

家长总是忍不住对孩子发火怎么办?

孩子比较调皮也很粗心,我们当家长看到他犯错总是忍不住对孩子发火,但每次发火后又挺后悔,担心影响亲子关系。请问当孩子犯错时家长该如何做好情绪管控,忍住不对孩子发火?

专家观点

北京市第一六六中学心理教师马博辉

在养育孩子过程中,总会有无数个令人抓狂的时刻:孩子不听话,顶嘴的时候;磨磨蹭蹭,不好好写作业的时候;调皮捣蛋,犯错误的时候……这时家长会容易烦躁生气,忍不住对孩子发火。其实从心理学的角度来说,日常生活中,影响我们情绪的往往不是事件本身,而是我们如何看待这件事。例如当你在厨房做菜,一转身看见孩子把桌上的水杯碰翻在地,你会作何感想?如果你觉得孩子是在给自己惹麻烦、孩子笨,那就很容易爆发怒火。那如果是他想要给你倒一杯水,但是能力不足把水洒了一地呢?这样想的时候心情是否会有变化呢?

所以要想调整好自己的情绪,解决“发火”的问题,最重要的是接纳一个事实:孩子的成长,需要时间,需要被不断地引导和教育。我们不能惯性地用成人的节奏去要求孩子:认为告诉孩子的道理,他马上就能理解和记住;纠正孩子一个错误,他下次就一定不会再犯;教给孩子做事情的方式,他立刻就能做得又快又熟练。事实上,有些道理需要反复“灌输”,孩子才能牢记在心里;有些错误,需要多经历几遍,亲自体验到后果,孩子才会会长教训;有些技能,需要反复尝试、训练,孩子才能熟练掌握。

有了以上这个共识,面临孩子让我们发火的时刻,可以尝试这样做:

首先要学会觉察和情绪识别。自



资料图片

我觉察是情绪管理的第一步,家长可以多多关注自己的情绪变化,及时发现并识别负面情绪。

家长们可以尝试想一想,我现在体会到什么情绪?这些情绪背后是有哪些想法?是否又陷入了上面说的误区当中?是不是可以调整我的想法?如果此时体会到情绪的强度比较大,建议父母可以先离开当下的场景,尝试做几个深呼吸,让自己冷静下来再作进一步思考和沟通。

其次,家长应学会区分情绪和事实,避免因情绪而夸大或扭曲事实,导致与孩子之间的沟通障碍。

当我们在情绪激动时,容易使用评价性的语言表达,比如:你怎么天天玩手机,你这个孩子就是不懂事等等。但这种评价性的语言往往会进一步激化和孩子之间的矛盾,破坏亲子关系。相反,我们可以更多地使用事实性的语言来和孩子沟通,比如:我看到你最近写作业经常到十一二点,而不是说你怎么

这么磨叽;我们可以说我看到你这次成绩没及格,你想过是因为什么吗?而不是直接给孩子贴标签说你就是不努力、不够聪明等等。

最后,家长也应该学会自我关照。如果你发现自己这段时间很容易对孩子、对家人发火,那你可以想想是否自己在工作或者生活中的压力比较大。如果是,建议家长先对自己进行自我关照,让自己做一些放松的事情,寻求家人的支持和帮助。只有自己的情绪是平稳的,面对孩子时,才不容易被激起很多的情绪。

当然,如果家长实在忍不住对孩子发了火,那么也不必过分地陷入自责的循环中无法自拔。当家长的情绪平息下来之后,可以主动和孩子进行心平气和的沟通,坦诚地告诉孩子刚才妈妈/爸爸是怎么想的,为什么会发火,也可以请孩子谈谈他的想法和感受,处理得当的话冲突也是一个增进亲子交流的机会。

据《北京青年报》

春季护眼正当时 充足睡眠不可少

近日,北京疾控微信公众号发布信息称,充足睡眠在一定程度上可帮助维持脉络膜供血充足、眼轴偏短的状态,从而有助于预防近视。

春季护眼,充足睡眠不可少,这四个要点要记牢:一是保证睡眠时间充足。小学生不少于10小时、初中生不小于9小时、高中生不小于8小时;二是夜间黑暗状态下睡眠。不开夜灯睡觉,使用避光窗帘阻挡夜间可能来自室外的灯光;三是养成良好睡眠习惯。睡前避免过度饮食和饮水,避免睡前过度兴奋,不在躺卧的情况下看书或使用电子产品;四是规律作息。尽量每天在相同的时间上床睡觉和起床,这样可以帮助调节生物钟,身体会知道何时该休息,周末上床睡觉时间与上学日相比不宜相差过多。

对近视的认识方面,最大的误区应该就是“近视了也没事,戴眼镜就行了”。这句话并不完全正确,因为如果放任近视发展,高度近视并不遥远。而高度近视非常容易伴有眼底病变,如视网膜脱落、后巩膜葡萄肿等,严重的可致盲。

