



求助热线——  
讲述心灵困惑 聆听专家释疑

热线: 18764175582  
QQ: 541739910  
邮箱: qjwan2007@126.com



## 要不要让孩子看动画片?

文/刘冬燕(山东行知青少年发展研究中心副主任、国家二级心理咨询师、沙盘治疗师)

家长求助:

儿子今年上幼儿园大班,对电视几乎到了痴迷的地步,每天睁开眼就知道看电视,没完没了地看动画片,还常常因为看电视耽误了吃饭。今天又是这样,他妈妈三遍五遍地招呼他吃饭,他却像没听见一样聚精会神地看电视。我只好跟他商量他还来劲儿了,宁愿看动画片也不吃饭,我一气之下就把电视机关掉了,可孩子竟然立刻又去打开!真是把我气死了,我忍不住伸手给了这小子一巴掌!结果,惹得他妈妈心疼不说,还一个劲儿抱怨我。唉,真不知道该怎么管教孩子是好!

这位家长,您好!

您所面临的问题,相信很多家长也都遇到过。其实,几乎所有的小孩子都喜欢看动画片。他们喜欢看重复性的内容;喜欢看颜色鲜艳、画面精美的;喜欢看语气夸张的,形象可爱的;女孩子喜欢看公主,男孩子喜欢看勇士……电视是目前最普及的大众传媒手段,不需要任何教育水平都能欣赏。只要家里开着电视,就很难阻止孩子去看。

但是,过度迷恋动画片会给孩子的成长带来一些不良后果。从生理方面说,看动画片过多,精彩的动画节目让儿童注意力高度集中,目不转睛,眼睛一直处在紧张状态,极易出现视力疲劳,久而久之会造成近视;长时间看动画片,运动不足,会导致儿童身体素质差,容易产生肥胖、身体协调性差(感统能力不足)以及视觉发展严重不足。心理方面,有专家发现,过分沉溺于电视的儿童,其行为和思维方式逐渐脱离了现实世界,在社会适应方面会出现严重障碍,有“电视瘾”的儿童常常表现得懒散、麻木和消极。儿童对动画片中人物语言、动作的简单模仿,易产生暴力和攻击性行为,进而造成人际关系不良。

另外,我也想知道,当孩子看电视的时候,作为家长都在干什么呢?如今大多数家庭都只有一个孩子,回家后爸爸看报纸,妈妈做饭,更有甚者是老人带孩子,孩子连个能说话的人都没有,他自然会寻求其他精神伙伴。动画片中的人物大都是可爱的动物或孩子造型,孩子喜欢与同等地位的孩子交流,当然包括天真的小动物,这对缺少玩伴的孩子有非常大的吸引力。久而久之,孩子跟动画片中的人物成了好朋友,更多的是把自己也想象成片中的某个人物,和动画片中的人物一起玩乐。所以要想改变孩子目前的状况,需要家长从自身做起。给您分享几点智慧小锦囊,希望能够帮助到您。

1.父母多花些时间陪伴孩子。孩子并不是天生就喜欢看电视,而是没人陪着孩子玩。建议父母回家后,多抽些时间陪孩子去户外,尤其在天气暖和了,可以多带孩子到户外去,让孩子多去接触大自然。孩子的注意力很容易被转移,多带孩子出去玩,就会逐渐减少孩子对电视的依赖。

2.规定好孩子看电视的时间。少量的看电视对孩子并没有害处,可以规定孩子每天晚上饭后或者饭后看半小时的电视,其他时间坚决不看,并制定好规则和奖惩措施。如果时间到了,孩子还哭闹不肯停下,家长一定要坚持原则不动摇。只要按照既定的规则进行,才能逐渐培养孩子的规则意识。

3.家长帮助孩子甄选动画片的内容。目前的动画片种类繁多,很多动画片不乏暴力和粗俗的语言,家长要帮助孩子去筛选,避免孩子过早接触不良信息。

4.父母陪伴孩子看电视。其实只要利用好,动画片对孩子的成长也是有利的。动画片的特点是视觉和运动为主导模式,语言为辅助模式,所以父母可以陪孩子一起看动画片,边看边和他交流。如果是看光盘,也可以放一段,停下来,让孩子尝试着说出动画片中讲的什么内容。经常这样做,可以锻炼孩子的语言表达能力和观察能力,孩子将来就会更善于总结,记忆力会更好,会学会完整叙述,而且可以联系生活中常见的现象来扩大孩子的知识面,帮助他提高分辨是非的能力。

