能会使孩子望而生畏。史静杰提醒家长保持正常的期望心理,接受孩子的现实表现。现有能力,不要期待孩子的提高能“一日千里”。

家长可以通过分散注意力实现减压。不要放弃工作,把所有的关注点都集中在孩子身上,这样只能给自己和孩子带来更大的压力。每天和孩子一起做做运动,随意聊些轻



松的话题,放松彼此的心情。和同龄人尤其是家有考生的朋友多交流,会发现谁家的孩子都不那么省心,不必为孩子的一些小毛病彻夜难眠。

家长要与孩子愉快沟通。史静杰提醒说,孩子题做得顺利心情就好一点,题做得不顺利就容易胡思乱想。家长要有足够的耐心听孩子诉说,不要企图说服孩子,只要耐心倾听、表示理解就可以了。休息时多和孩子说说笑话,也可以在晚饭后与孩子一起散散步,聊些轻松

的话题,消除孩子“如临大敌”的紧张感。

孩子紧张焦虑时怎么办?史静杰给大家介绍几个减轻压力的小招数:

第一招:深呼吸。紧张焦虑、烦躁不安时做深呼吸,做时要缓慢、放松,吸完长长的一口气后,略停1秒钟再长长地吐一口气,如此反复多次。

第二招:热水泡脚。入睡前一盆热水泡脚,会帮助尽快入睡。也可以用大拇指按摩脚心的涌泉穴,提高睡眠质量。

第三招:想象放松法。闭上眼睛,慢慢放松呼吸,想象自己躺在辽阔的草原上,面对碧蓝的天空,周围一片宁静,微风拂过,送来淡淡青草香……草原和天空也可以根据自己的喜好换成大海、夕阳、滑雪场等。考场上如果感觉非常紧张,不妨采用这种放松的方法,只需要一两分钟,美好的冥想就能让头脑清醒很多。

高考临近,考生的心理变得异常敏感和脆弱,家长一句不经意的话,就有可能触动孩子紧张的神经。家长要与孩子共同创造宽松的家庭氛围,让孩子提高学习效率,稳定情绪以备考。



读书是塑造人格的有效方式,也是家长与孩子重要的沟通纽带。这里有一些国外家长在培养孩子阅读习惯方面的妙招,或许能对中国家庭有借鉴意义——

## 孩子怎么读书

### 全看家长怎么引导

#### 陪孩子读书

瑞典:父亲扬·彼得·阿克塞尔松说,父母有责任引导孩子养成读书习惯,而且这种引导要持续很多年。“我小时候,妈妈每天晚上给我读各种书,并认真解答我的问题,甚至到图书馆去借书来回答我的问题”。

他说,孩子不光听大人怎么说,也看大人怎么做,他自己就经常看书,并把自己感兴趣的书介绍给孩子,以此潜移默化地影响孩子。

阿克塞尔松还认为,孩子读书应循序渐进,一开始要看一些反映真实事物的书,例如关于小猫、小狗等各种动物的书,都很容易引起孩子的兴趣,等孩子大一点再让他们读抽象一点的故事,让他们有想象的余地。

#### 让孩子选书

瑞典:3个孩子的母亲索菲亚·奥登爱看书,也喜欢买书。她是儿童图书俱乐部会员,俱乐部每月给她寄来书单,她和孩子从中挑选购买。奥登还经常带孩子去图书馆,她说:“图书馆有很多童话故事书,有关于道德伦理的,也有很多是关于小孩衣食住行的。”

奥登喜欢瑞典著名儿童作家林德格伦的书,但她一般让孩子自己选书,她帮忙把关。她说:“重要的是让孩子们自己真正对读书感兴趣。我认为,好书要有好的文字,另外好的插图可以帮助孩子理解。有时候,有好的插图甚至不需要那么多文字,孩子们可以发挥自己的想象。”

比利时:38岁的母亲卡罗琳娜有一个10岁的女儿和一个7岁的儿子,她平时会鼓励他们阅读一些适合他们年龄的图书,并经常陪他们到书店或图书馆选择图书。此外,学校有阅读课,老师会在课堂上让孩子们读书并让他们讲述主要的故事内容。在圣诞节和生日之际,孩子们通常会收到图书类礼物。