无论大家正处于哪个年龄段,无论现在是否已经近视,养成保护眼睛的习惯、控制近视的发生和发展都是非常重要的事。近视防控的最终目标是,预防发生,控制进展,避免致盲。

为此,建议所有的孩子,特别是尚未近视的孩子,要做好针对近视发生发展的病因和风险因素预防,包括改善用眼环境,养成良好的用眼习惯等。对于近视前期的孩子,还需要做到“三早”,即通过视力筛查和预警,做到早发现、早预警、早诊断。对于已经近视的孩子,需要做好近视的管理,包括科学矫正近视、防控近视重度化和并发症。

据人民网

今年春夏睡衣家居服流行“可外穿”

睡衣家居服作为日常穿着的重要组成部分,其舒适性、功能性和时尚性已成为选购者关注的重要指标。

外穿家居服、科技助眠睡衣等新型款式正逐渐崭露头角。这些新潮流款式不仅注重舒适性和实用性,还融入了时尚元素,成为热门产品。

睡衣家居服核心需求 舒适性、功能性、时尚性

随着“宅经济”的发展,睡衣家居服不再是仅在睡眠场景下使用的单品,它已成为居家高品质穿搭的优质选择。近日,京东服饰的调研显示,柔软蓬松的舒适感、具有抗菌、防静电等特殊功能、时尚性是消费者对它的核心需求。

从细分款式来看,睡衣套装销售份额占比最高,但睡衣上下装分离的款式显示出了强劲的增长势头。此外,用户对睡衣家居服的购买特征更明确,数据显示,用户在搜索睡衣家居服时,“睡裙夏季女”“真丝睡衣”“睡衣情侣装”“睡衣冰丝”核心搜索词同比增长分别达119倍、39倍、14倍。

宅在家穿衣也“讲究” 可外穿家居服穿搭有风格

从睡衣家居服焕新趋势、消费人群偏好两大方面来看,可外穿家居服、助眠睡衣、凉感睡衣、功能家居服成为2024年春夏睡衣家居服主流趋势。

其中,人们的多元化需求激发睡衣家居服呈现出新的功能趋势和穿搭风格。可外穿家居服具有防真空尴尬、外穿时尚便捷的特点,成为睡衣家居服成交额占比最大的趋势品类;采用科技面料和成分的助眠睡衣中,人们对睡裙、睡裤等分体睡衣产品的偏好增加;具有吸湿排汗和快速散热特性的凉感睡衣趋势品类中,莫代尔、冰丝等面料对用户决策起到了重要作用。此外,具有抑菌除螨、防静电、防粘毛功效的功能家居服流行趋势明显,穿着方式、适用场景是这类家居服打动人心的重要因素。

家居服可外穿了,自然也开始追求穿搭风格。其中,主打休闲简约的轻运动风、甜美萌系风迎合了消费者追求舒适与实用的需求,而性感纯欲风格则展

现了穿着者的性感魅力和清新格调,成为主流风格;此外,简约奢华的质感轻奢风、国风古韵的中式复古风,也成为被“选中”的主要家居服风格。

明星同款热销 00后男性更爱时尚

哪类人群对睡衣、家居服的要求更高?

调查显示,80后及以上的睡衣家居服消费者分为忠诚保守派、多金顾家型两大群体,分别对产品质量、售后服务的关注度较高;高线城市人群、80后、90后女性是睡衣家居服中对品质要求较高的一类人群,他们更加关注睡衣家居服品类的丰富度;90后、中等购买力的用户形成了睡衣家居服的理性打工人群体,他们对于高质价比的品牌更青睐。

值得一提的是,睡衣家居服的精致新青年购买用户中,以00后为主要群体,其中男性购买占比达63%,他们对于明星同款、IP同款更感兴趣。

据《北京青年报》

运动可减少 衰老导致的脂肪堆积

荷兰阿姆斯特丹大学和马斯特里赫特大学的研究人员分析了锻炼前后的老鼠和人体组织发现,随着组织老化,一种脂肪分子会积累,但这种积累可以通过锻炼来逆转。

科学家正在逐渐揭开新陈代谢在衰老过程中变化的层层面纱,但其中很大一部分仍是未知领域。脂质是人们饮食中重要的一部分,对身体细胞功能至关重要。特定脂类构成细胞膜,这确保了细胞内外的分离。

为了解脂质在衰老过程中的变化,研究小组观察了10种不同的组织器官,包括肌肉、肾脏、肝脏和心脏等。他们注意到,一种类型的脂质——双(单酰基甘油)磷酸酯(BMP),在所有老年动物组织中都有升高,表明这些脂质在衰老过程中形成积聚。随后,他们在老年人肌肉活组织检查中也看到BMP积累。而当这些老年人每天锻炼一小时后,BMP水平出现下降。

据《科技日报》