山东行知潜能开发和英语表达夏令营、全脑开发素质训练营、台湾游学、学习力家长课程报名中。

咨询热线: 0531-82946407



## 怀了二孩 我该怎么和老公相处

口述:京京(化名) 记录:舒平

专家援助

### 把责任归还给丈夫

□杨素华(山东商学院心理健康教育中心主任、教授,“青未了·心理咨询工作室”专家顾问团成员)

仔细阅读来稿,我既看到了夫妻之间的纠缠不清,也感受到了他们之间深深的依赖。借用心理学的专业术语,他们两人的自我分化可能都比较低。

在内心层面上,自我分化是指个体将理智与情感区分开来的能力,即在某个特定的时刻个体是受理智还是受情绪支配的能力。在人际关系层面上,自我分化是指个体在与人交往时能同时体验到亲密感与独立性的能力。

自我分化良好的个体在与人相处时能够维持独立自主与情感联结的平衡,保持一个清晰的自我感,处理好“我”的位置,面对压力时也能够坚持自己的观点,而不去迎合他人的期望。因此,这样的个体在与人相处时能保持灵活的距离,分清情绪和理智,坚持自己不被别人的感受所控制。

自我分化水平较低的个体,其行为只能依据情绪反应,容易依赖他人,在处理问题时极易受外界的影响而缺乏理性的判断。尤其当面临压力时,他们可能会采取两种极端的适应模式:一是回避他人,以避免因害怕失去自主性而产生的焦虑感;另一种是通过亲近、依赖他人,来减轻自己的心理压力。

透过丈夫对妻子的依赖,可能很多人会认为,京京嫁的哪里是老公,而是多养了个大儿子。但是,京京似乎很享受“母亲”的角色,因为,“这个家,从房子到车子差不多都是我供着……”结了婚,我也没后悔,名豪除了贪玩,也没别的坏毛病,而且他像个孩子,很依赖我,我是个操心的命,也习惯了忙里忙外,从内心讲,我也是真心喜欢名豪……”所以,字里行间都透露出她对丈夫的情感依赖,包括她对丈夫的“溺爱”、纠缠,甚至歇斯底里。同时,我也看到了这是一个有

很多“资源”的家庭。具体表现在:一、他们彼此依赖,而需要的互补是增进夫妻感情的重要因素。解放前,夫妻地位的确不平等,但不可否认,那种“男主外,女主内”的夫妻模式对婚姻的稳定性起到了重要作用。而现在离婚率居高不下,除了人的高自我意识、高压、高诱惑外,夫妻双方的角色混乱、需求无法满足也是非常重要的影响因素。二、作为丈夫的名豪,还是很有家庭责任感的。首先,他喜欢孩子,能坚持要第二个孩子;其次,不管他是否出轨,但他的言行都表明了对于妻子足够的关心、耐心和爱心。三、他们之间的爱足以化解解他们的矛盾,这是最重要的一个资源。因为发生了“这件事以后,他为了让我消气,也没以前那么贪玩了,还鞍前马后地伺候我,我也明白他的意思……”我不想两个孩子没有一个完整的家”;“名豪现在处处都让我,我冲他发脾气,他也不吱声”;“我就总想盯着他,管着他,我这样做是不是很可笑?不然,我该怎么做好呢?”妻子对自己行为的怀疑和纠结也是爱的表现。

对于京京的困惑,或京京类的家庭,我的建议是:一、夫妻之间不管是否有背叛,都应该加强沟通,一是可以消除误会,另一方面可以让双方感受彼此之间的爱。当然,若真有出轨,悬崖勒马是唯一的选择。二、对于孕妇,由于性激素的变化,情绪极易不稳定,所以,作为丈夫确实应该多理解和体谅。三、作为妻子,在情绪较差时,要尽量管理好情绪。例如,多想一想丈夫的优点,多反思自我的不足,或翻看过去的照片和录像,回忆美好的过去,以抵消自己的怨气。四、将责任归还给丈夫,这也是最重要的一条。妻子给丈夫的责任越多,丈夫的责任就越强,出轨的概率也会越低。

我想要第二个孩子,现在怀孕已经5个月了。怀孕之前我就和老公说好了,再要一个孩子,肯定影响我们现在的生活,他能坚持我们就要,老公名豪很干脆地说能坚持。可是,就在五一小长假的时候,我收拾名豪的衣服,竟然在他的口袋里发现了避孕套!当时我差点没气晕过去,一个大肚子的孕妇在老公口袋里发现避孕套,那是什么感受!

