孩子调皮“屡教不改” 试试这三个办法

爬书柜、用蜡笔在墙上乱画……生活中，面对孩子出现的调皮、犯错行为，家长们不仅感到无奈，还经常“束手无策”。对此，专家表示，家长应该从孩子自身角度出发，给孩子一定的成长空间。

□ 朱丽云 周先荣 记者 马冰璐

娃太调皮，“屡教不改”真无奈

提起5岁的女儿童童，家住合肥市沁心湖社区的罗女士头疼不已，“爬书柜、在墙上乱涂乱画、掐花捏草……实在是太调皮了，说她几句还生气，或者讨巧卖乖，让你不忍心再责备她。”

罗女士说，对此自己真的很无奈，“今天教育完，明天她就忘了，真是屡教不改，我总是暗自劝自己，别急别燥，现在她还小，等以后长大了就会懂事听话的。”

和罗女士有着同样烦恼的家长有不少，丁女士说，7岁的儿子在学校非常调皮，自己经常接到老师的“投诉”电话，“每次说他，他就说会改，可没几天又故态复萌。”为此，她还特地前往五里墩街道文明办开设的未成年人心理咨询室寻求建议。

孩子犯错后，家长可以这么做

面对孩子出现的调皮、犯错行为，家长该怎么教育呢？国家二级心理咨询师周金妹给出了如下建议：

建议一：按年龄段纠正孩子犯的错

周金妹认为，3~7岁的孩子如果犯了错误，家长应该根据年龄段的不同来对孩子进行教育引导。

3~4岁：这个年龄段的孩子处于懵懂阶段，这时他们犯的错，大部分要么是父母的误解，要么是孩子的无心之举，或者是孩子发脾气的冲动行为；不管是哪一种，都需要父母以宽容之心、平和态度来对待，在孩子情绪平静后再用讲故事的方式引导。在对话的过程中，父母不要一开始就说孩子做错了，而是要告诉孩子哪些行为是对的，哪些行为不对，希望下次改好。

5~7岁：这个年龄段的孩子开始有了情感和分辨力，因此，周金妹建议家长在教育孩子时，要预防为先，奖罚为辅，即事先和孩子进行沟通，并制定一些规则和约定。在执行这些规则和约定时，家长的态度要温和而坚定。如果孩子违反了约定，则要按约定的内容来处理，不能轻易网开一面。

建议二：批评孩子时不要旧事重提

如果孩子非常调皮，成了大家眼中的“熊孩子”，又该怎么教育呢？

周金妹说，对于“熊孩子”，一些家长会采取比较粗暴的方式，比如呵斥、适当的体罚等。她个人不太提倡这种方式，因为家长这种粗暴的行为会给孩子的成长带来影响。但如果家长实在要采取这种方式，则需要注意做好体罚后，对孩子的安抚工作。比如要根据孩子的犯错行为和方式，和孩子进行总结，陪伴在其身边，共同分析事件的严重性，家长需要解释为何惩罚孩子的原因等。

周金妹指出，不管家长用何种方式来管教孩子，最重要的一点是一定要保有孩子的自尊心。此外，当孩子下次再犯错时，家长应当就事论事对孩子提出批评，而不是再旧事重提，这会让孩子的心灵受到二次伤害。

建议三：给孩子理解和成长的空间

周金妹指出，幼儿时期，孩子所产生的错误大多都是无心的，家长应该站在孩子的角度想一想，给他们一些成长空间。幼儿时期的孩子对于家庭活动的参与度比较高，对任何事情都抱有兴趣。比如家里来客人时，孩子看见父母招待客人，也会想要参与进去，其所表现出的行为是拿出自己的玩具在客厅玩，或者主动学着给客人端茶送水，但这过程中，由于缺乏经验，孩子往往会犯错，这时，家长应该站在孩子的角度去想，而不是为了招呼客人，直接将孩子赶回房间或者进行粗暴式批评。

周金妹认为，在教育孩子的过程中，家长应当尽量耐心，控制住自己的脾气，不要因为孩子的举动，让自己丧失了理智。有些父母明明知道自己不应该粗暴对待孩子，但就是在情绪上控制不住，这是父母自己原生家庭所带来的影响造成的，她建议该类父母应该先自我学习正确的人性教育观，先成为一个善于控制情绪的人，才能给孩子做榜样，做出正确的引导。





