

心里话

爸爸妈妈 你们能夸夸我吗



□洛教融媒记者 姬明星

“我到底怎么做才能让爸妈满意？”最近，涧西区初三学生欣欣(化名)倾诉了自己的烦恼，不管是成绩进步还是主动承担家务，她都会被爸妈泼冷水。她很苦恼，不明白父母为什么如此让人扫兴……

绘图 焦雅琦

上周月考，我史无前例地考了第三名，回到家迫不及待地跟妈妈分享这个好消息，妈妈却说：“你只是侥幸考了第三名，第四名和你只差了2分。你可不能骄傲，人家一努力就能把你挤下去。”我被兜头浇了一盆冷水，考试前我每天复习到半夜，我认为这个成绩是对我努力的回报。妈妈为什么看不到我的努力，为什么不能为我的进步鼓掌？她这样说太让我伤心了。

除了考试外，爸妈还经常在我开心、努力的时候泼冷水。去年母亲节，我攒了两周的零花钱给妈妈买了一束康乃馨，想给她个惊喜，她却说：“你怎么又乱花钱，有这钱还不如买几本习题做做。”爸爸加班回家晚了，我会给爸爸准备夜宵，爸爸却嫌弃我做的菜太油腻了：“你这孩子怎么放这么多油？又浪费又不健康，我本来就血脂高，吃完都该去医院了。”

为啥我做什么都得不到爸妈的认可！夸我一句就那么难吗？

洛阳新教育心理健康中心二级心理咨询师张素霞：“父母的爱和孩子的需求不同频”就会出现欣欣家这种情况，根源是父母托不住孩子的情绪，导致孩子总处于被打击状态。

如果你也有一对儿爱扫兴的父母，建议你尝试一下“非暴力沟通法”。面对父母责备时，可以先深呼吸一下，保持冷静，以“我看见(具体场景)+我感觉(叙述情感)+

我希望(提出好的行为范式建议)”来和父母沟通，如：“我通过自己的努力得了第三名，希望你能夸夸我、认可我，你这样说让我觉得很难过。”如果实在无法获得父母的理解和支持，可以试着寻找其他人，如朋友、同学来分享自己的喜悦和失落，给自己的情绪找一个出口，而不是只盯着父母，强求他们立刻改变。

父母和我们一样都是普通人，有着他们自己的成长背景和自身缺点，如果实在改变不了，不妨学会接受、宽容和理解，这会让我们变得更强大。

在这里，我们也要提醒父母，不要自以为是，用自己的价值观评判别人。如果孩子的情绪长期得不到支持，天长日久就会对父母失去信任。在日常生活中，建议大家沟通时多说一句——不但要明确表达自己的需求，还要告诉对方需要他怎么做，争取同频同乐。



你问我答

儿子频繁进女厕所 他是“偷窥狂”吗

□洛教融媒记者 何奕儒

枫竹：上周，班主任给我打电话，说我儿子乐乐(化名)总往女厕所跑，吓得女同学不敢上厕所。

本报记者：你儿子多大了？是不是认不清男女厕所才总跑错？

枫竹：他8岁了，男女厕所能分得清。他跑女厕所也不是解手，就是觉得好玩。老师说他和同学玩捉迷藏，躲到了女厕所的角落。上厕所的女同学突然看到后，被吓得大叫起来。之前，他和小朋友追着玩时，也总往女厕所跑。

本报记者：你有没有给孩子聊一聊，问问他是咋想的，是不是对女厕所好奇？

枫竹：我和他聊过，他不是对女厕所好奇，就是觉得这是和同学闹着玩，并且“厕所所有隔间，又看不到”。我告诉他，男女有别，男生总去女厕所，会被认为是耍流氓。乐乐当时点头答应不再去了，没想到却屡教不改。我越想越怕，乐乐不会是网上说的“偷窥狂”吧？

本报记者：孩子出现这样的行为，不一定是心理问题，我们帮您约了专家，听听她怎么说。

涧西实验小学校长荣蓉：乐乐总去女厕所应该是性别意识不强、缺乏两性边界感造成的。家长要重视起来，否则不仅会导致孩子侵害他人，还可能导致自己受到侵害而不自知，甚至造成思想“偏异性化”。