还好,大儿子刚好被送到爷爷奶奶家了,老公名豪正逍遥自在的躺在沙发上玩手机,我怒气冲冲地跑过去,劈头盖脸地就打他,揪他的耳朵,抓他的脸,名豪脸上立马出现了一道血痕。我还是不解恨,胡乱抓起沙发垫遥控器就砸他。打完了,气还是消不了,还是恨得我咬牙切齿的。名豪一边躲着我,一边不停地跟我解释,说是和朋友闹着玩的,一人发了一个好玩。

我们家一直供着一尊送子观音,我让他对着观音菩萨发誓,名豪也对着菩萨发誓了,说真没有做对不起我的事。可按正常人的思维,谁会弄一个避孕套开玩笑?所以,想想,我还是气不打一处来。

这个家,从房子到车子差不多都是我供着,老公是独生子,过惯了衣来伸手饭来张口的生活,每个月的工资花个精光,手机一路换到苹果6,衣服鞋子没有不是名牌的。他除了长的模样还可以,别的本事还真没有。我当年也算是为了结婚而结婚,结了婚,我也没后悔,名豪除了贪玩,也没别的坏毛病,而且他像个孩子,很依赖我,我是个操心的命,也习惯了忙里忙外,从内心讲,我也是真心喜欢名豪,所以,我才真的受不了。

那天以后,我把名豪的车要了过来,他是跑业务的,有了车更自由,最主要的是,他这个人羡慕虚荣,除了车,别的还能管住他什么?没有车,看他还能有那份自由,那份潇洒吗?名豪也知道我的心思,老老实实把车钥匙交给了我,可我挺着大肚子,开车也不方便,名豪就每天叫专车接送我上下班,看得出来,他很在乎我,可我还是过不了这个坎,一想起来就难受。

以前,我不收拾家务,家里就没有站的地方,名豪是油瓶子倒了也不扶的主,很会享受。这件事以后,他为了让我消气,也没以前那么贪玩了,还鞍前马后地伺候我,我也明白他的意思,我们的日子肯定还得正常过下去,不是我没法离开他,我这个人比较独立,在经济上也比较自信,问题的关键是,离开他,孩子怎么办?我不想两个孩子没有一个完整的家,可是,不分开,每天对着名豪,我的心情就总是阴一阵晴一阵,不知道什么时候忽然想起来,就难受得不得了。这对肚子里的孩子肯定不好啊,怎么办呢?

还有一个问题是,名豪现在说什么话,我都不大相信了。其实,我干的工作也是销售,接触的人也算不少,什么离奇的事也都听说过,但真的有个风吹草动,发生在自己身上,还真的承受不了。尤其是这种事,我还大着肚子,太伤感情了!

名豪现在特别害怕我,尤其害怕我不要肚子里的孩子,肚子里的孩子我肯定要,我害怕的是,我这样的情绪会伤着胎儿。前几天,我忽然发现卡里一万多块钱,不知道怎么弄没了,问名豪,名豪也不知道弄哪去了,我就特别激动,换了以前,我真不是计较钱的人,两个人花钱都大手大脚,卡上莫名其妙花掉一大笔钱也是常有的事,可这一次,我歇斯底里地怎么也控制不了自己的情绪,就认定是名豪胡乱花了,无论他怎么解释也不听。

而且,我现在对名豪的手机特别敏感,哪一个电话联系太勤了,我就像犯了疑心病一样,疑神疑鬼的。名豪现在处处都让我,我冲他发脾气,他也不吱声。还有就是别人无意说的一句话,我会琢磨半天,像我婆婆就老说,多生一个孩子,受累的还是女人,男人该干啥干啥,我就想,凭什么他那么自由啊?所以,我就总想盯着他,管着他,我这样做是不是可笑?不然,我该怎么做好呢?