● M.2058 男，合肥经商（工程建筑），44岁，1.67米，未婚，品貌端正，身体健康，沉稳重情，为人实在，经济住房优越。因事业耽误婚姻，诚觅一位35岁左右，温柔贤惠，擅理家政，有爱心的未婚或离婚的单身女士牵手（户籍职业不限）。

● M.7400 男，合肥事业单位副局长，48岁，1.75米，本科，离单，儒雅风度好显年轻，多套房产。期望结识一位45岁左右，职业稳定，气质佳富生活情趣、包容宽怀贤良的单身女士为终身伴侣。

● M.7565 男，合肥司法系统公务员，28岁，1.80米，本科，未婚，品貌好，积极进取，家境优越。诚觅年龄相仿，1.65米左右，大专及以上，温柔清秀娴慧的未婚女友缘定终生。

● F.8809 女，合肥重点高中教师，24岁，1.66米，未婚，重点本科，温柔苗条秀丽，气质佳，经济独立，高知家庭。诚觅30岁以下，本科及以上，职业稳定，品貌好富爱心的未婚先生爱相随。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供，条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室（三孝口百大CBD中央广场公寓楼20楼2006室）了解详细情况（合则免费安排约见）。咨询电话：18919621348（崇老师）



读者：我非常爱挑人毛病，我知道这样不对，但该如何改正？

心理专家：看似挑剔，实为自卑，要客观、正确地看待自己，知道自己的优劣势，不要拿弱点去跟别人的强项比，否则越比越自卑。还要学会打心底里尊重、喜爱自我，认识到每个人的独特性，这样一来，就不会轻易否定自己和否定别人。

□ 记者 马冰璐

□ 运动保健

查原因 改习惯 好心态 早治疗

四步摆脱慢性疼痛

在65岁以上人群中，80%患有一种慢性疼痛，至少50%被两种及以上慢性疼痛困扰。迁延不愈的疼痛不仅是原有疾病的信号，也是诱发新疾病和意外情况的罪魁祸首。那么老年朋友的疼痛问题如何解决？

第一，积极查找原因。疼痛是一种信号，绝不能忽视。在排除脏器的器质性病变前，盲目、大量服用镇痛药物是不正确的。排除器质性问题后，需去疼痛科就诊。

第二，精准、微创治疗。精准、微创是疼痛科治疗的核心理念，也是特别适合老人的方法。找到病因，进行针对性微创治疗，可有效帮助老人提高生活质量。

第三，改善生活习惯。常见的疼痛往往是不良生活习惯造成的。在疼痛微创治疗的同时需改善生活习惯，并配合各种运动和肌肉拉伸，这样才能有效、持久解决慢性疼痛问题。

第四，保持乐观心态。长期的疼痛可能导致情绪不良、睡眠障碍，从而进入恶性循环，使疼痛性质更复杂，治疗更困难。打破恶性循环，一方面靠医生治疗，另一方面也要老人积极配合。良好心态能使药效更佳，悲观、低落的情绪是药物的拮抗剂，会使治疗大打折扣。

在此提醒老年朋友，当遇到疼痛问题时，别忘了前往医院疼痛科，及时向专家进行咨询与求助。疼痛科为老年疼痛人群在药物治疗与手术治疗之间又增加了一项新的选择，为提高晚年生活质量起到保驾护航的作用。

□ 据《生命时报》



“老顽童”养生之道 不爱计较家长里短

星报讯（钟萍 记者 祁琳） 合肥建设社居委辖区居民张正云，今年75周岁，是一名老党员，平时最爱的就是与人“呱蛋”，而聊天的内容多是为了逗乐。

张正云所在小区多有高龄老人，大家相处多年，老人每天会在楼下坐着闲聊，张正云就爱与老人开玩笑。“一个人没啥事，也不喜欢与人说家长里短，老人聚在一起，我逗逗乐，大家都能放松，心情自然才会好。”

邻居们常说，看到张正云，都是笑呵呵的，像个“老顽童”一般，虽然家中事务也挺烦杂，但张正云能处理得很好，不为琐事伤神。