63岁的祖母安德烈曾是小学教师,平常陪5岁孙女到图书馆看书。安德烈说:“我希望她一周能读5本儿童书,我想孩子需要阅读不同类型的书,当然前提是孩子喜欢。我的孙女喜欢新书,但现在的新书比我们那个年代的书更难以理解。今天的小孩已经不再喜欢《小红帽》那样简单的故事,而喜欢更复杂、更具想象力的图书。”



#### 不强迫读书

埃及:伊马德·艾哈迈德说:“我认为好书是能给孩子提供最新知识、让他更了解这个世界的书。我会辅导我的孩子读书,买不同类型的书让他读。但我不会强迫他读书,因为如果我这样做,他只会憎恨读书。”

肯尼亚:多丽丝·穆蒂克认为,只要权威人士或机构认定“适合孩子阅读”的书,就是好书。她说,老师、书评家、家长、出版商、发行商及各类书籍奖项评委会都有能力定义什么书“适合孩子阅读”。

弗朗西斯·索韦说,儿童读物应当不带有任何色情内容,有助于塑造孩子的未来,帮助他们了解本国文化。

安德鲁·奥钦说:“好书一定要能够满足孩子的具体需求,作者一定要是高素质的儿童专家,能够和孩子很好地交流或者十分了解孩子的心理,书中的语法、词汇等都要符合孩子的语言水平。此外,装帧也要有吸引力,插图、字体等要符合孩子的审美特点。”

(北晚)



文/王春来

## 和女儿称兄道妹

在睡梦中,我听见嫩嫩的童音喊道:“大哥,起床了!大哥,起床了!”迷迷糊糊中,我以为妻子在叫我去做早饭,便随口说道:“老婆,再睡10分钟我就去做饭。”“我不是你老婆啊!我是你的萱萱妹妹!”

女儿小名叫萱萱,以前女儿顽皮的时候倒是叫过我“米老鼠哥哥”,可只叫过一回。这次女儿却更加“随便”起来,揪着我的耳朵大叫:“大哥!起床了,太阳都升起来了!”

我在外地工作,难得回家和女儿呆几天,平时和女儿沟通的时候也少,这次女儿叫我大哥,我也就认下了这个“萱萱妹妹”。

吃饭时,女儿说:“大哥,再帮妹妹盛点饭!”走路时,女儿说:“大哥,领着我走!”看电视时,女儿说:“大哥,我想看《喜羊羊和灰太狼》。”

女儿爱笑,也爱哭,还学会了开玩笑。但女儿叫我大哥,我却很好奇。我问妻子为什么女儿会叫我大哥,妻子说,那是女儿和她一起看成人电视剧看多了。

我又休了10天假在家陪女儿,和女儿的感情也越来越好,女儿总是问我:“大哥,你什么时候走啊?”我一天一天地给女儿算着“还有5天”,“还有4天”,“还有3天”……

还剩一天时,单位突然有急事,电话通知我提前回去。为了多和女儿呆一会儿,我提前把女儿从学校接回了家。女儿见到我高兴地说:“大哥,你怎么提前来接我放学?”“萱萱妹妹,大哥单位有急事必须提前回去一天,大哥提前接你就是想多看看你再走。”

女儿听说我要走,突然哭了起来:“坏大哥,你不是说再呆一天才走吗?为什么提前走?我不让你走……”

把女儿哄好,我又给单位打了个电话,说家里有急事想推迟一天回去,可单位领导说单位有急事,非让我回去不可。一旁的女儿听到了,哭喊着说:“坏大哥,为什么不多呆一天?我不叫你大哥了,叫你爸爸还不行吗?叫爸爸你总该多呆一天了吧!当大哥可以变心,可当爸爸永远不会变心,你当爸爸吧!爸爸,你再多呆一天!”

看着执著的女儿,我的心无限欣慰,在女儿幼小的心灵中,爸爸是永远不会变心的!我多花了1000多元钱,改乘飞机,又多陪了女儿一天……