

孩子是家庭的重要成员,承载着家庭的美好期望。然而,有些家长可能会发现,孩子在成长过程中与父母的关系逐渐疏远。这或许是由于孩子的敏感时期,也可能是因为学习压力和人际关系等因素所致。但更重要的是,家长与孩子的沟通和教养方式也可能对这种疏远产生影响。为了更好地与孩子进行有效沟通,顺义妇儿医院精神心理科医生姜涛提出了以下5个技巧,这些建议可能对存在沟通问题的家庭有所帮助。

## 矛盾升级、沉默不语?

# 五个技巧拉近亲子关系

### ◆ 倾听和理解 ◆

倾听是一种重要的心理技巧,它能够让对方感受到我们的关注和重视。通过倾听和理解,家长可以更准确地把握孩子的需求,并提供适当的支持和指导。当孩子回家抱怨说:“妈,我最近总是觉得上课没有劲头,每天起得早不说,回家还比较晚,心情很郁闷……”父母应该尽可能地让孩子说完他们的话,而不是打断他们。因为孩子想要表达的不仅仅是学习问题,他们或许更

想在周末睡个懒觉,跟同学出去玩玩,调整一下心情。

姜涛指出,如果家长只关注学习问题,并开始进行长时间的思想教育,久而久之,孩子就不再愿意与家长沟通交流,因为他们感受到的关注点并不在于他们真正关心的需求上。因此,家长应该学会倾听孩子的内心需求,理解他们的感受,并提供适当的支持和指导,以确保孩子能够得到全面的关注和照顾。

### ◆ 表达情感 ◆

如果家长能够主动展示自己的情感,并鼓励孩子表达他们的情感,这将有助于建立家长和孩子之间的信任和亲密感。“让孩

子感到自己的感受被尊重和理解是这种互动的关键。”姜涛介绍道,这种沟通方式有助于加强家庭关系,并促进孩子的情感发展。

### ◆ 避免批评和指责 ◆

高情商的家长懂得如何妥善处理与孩子的沟通方式,避免采用批评和指责的方式来交流。他们明白,孩子在成长过程中遭遇的失败、挫折和错误都是自然而然的,是成长的重要部

分。因此,家长应该采取鼓励和积极的态度,引导孩子的行为和思考方式。

这种积极的交流方式能够帮助孩子建立自信心,更好地面对未来的挑战。

### ◆ 创造沟通的机会 ◆

家长应积极创造各种不同的沟通机会,以促进与孩子的交

流。包括一起做家务、共同参加活动、定期进行家庭会议等。有



些家长能够尊重和了解孩子的兴趣爱好,并且自己也跟孩子一起参与其中,这样就可以让亲子关系更加亲近,互相之间沟通的话题也更加丰富。

姜涛指出,很多家长都不会处理孩子考试成绩不理想的情绪。他举例,当孩子回家对家长反馈说:“我这次考试成绩不是很理想,没有达到预期水平。”以下是几种建议的回应方式:

**表达理解和同情:**“这次考试成绩对你来说很重要,你肯定付出了很多努力,但结果并不理想。我能感受到你的失落和沮丧。”

**鼓励倾诉:**“如果你愿意,可以和我分享一下你的想法,我们一起找出问题所在。我相信你能够克服这个困难。”

**提供支持帮助:**“我会一直支持你,陪伴你渡过这个难关。我们可以一起找出解决方案,清除障碍。”

相比之下,一些不当的回应方式可能会让孩子感到批评或指责,或者缺乏情感上的支持。

**过度批评和指责:**“你怎么能这样粗心大意呢?早就告诉过你要认真审题。”

**冷漠和无视:**“不就一次考试嘛,有什么好担心的。”

**不当安慰:**“别担心,这次成绩不理想没关系,还有下次呢。”

因此,作为家长,需要学会用正确的方式回应孩子的考试成绩,给予他们情感上的支持和帮助,让他们感受到家人的理解和支持,从而增强自信心和动力。

### ◆ 尊重孩子的独立性 ◆

姜涛介绍道,家长应懂得尊重孩子的独立性,给予他们表达自己的意见和做决策的空间。这种尊重不仅有助于培养孩子的自信心和责任感,还能促进积极的对话和交流。当孩子提出一项特殊的课外活动时,家长可以用鼓励和理解的态回来回应,如:“听

起来这个活动很有趣,你想参加我们可以讨论一下需要做哪些准备,比如如何安排时间和预算。”通过这种方式,家长可以让孩子感受到自己的兴趣和意见得到了尊重,同时也能与他们一起制定计划,培养孩子的决策能力。(陈宁)

