

有效的陪伴,才是最长情的告白

国家二级心理咨询师与市民分享心理陪伴的方法

〇〇记者 冼冰 实习生 肖甜甜

人是社会动物,又是孤独感极强的动物,而亲情的陪伴,让家人感到温暖;友情的陪伴,让朋友感到真诚;爱情的陪伴,让伴侣踏实心安。在日常生活中,我们应该如何陪伴?近日,由市妇联主办,市爱家婚姻家庭咨询服务中心协办的第四场“月月讲”活动以“赴心灵之约 把爱带回家”为主题,由柳州市婚姻家庭纠纷人民调解指导委员会专业人才库专家成员、国家二级心理咨询师李心睿、张杏葵为市民讲述和分享心理陪伴的方法。

亲子陪伴是与孩子一起享受当下

“陪伴,从心理学的角度来说,一是表达了人与人之间平等的地位,二是代表了陪伴中的双方真实、真诚的人际关系。”李心睿说,然而现代生活的压力和焦虑,一方面放大了人们对情感支持(陪伴)的需求,另一方面也降低了人们为亲友提供情感支持(陪伴)的能力。

其中,亲子关系因为陪伴不足或低质量的陪伴带来很多遗憾。例如:一些父母和孩子在一起时,不停地挑剔、指挥孩子,如孩子玩水,嫌孩子浪费水;孩子玩土,嫌孩子弄脏衣服。这种陪伴,大人、孩子都感觉很累,而且不开心。

又如,小男孩运动后带着满足和快乐,迫不及待地想和在一旁等待的爸爸分享自己的感受,可刚说两句,爸爸立刻不耐烦地说:“你说了很多遍了!”这样会使孩子身体里流动的能量一下子全被憋回去,堵在心里。

真正的陪伴,是关注,但不打扰。如看到孩子弯着腰在写作业,不是批评指责,而是轻轻爱抚孩子的背,孩子的脊柱在爱的抚触下自然挺直。高效的陪伴,是放下所有的要求、控制、评价,和孩子一起享受当下,这才是真正的陪伴。

给予老年人足够和高质量的陪伴

除了陪伴孩子,还有一个重要的群体不能忽视陪伴,就是老人。

张杏葵表示,随着老龄化社会的到来,老年人群体已经成为各类心理问题的高发人群,缺少陪伴,是这些老年人患心理疾病的重要原因之一。

孤独,容易让老人产生被遗弃感,因此,应当给予老年人足够和高质量的陪伴。张杏葵建议,无论子女多忙,都应该常回家看看,抽空陪伴父母,不要让他们感觉孤单。陪伴其实很简单,老人想听子女说说生活和工作的事,让子女陪他们聊聊天。当老人出现情绪波动的时候,应尊重老人,让他们适度宣泄,除了家人的陪伴,张杏葵也给老年人提供三条智慧指南:一是要有自己的生活重心,多参加社会活动、公益活动,发挥余热,多交朋友、多与外界沟通;二是养宠物,这不仅是一种心灵寄托,还可以在喂养过程中适当劳作,和其他养宠物的邻居有共同话题,各自分享小猫、小狗的趣事,转移注意力,让心情愉悦;三是建议在身体允许的情况下,约上三五好友,来一场说走就走的旅行。



柳州晚报 柳州市妇联 联办
柳州市妇女之家 承办
妇女之家邮箱:lzfzj@163.com 柳州市妇联二维码

●中山花园社区 环保小卫士 携手护家园



小志愿者清理小区公共设施

〇〇通讯员 朱美洁

晚报讯 日前,为了大力弘扬志愿服务精神,中山花园社区组织62名小志愿者参加“争当环保卫士 携手共建家园”志愿服务活动。

社区工作人员将小志愿者们分为3个小组,并

按各组分工要求,清理辖区居民小区的绿化带、卫生死角、小广告等。经过大家的共同努力,小区面貌焕然一新。

通过此次活动,让辖区少年儿童从小树立环保意识,以实际行动保护美好家园,争当环保卫士,真正做到保护环境,从我做起。

●锦业社区 认识人民币 爱护人民币

〇〇通讯员 文清辉 潘雪妮

晚报讯 日前,柳南区锦业社区组织50多名辖区青少年开展“小小银行家,爱护人民币”主题活动,让青少年认识人民币,爱护人民币(见右图)。

活动中,志愿者耐心地给大家介绍人民币的相关知识、防伪注意事项,以及爱护人民币的基本方法,倡导青少年树立正确的价值观,养成良好的消费习惯。



说服孩子要讲究技巧

〇〇记者 冼冰

在亲子教育中,许多家长常遇到这样的情况:大人说的话,孩子总是特别抵触,怎么教都不听。遇到这种情况,家长应该怎么办?在本期家教案例中,市家庭教育学会心理咨询师给家长们提出建议。

案例:市民许女士反映,她的儿子今年8岁,是个“淘气包”,不让他做的事他偏要做,根本不听大人的话。犯了错批评他,总是左耳进右耳出;跟他讲道理,他一转身就忘了;在班上还常跟人吵架,真是让人头疼。

心理咨询师分析:俗话说“数子十过,不如赞子一长”,心理学

研究表明,每个人的内心都有自己渴望的评价,希望别人能了解,并给予赞美。所以,家长在说服孩子时,可以运用赞美说服的方法,不妨用“放大镜”观察孩子言行中的闪光点,给孩子一个美名,让孩子得到心理上的满足,找回自信,进而在较为愉快的情绪中接受家长的劝说,学会自律。

在运用赞美说服时,家长必须注意根据孩子的嗜好、习性和情感,抓住孩子的心理特点,选择孩子真正感兴趣的事情进行表扬,才能取得好的说服效果。家长还要注意褒奖适度,恰如其分,恰到好处,如果夸过了头,给孩子虚假的感觉,反而会引起孩子的反感。

心灵小秘方:常言道,忠言逆耳。孩子有过错,如果家长直言不讳地批评,往往会给孩子造成咄咄逼人的感觉,使他难以接受,甚至因此引发对立情绪。相反,如果家长掌握了说服孩子的方法和技巧,就能让孩子心悦诚服地接受家长的观点,从而收到事半功倍的效果。



●双龙社区 爱眼护眼 关注眼健康

〇〇通讯员 曾方云

晚报讯 昨日上午,鱼峰区双龙社区计生协会邀请辖区眼科医院的医生在社区活动室开展义诊。

当天,眼科医生为80多名居民进行了白内障复明筛查。社区工作人员给大家发放爱眼、护眼宣传资料,倡导大家关注眼健康,对眼科疾病做到早发现、早治疗。

●桂景湾社区 惠民培训 丰富暑假生活

〇〇通讯员 刘佳佳

晚报讯 为了丰富少年儿童暑假生活,培养他们广泛的兴趣爱好,昨日,桂景湾社区开展惠民培训,教授少年儿童学习电脑编程知识。

培训老师详细讲解了电脑的组成、程序的含义、如何进行简易程序编辑等知识,并指导大家进行简易操作,提高逻辑思维能力,为日后的深入学习打下基础。