



5个“黄金时刻”

帮您拉近与孩子的距离

孩子起床前——“薄荷时间”

要想孩子一天有个好心情,早晨睁开眼睛的那一刻是很重要的。所谓“薄荷时间”,就是要让孩子起床前的时间如薄荷般清新,令人愉悦。

具体做法:

- 1.为孩子睁开眼到起床之间预留15分钟左右的时间。
 - 2.营造一个适宜环境,让孩子自然地醒来。比如:打开窗户,让新鲜空气进来;放上令人愉快的轻音乐;轻轻摩挲孩子的头顶(这有助于让人自然醒来)。
 - 3.给孩子美好的问候。当孩子睁开眼睛时送上快乐的问候:宝贝,早上好!再给孩子一个拥抱和亲吻。
 - 4.让孩子画画梦。问问孩子睡得好吗?做了什么梦?给孩子纸笔把梦画下来,和孩子一起分享他的梦。透过孩子画的梦,父母可以了解孩子的心思,并做一些引导。
- 如此几步下来,孩子的身和心都已经做好了迎接新的一天的准备。

从外面回到家时——“奶油时间”

“奶油时间”,指的是无论大人还是孩子,从外面赶回家后都需要一段时间用来放松和调整,这段时间就应该像奶油那样松松软软,令人舒适自在。

事实上,每个人在进入房间时都会感受到自己是否受到欢迎,这会对人之后的心情产生微妙的影响。

因此,当孩子回到家时,他不希望迎接他的是抱怨和批评,“你看你,又把衣服弄得这么脏!”“今天在学校闯祸了没有?”“快把你的手洗干净,做作业去。”孩子希望得到的是父母欢快的欢迎,是热烈的拥抱,是平静、耐心地听他说说白天发生的事情。

工作了一天回到家中,父母也需要一段时间来放松一下。尤其是出差后风尘仆仆地赶回家,也许很想先冲个澡,喝杯茶,而不希望孩子这会儿问东问西,索要礼物。

所以,和孩子约定,为每个从外面赶回家的人留一段松松软软的“奶油时间”吧——

- 1.送上热情的欢迎,也许是一句问候、一个拥抱、一双拖鞋或一杯热茶。
- 2.让他自己安静地待一会儿。

孩子入睡时——“蜜糖时间”

在很多家庭里,就寝时间都是一团混乱。孩子希望尽可能晚睡,而父母则巴不得孩子尽快睡觉,结果就免不了“战火纷飞”。

可是,如果让人睡前成为一天中的一个特殊时段,在这个时候,孩子可以和妈妈或爸爸“单独在一起”,说些亲密无间的话,那么孩子就会盼望就寝时间的到来了。

“蜜糖时间”正是利用孩子入睡前的

时间和孩子谈心,让亲密的感觉成为调和亲子关系的“蜜糖”。

重要的是,父母应很认真地聆听孩子说话,这样,孩子会慢慢学会跟父母分享他的担忧、希望和心愿。充满爱意的拥抱、亲吻和抚摸缓解了孩子的不安,让他的身心都放松和满足,平静地进入甜美的睡梦中。

我和孩子有个约会——“浪漫时间”

1.挑选活动:尽可能列出父母与孩子喜欢一起做的事情,越多越好。这些活动必须能够在30分钟至40分钟内做完,而且不需要花多少钱。由孩子挑选出其中他最喜欢的10项至12项。比如:去公园散步、一起骑车去兜风(爸爸妈妈骑自行车,孩子骑童车)、放风筝、拼图、下棋、玩电脑游戏、做蛋糕等。

2.订下“约会”:双方预约好每次“浪漫时间”的日子、时间(每周应有1次以上),在日历上标示清楚。家长要认真对待和孩子的约会,不可随意失约。当然如有紧急情况,可以向孩子说明,改期进行。

3.做半小时完美家长:平时,我们很难做到对孩子说的每句话都是恰当的,对孩子做的每件事都是正确的,粗心、急躁甚至发火总是难免。在每周一两次的“浪漫时间”里,我们不妨要求自己尽量做到100分——

多肯定和赞美孩子:“我看得出你很细心”“呵,你的腿越来越有劲了”“你真会动脑筋”。

多保持身体的亲近,拥抱孩子、拍拍孩子的肩膀、摸摸孩子的头、握住孩子的手、亲吻孩子的脸,尽量避免质问、命令和批评。

亲子关系亮红灯了——“太空时间”

“太空时间”是利用心理学中的“剥离法”,让家长和孩子在这段时间里把所有不愉快的记忆或情绪都抛开,就像坐火箭去了太空,可以毫无拘束地说出心里的话。

在“太空时间”里,亲子双方都要遵守一些规则:不说气人的话、不翻旧骂

账,而要坦诚地说出内心的情感需要,说说大家在一起时的快乐,一起做过的开心事。

家长们,您学会了吗?陪伴是最长情的告白,让我们和孩子一起度过这些美好时光吧!

(综合)