

一起学点“积极心理学” 帮助孩子提升幸福感(二)



作为父母,我们都希望孩子可以无忧无虑地成长,但是在现实生活中,成长的烦恼不可避免,那么每当这个时候,如何调整心态,就显得至关重要了。接着上期的话题,本期我们继续邀请上海12355青少年服务台心理咨询专家卢会志老师,和我们聊聊如何培养孩子的乐观品质。

文 杨力佳

宝妈:“乐观”和“开朗”这两个词经常会被放在一起,好像想想的确是这样,就是感觉个性外向的人,更加容易乐观一些。那么,如果这个孩子的个性正好比较内向,那该怎么办呢?

卢会志:不管是性格内向还是性格外向,其实只要是按照乐观的这个路子来走,恐怕都会表现出相对开朗的一种性格状态,开朗是性格的外在表现,跟乐观高度相关。

宝妈:那么我们怎么样来培养孩子的乐观品质呢?

卢会志:不管本身是比较外向的孩子或者是本身是比较内向的孩子,第一个呢,我们说任何的事物可能都有两面性,所以家长要培养孩子如何善于从乐观的方面或者是积极的方面去看问题,特别是对我们周围面临的各种现象,我们应该怎么去看。第二个,如果

孩子做错了事,那么很多家长的习惯是先指责:你怎么能这么做?!其实这就是对孩子的一个打击了,当你指责的时候,你看到的是他负性的那一面,所以不指责,我们只是来探讨这件事情,现在是做错了,我们看看怎么把事情做得更好,这不就是从另外一个方面来看这件事情了么?第三个,当孩子遇到困难的时候,我们往往更多的人会去抱怨,怪外界,怪别人,所以家长要学会不抱怨,只是看看现在就是这么困难,我们怎么去解决它,解决它也是从另外一个方面看问题。还有一个呢,就是父母要以身作则,自己在生活中要表现出更多的一个乐观的态度,一个开朗的性格。

宝妈:一个事情有很多的面,那可能对于孩子来说的话,他看到的面比较少。那作为家长,我们要让他看到更多的面,在看到的同时让他去选择更加阳光、更加正面、更加乐观的这个部分。这

样的话,也可以防止他以后不要盲目乐观,因为盲目乐观有的时候感觉也是有点问题的。

卢会志:对的,所以看问题要有全面性。

宝妈:男孩子女孩子在青春期的时候,情绪波动本身就比较大。那么就是说他们是不是有的时候会在保持乐观上面经常受一些风吹草动的影响呢?

卢会志:对的。青少年本身的特点就是情绪波动比较大,阳光的时候看什么都是好的,然后情绪不好的时候看什么都是不好的。所以第一个就是要让青少年善于发现生活中的美好:天气、环境、人、事,都会有美好的。第二个,就是少抱怨、少批判。因为好多东西,有的孩子是善于去批判思维,当你批判的时候,你就从负面去看问题了。第三点,叫学会适应环境,特别是青少年,很多时候,总是想着让环境来适应我,其实想

改变环境是很难的。有一句话叫山不过来我就过去,所以,当感觉到环境对我有什么不好影响的时候,要换一个视角,我如何来适应这么一个环境,当你在适应环境的过程中,你的这种乐观程度就会更高。还有一点呢,叫学会幽默,那么所谓幽默呢,其实也是对事情的一个从积极的方面的认知,有的时候遇到一些尴尬的事,难处理的事,幽自己一笑,幽他人一笑,在无关大雅的情况下就把我们的心境改变了。



为孩子筑牢心理健康“防护墙”



联合国儿童基金会和世界卫生组织联合发布的调研结果显示,目前全球12亿10至19岁青少年群体中,约20%存在心理健康问题。作为家长,有哪些小事可以帮助孩子缓解压力,改善孩子心理健康?

引导孩子制订一个平衡学习、休息和娱乐的合适计划,注意保持规律作息、充足睡眠、合理膳食、均衡营养。另外,坚持每天不少于2小时的体育锻炼。

引导孩子认识并理解自己的情绪。鼓励孩子表达自己的感受,让他们知道每种情绪都是正常的,关键在于如何积极应对。

在日常生活中,家长应该放下手机,尽量多抽一些时间去陪伴孩子,和孩子建立温馨的家庭交流时光。同时要注重提高陪伴质量,拒绝说教和敷衍,要有让彼此身心放松、情感愉悦的双向互动。

孩子遇难处难免会心理受挫。此

时,需要家长真诚的鼓励,及时给予不同形式的表扬与肯定。孩子的勇气和自信是被鼓励出来的,而鼓励是需要每天做的事情。

当孩子的种种反应,已经对他们的学习和生活造成了显著的影响时,我们应考虑及时咨询心理教师或专家,寻求专业帮助以获取心理疏导和支持。同时,与学校建立良好的沟通,形成家校合力。

(来源:萌动上海)