

父母的坏情绪对孩子影响非常大

如何让孩子愿意和你沟通?

□本报记者 康振华
实习生 黄梦欣

生活中我们常常听到许多家长抱怨,到了青春期,孩子怎么什么都不跟我说啊?孩子说得好好的就是不做怎么办?你一问,他就跟你急,他不跟我说,我一点办法都没有啊!

对于家长们的这些困惑,我们来看看专家是怎么说的。

“父母的坏情绪对孩子的影响非常大。”北师大心理学部教授、博导、国家级重大青年人才项目入选者蔺秀云表示,“如果父母常常发脾气,尤其是妈妈如果情绪不稳定的话,会让这个孩子特别胆小。”

蔺秀云在研究中发现,如果亲子互动模式不融洽,特别容易导致儿童青少年出现心理问题。如果孩子总是被训斥、被指责,孩子就会担心妈妈什么时候又发脾气,就会非常胆小,容易造成一些心理问题,比如说抑郁、焦虑。另外,家长的坏情绪还对孩子的人际交往有非常大的影响,因为孩子被训斥得胆小,不敢去冒险,不敢跟别人敞开心扉,他的人际交往是不安心的,那他就没有很好的同伴关系。本来在家里就经常被训斥,又没有同伴关系去纾解,孩子就容易出现心理问题。

如何调整亲子互动模式?

蔺秀云教授给出了“三步走”的具体操作办法:

第一步,了解孩子

家长要了解青春期发展特点,青少年的大脑额叶控制能力还没有发展起来,比如拖拉、不会安排时间、注意力不集中。注意力控制较弱,随之而来的情绪也不受控制,会有一些冲动不计后果的行为;青少年的思维活跃,信息加工速度快,语言反应速度快,所以对人也厉害;自我同一性还没完全建立,容易自卑,在意别人怎么看自己的同时,非常关注自我,容易以自我为中心,难以考虑到他人;青少年大脑情绪区——杏仁核发展快,情绪波动大,情绪调节需要更多时间,所以容易喜怒无常,感情用事,有时候情绪攻击性比较强;青春期孩子催素的褪黑素分泌比成人晚两个小时,所以睡得比较晚,起得也晚。

蔺教授指出,孩子的问题大多是情绪问题,父母是孩子情绪的教练,家长是孩子情绪调节的榜样。

第二步,调整情绪

蔺教授指出,情绪来自于我们的评价,来自于我们深层的我和不良的互动模式激发。家长要避免不合理评价、弹性管理

自己的情绪,看看孩子到底怎么了,有效识别自己的情绪,管理自己的情绪,不将问题归咎于孩子不好。

第三步,沟通改变

蔺教授指出,当父母说教或者发脾气的时候,孩子的感受让他很快关闭沟通通道,为自己寻找理由。父母就会感到挫败、无力,没有更好的办法。

蔺教授建议父母从行为、情绪等方面做出调整和调节。当家长向孩子发脾气的时候,可以走开去呆一会儿,用正念等方法来平复和调节自己的情绪。家长还要避免过于担心孩子的未来。

如何做到有效沟通?

1. 先看:看之前,停下手中的事情,先看看孩子的表情。

2. 看懂:看懂孩子的情绪和内心,掌握更多的情绪词汇与表达。

3. 倾听:要以孩子为中心,倾听的态度是放下对孩子的负性评价和偏见,听到孩子的不能和为难,做“温暖的父母”。

4. 最后再说:先同理内心,再将“不”的语言转变成正面语言,随时随地肯定、赞赏和鼓励。

蔺教授强调,父母的肯定和鼓励培养孩子的自信,孩子自信,肯定会发展得好。

如何防止皮肤干燥敏感?

美容专家送上护肤小贴士

本报讯(记者刘雅玲)立冬过后,一部分小伙伴的皮肤开始变得干燥、敏感,出现脸部紧绷、干痒起皮、嘴唇干裂、眼部干涩,细纹、干纹加重、痘痘增多等不适,甚至连脸颊的色斑都越来越明显。秋冬护肤有哪些小窍门呢?珠海市人民医院皮肤医疗美容中心主任黄芳为您支招。

为什么秋冬皮肤问题增多?