对于家长来说，要先审视自己是否给孩子带来不良影响，如总在孩子面前换衣服、上厕所，或让孩子跟自己睡觉、洗澡等，这会让孩子觉得“我和爸爸、妈妈平时就这样”，对男女之间的差异不以为然。另外，看看孩子是不是对异性的生理、心理等不够了解，误把女生当男生处。

了解情况后，家长要对孩子进行性别意识教育，建议从以下三点做起：

1. 注意个人行为。异性父母要与孩子保持距离，不要当着孩子的面换衣服、上厕所，对家中男女用的物品进行明确分类，帮助孩子建立起界限感。

2. 了解两性知识。可以借助绘本、纪录片等，让孩子了解自己以及异性的身体构造，以及性别差异在身体上的表现，正确认识身体的敏感部位。

3. 明白男女差异。男女除了身体构造不同，思想和行为也有差异，教孩子分辨与同性、异性相处的不同方法，明白与异性相处时的禁忌等，并鼓励孩子对受惊吓的同学道歉。

女儿 我咋做才合你心意

□洛教融媒记者 曲若凡

“女儿已经三天没跟我正常说过话了！无论我做什么、说什么，都不合她的心意，我真不知道咋办了。”近日，洛龙区的李女士倾诉了她的烦恼。她说，已经上初三的女儿越来越难沟通，完全没了当初贴心小棉袄的形象……

我一直致力于当个开明的妈妈，很少给孩子压力。今年秋季开学后，我女儿茜茜(化名)成了一名初三生。我知道初三课业任务更重，怕加重她的心理压力，在家里时很少提起学习。前段时间国庆放假，看到她闷闷不乐，我还主动提出带她到北京环球影城玩好好地放松一下。

本以为是哈利·波特迷的女儿听到这个消息会很开心，没想到她依然一副无精打采的样子，连笑脸都没给我一个，直接说：“我不想去。”我又问她有没有其他想去的地方，或者想不想跟同学一起出去玩，得到的也只是一句硬邦邦的“我哪儿都不想去”。

之后几天，女儿的情绪越来越

冷漠、暴躁，每天一吃完饭就回房间，在我敲门给她送水果时，也只说“别烦我”。最近三天，她甚至没跟我好好说过一句话……

其实，自从升入初中，我跟女儿的关系就没有之前那么亲密了。一开始，我觉得是孩子长大了、独立了，而且女儿升学后成绩不稳定，要强的她难免心情不好。为了让她高兴，我每周末都给她准备好饭菜，还给她买喜欢的动漫周边、汉服等，在各个方面都尽量为她准备到最好。

但是，我做的一切好像并没有用，女儿越来越沉默。无论成绩好坏，她都不主动跟家人说。有时候，她考试发挥失常，我刚安慰几句，她就回怼：“这些我都知道，不用你说。”考出好成绩时，她心情会稍微好一些，但面对家人的夸奖和鼓励显得很不耐烦。

我怀疑自己跟女儿说话的方式不对，就上网学习了亲子沟通课程，甚至跟女儿说话时每一句都要斟酌再三才说出口，但收效甚微。

现在，我们母女俩简直变成了

陌生人。我对此非常焦虑，夜夜失眠，不知道如何当好这个妈妈，怎样才能让我们的母女关系回到从前……

国家一级心理咨询师、魏书生中学教师李瑜清：跟青春期的孩子沟通难，是许多家长都遇到过的问题。李女士在物质上、生活上给了女儿茜茜良好的环境，但这究竟是不是茜茜想要的呢？

李女士首先要了解女儿的压力、不良情绪究竟来自哪里，是学习、交友还是其他事情？这样才能有的放矢，更好地与女儿沟通。在沟通时，李女士要注意与女儿共情，对女儿的情绪和感受做及时的回应，不要只做自己认为对的事。

其次，李女士要站对“妈妈”的位置，女儿已经让她产生畏惧沟通的心理，说明她的内心也缺少安全感。李女士应该先稳定自己的心态，找准自己作为母亲应有的形象，让父母成为父母，让孩子成为孩子，这样李女士的内心才有力量和女儿继续沟通。

● 洛阳高招帮帮团

QQ 群号：521345851

● 洛阳中招帮帮团

QQ 群号：438266522

● 洛阳小升初帮帮团

QQ 群号：478625402