

## 释放压力 快乐加倍



本报讯(记者 孙鸿 摄影报道)日前,市民政局携手市未保中心,在三和镇大郢村成功举办“心灵解压”主题活动。

活动由市旭日社会工作综合服务中心承办,旨在帮助儿童学习缓解压力的方法。通过“拍拍舞”等互动游戏,志愿者与孩子们迅速拉近距离。随后,志愿者教授孩子们思维中断、腹式呼吸、冥想等减压技巧,并引导其实践体验。孩子们还亲手制作书签,分享对未来的美好期许。此次活动受到广泛好评,为儿童心理健康提供了有力支持。

## 当孩子有负面情绪时, 知道怎么“接”吗?

家长求助:我们家孩子小名叫悠悠,3岁刚上幼儿园时,爸爸给她买了一个新闹钟,是小兔子形状的,很可爱。可打开快递的一瞬间,她没有拿稳,闹钟摔在了地上。爸爸过来一看,便不自觉地说了她一句:“看,刚给你买的闹钟就摔坏了。”一看到她要哭了,爸爸就开始安慰她:“不要哭了,不许哭,爸爸会给你买一个新的。”我也开始转移话题:“不哭了,等下妈妈给你看一集汪汪队。”

这种处理方式真的好吗?作为父母,我们应该如何“接住”孩子的情绪,有效提供安慰,让孩子感到被理解,从而架起亲子沟通的桥梁呢?

南京市第一中学专职心理老师袁阿潭为家长支招:从脑科学的角度来看,孩子的大脑还处于发育当中,各脑区的发育尚未完全成熟,尤其是控制情绪的前额叶皮质功能区还需要进一步发展。所以,孩子遇到触发自己情绪的事件时,通常会通过直接的、外显的反应方式表现出来。作为家长,如果我们不能去容纳孩子的负面情绪,而是一味地压制或者冷处理,则可能造成孩子负面情绪的程度加重。

其实,孩子在成长的过程中,会遇到各种挫折,从而会产生一些情绪的变化,都是正常的。但如果孩子的情绪长期不被“看见”,或者父母提供了一些错误的反馈方式,可能导致这些负面情绪对孩子造成心理上的伤害,还会影响亲子关系的和谐。那么,在日常生活中,当孩子有负面情绪时,你知道如何“接”住吗?

第一步:说情绪,是指通过对孩子的言语或外在肢体表现的观察,将孩子自己未觉察的或不会表达的心情反映出来。以刚才的案例来讲,爸爸可以这样对悠悠说:“爸爸给你买的新闹钟,你很喜欢,而它却被不小心摔坏了。所以,你很伤心,是吗?”通过这种方式可以帮助孩子,将她的心理过程用语言描述出来。尤其是低年龄阶段的孩子,往往不会用语言恰当地表达自己,所以,作为家长,我们可以通过观察和转述,将她的心理过程“可视化”。

第二步,说内容。这里说的内容是指作为家长,要学会分析孩子情绪背后的内心需要,而这种需要往往是积极的。比如,一个家有二胎弟弟的姐姐说:“我弟弟和爸妈要什么,他们都会一口答应,给他买。而我无论想要什么,却总是批评我,说我要的太多。”通过换位思考和感受孩子的情绪,我们发现孩子内心非常渴望被同等的关爱。所以,案例当中的心理老师是这样回复的:“你很想希望爸妈能公平地对待你和弟弟,像爱弟弟一样爱你,是吗?”

第三步,通过引导和鼓励提升孩子自主解决问题的能力。作为家长,我们会用过来人的经验简单直接地告诉孩子一些方法和建议,而这种直接的建议不一定会促进孩子的行为改变。所以,我们总会觉得“大道理说了很多,却没有用”。

如何才能让孩子自己有亲身的体会和感触,从而促进其自己行动改变呢?我们可以多采用提问的方式对其进行引导。这里有两种提问技巧,可以提升孩子自己思考问题和解决问题的主动性。一个叫做奇迹提问,一个叫做第三方视角。例如,孩子和你说:“我和好朋友闹矛盾了,我们现在谁都不理谁。”听得出来孩子有点生气又有点失落。在做了“说情绪”加“说内容”的共情式沟通之后,家长们可以采用“奇迹提问”的方法问孩子:“如果有一天发生了一个奇迹,你们的关系和好了。你觉得那会是发生了什么呢?”从而引导孩子自己去寻找解决问题的方法,促进孩子解决问题的提升。也可引导孩子从第三方视角进行思考,可以让她大脑摆脱情绪漩涡,恢复一定的理智去思考问题。

来源:扬子晚报

## “清风”劲吹 护苗成长



活动中,“扫黄打非”志愿者带领青少年认真学习“扫黄打非”知识,指导大家如何鉴别非法出版物,加深对“扫黄打非”的认识与理解,提高他们的辨别能力和自我保护意识。随后,志愿者又带领大家制作手抄报。孩子们围绕绿色阅读、文明上网、尊重知识产权、抵制盗版图书等内容,充分发挥自己的想象力绘制手抄报,将所了解到的“扫黄打非”、绿色阅读等相关知识用五彩缤纷的画笔展现在一幅幅手抄报作品上,描绘出一幅幅主题突出、构图饱满的作品。最后,志愿者以点评画作为契机,向大家介绍了“绿书签”行动,倡导大家多读书、读好书、善读书。

此次活动的开展,加深了青少年对“扫黄打非”的认识与理解,提高了他们的辨别能力和自我保护意识,让“扫黄打非·护苗”的理念在孩子们心中生根发芽,为青少年儿童健康成长营造良好文化环境。

本报讯(记者 柏雪 摄影报道)近日,田家庵区淮滨街道淮河路社区新时代文明实践站、综治中心联合辖区民警开展绿色课堂——“护苗助成长童心绘‘清风’”手抄报活动。

## 警钟长鸣 平安守护



展“暑期防溺水安全教育”活动,提高青少年防溺水安全意识。

讲座中,志愿者以历年来发生的溺水事故为例,为家长和孩子敲响警钟,引起居民对溺水事件的重视。志愿者通过播放PPT的方式,向居民讲解溺水的原因、症状、急救方法以及防溺水的注意事项,提醒孩子们不要靠近陌生水域,在没有安全员的防护下,千万不要下水游泳。

当事故发生时,积极采取急救措施十分重要。志愿者就如何做心肺复苏以及如何进行现场指导培训,急救教学活动受到了孩子们和家长的一致欢迎。

社区负责人表示,希望此次活动让居民们了解防溺水安全知识的同时,也学习到实用的急救技能,增强大家的安全意识,提高自我防护能力。

本报讯(记者 付莉荣 通讯员 江雪 摄影报道)近日,田家庵区国庆街道供电社区新时代文明实践站、计生协联合国庆街道卫生服务中心开