天气干燥。秋冬之际,随着空气湿度的下降,导致皮肤水分流失,水油不平衡,严重时出现敏感、泛红、脱皮等问题。皮肤过度干燥时,会分泌更多的油脂来“锁水”,如果清洁不到位就会产生痤疮。

饮食习惯改变。天气变凉之后,不少小伙伴就开始“进补”,火锅、烧烤,不断摄入,这些食物在体内转化成高热量,导致身体负荷加重,进而引发皮肤问题。

护肤不当。皮肤干燥、敏感后,没能及时转换护肤品的种类,仍然使用着夏天较为清爽的护肤品,滋润度没跟上;或者是直接使用过于油润厚重的护肤品,皮肤无法吸收,导致堵塞毛孔,产生皮肤问题。

秋冬之际如何护肤?

注意防晒护理。很多人以为秋冬不用防晒,但是即使没有阳光不刺眼,紫外线对皮肤的伤害仍然存在,出门前不仅要涂抹防晒霜,还要带好其他防晒工具。

注意饮食。养阴清热、润燥止痒是秋冬季节皮肤的养生原则。可食用青菜、梨、苹果、香蕉、葡萄等水果和蔬菜,多补充一些维生素C、维生素E等,这样有助于促进肌肤内胶原蛋白的合成,保护皮肤免受外界干燥环境影响,从而保持皮肤的滋润。补充适量蛋白质,如豆制品、牛奶、水果等,以供应肌肤的需要。

温和护肤。换季时皮肤容易敏感,需要时刻关注皮肤的变化和不适,选择性质温和、不刺激的清洁及护肤用品,避免皮肤敏感、过敏、痘痘等皮肤问题的发生。适当使用面膜保湿,以每周2-3次,每次10-20分钟为宜,敷完面膜后也不要忘记涂上乳液或面霜锁住水分。

登山迷路如何脱困?

前路不明时,按原路返回

本报讯(记者苏振华)秋冬季天气晴好,适合登山,但如果准备不足贸然进山则容易发生迷路等受困险情。针对近期我市接连发生的登山遇困事件,珠海市红十字野外救援队队长梁海峰11月21日接受记者采访,为市民远足出行提供安全建议。

贸然攀爬易发险情

梁海峰表示,11月以来,仅他所在的救援队就接到数宗关于人员山野迷路的险情通报。一起由南屏应急办屏安巡山志愿者牵头营救,从南屏将军山林地救出3人;另一起由凤山应急办、消防部门牵头,从凤凰山救出4人。

误入“黑点”留意安全标牌

据介绍,珠海及周边山林地理地貌复杂,存在很多安全“黑点”及未开发区域,贸然闯入容易酿成意外后果。为降低风险,提高受困人员脱困概率,多年来,珠海应急志愿服务队伍在应急部门指导下一直在选择合适位置加设户外安全标识牌,方便市民游客察看。目前,在凤凰山、将军山等处都有竖立。

其中,珠海市红十字野外救



珠海应急志愿者在山林险情易发路段竖立安全指示标牌。

通讯员 李海泉 摄

援队在珠海凤凰山共设六块安全路牌;珠海市万众益心应急救援队今年在凤凰山新设五块路牌。这些安全牌上或标明附近逃生路径或留有专业队搜救联系电话,户外人员一旦受困当发现标牌时可以按图索骥,极大提升脱险成功率。

建议依规进山结伴同行

当前珠海进入森林特别防

护期,各主要登山入口实施查验登记、禁带火种。综合森林防火、人员安全等多方面因素,梁海峰建议市民游客首先应预防山火,不要带火种进山,在户外林间不要吸烟、生火煮茶。

建议市民不要独自一人进山;如果进入密林,千万不要选择生僻的路径行走,要走大路,如果前路不明,不要犹豫,一定要按原路返回。

汽油、柴油价格下调

每吨分别降低340元、330元

国家发展改革委21日发布消息,根据近期国际市场油价变化情况,按照现行成品油价格形成机制,自2023年11月21日24时起,国内汽、柴油价格每吨分别降低340元、330元。

本轮成品油调价周期内国际油价大幅下降。国家发展改革委价格监测中心预计,短期来看,国际油价大幅下跌势头将有所减缓。

据新华社北京11月21日电

汽油、柴油价格下调



新华社发