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 吃完糖用温开水漱口



吃完淀粉类、糖类食物后,最好喝点温开水漱口。淀粉在口腔中经过唾液淀粉酶等的作用转变为葡萄糖,葡萄糖经口腔细菌发酵生成酸类物质,沉积于牙齿间隙内,就成了口腔微生物的发酵培养基。喝点温开水漱口,能降低口腔中酸的浓度,避免损害牙齿。

#### 骑行这样调整车座高度



骑行集速度、耐力、力量为一体,且对膝盖的压力较小。要想最大限度减少运动损伤,关键是调整好车座的高度,最佳高度应与你的腿长相匹配,可以坐在车座上,脚跟踩在踏板最低处,腿伸直时的车座高度就是最适合自己的。车座太低,不仅蹬踏效率低,骑行速度也慢,而且容易导致膝盖、臀部和腰背疼痛。

### 红灯

#### 入秋之后头皮屑变多



入秋后天干物燥,头皮、皮肤也干燥,水分丢失增多,头皮的含水量降低,皮脂分泌减少,皮肤屏障功能进一步受损,导致马拉色菌以及一些代谢产物的防御能力下降,并且对微生物更加敏感,这样本身易感人群的症状就会加重,导致头皮屑增多,脱发程度加重。

#### 秋蚊子在白天更活跃



由于温度影响,秋天的蚊子在白天更活跃,平时注意关好门窗、纱窗,在室外活动时尤其注意,可以喷驱蚊花露水,含驱蚊酯的花露水毒性更低、刺激性更小、驱蚊时间更长。外出尽量穿浅色衣物,现在早、晚温度凉爽,可以选择穿长袖和长裤,既可以防蚊虫叮咬还能避免着凉。



## 想减脂肪先补足5种营养

很多人认为,减肥需要减少营养的摄入,其实,想把多余的脂肪“燃烧”掉,5类营养物质必不可少:

**必要的糖类** 身体里缺乏必要的葡萄糖,脂肪只能分解成酮体,而酮体会对健康造成伤害。每人每天至少要摄入100克的碳水化合物,相当于150克左右的大米或小麦(生重)。

**B族维生素** 维生素B<sub>1</sub>(硫胺素)和维生素B<sub>2</sub>(核黄素)的摄入,是保证身体运动过程中能量代谢旺盛的前提。

**维生素C** 运动过程是机体内部的氧化磷酸化过程,会产生

大量的活性氧自由基,从而对机体造成氧化损伤。维生素C是体内重要的抗氧化分子,可有效清除活性氧自由基。

**矿物质** 铁参与体内氧的运送和组织呼吸过程;锌是金属酶的组成成分和酶的激活剂,摄入足够的锌,才能保证运动过程中机体物质和能量代谢的顺畅。

**优质蛋白质** 优质蛋白质可以促进肌肉对脂肪的燃烧效率,提高运动的减肥效果。身体组织中肌肉的比重增加,使脂肪组织的比重下降,从而真正达到健身塑体的效果。(张倩怡)

·广告·

### 丰台区市场监管局

## 开展建筑类涂料与胶粘剂产品专项整治

近日,丰台区市场监管局对辖区含有挥发性有机化合物的建筑类涂料与胶粘剂产品生产、销售主体开展专项排查整治,进一步强化挥发性有机化合物含量限制管理,切实守住产品质量安全底线。

**聚焦监管重点,全面排查底数清** 对辖区内生产、销售含有挥发性有机化合物的涂料、胶粘剂产品的经营主体,特别是生产企业、农村地区、城乡结合部的五金店、日杂店、建材市场、集市组织全覆盖检查,准确掌握企业经营状况以及销售的重点产品类别等信息,建立并动态更新台账,确保辖区生产、销售企业底数清、情况明。

**坚持问题导向,加大力度强执法** 重点检查销售企业是否严格执行进货检查验收制度、销售台账制度;是否存在销售来源不明、假冒伪劣、无证产品以及产品一致性不符,产品质量不符合强制性国家标准和强制性产品认

证要求等质量安全隐患;产品包装上是否注明采用了DB11/1983-2022,是否按要求标注了产品类型、分类,所含挥发性有机化合物含量,施工状态下的施工配比等信息。

**发挥靶向作用,精准抽检严肃处理** 聚焦强制性标准和安全性能指标,对城乡结合部的五金店、建材市场的建筑类涂料与胶粘剂经营主体开展抽检共计5组。对抽检不合格结果坚持“即报即处理”的工作要求,督促不合格产品经营主体限期整改,并依法予以行政处罚,形成抽检、整改、处罚的闭环管理。(包欣宇)

### 遗失公告

国家电力监管委员会信息中心分工委委员会不慎遗失银行开户许可证(核准号:Z100000514302,开户银行:中国建设银行北京西长安街支行,账号:11001070700059261007),特此声明作废。2023年9月15日