

党报记者进社区  
服务民生零距离

“原来这才是正确的亲子沟通”

这样的活动，幸福感满满！

12月16日下午，“党报记者进社区 服务民生零距离”专项活动暨“春泥行动助成长”活动走进清江浦区淮海街道健康路社区。一场“学‘慧’沟通幸福加‘焙’”主题便民服务活动在健康路社区党群服务中心举行，数十个家庭踊跃报名参与，共同关注亲子教育，助力青少年健康成长。■融媒体记者 秦艳艳 徐薇 李昱含/文 刘志钧/图



● 亲子共学，沟通更畅

“为什么有时候和我家孩子说话，他听不懂我的意思？”“我应该怎样和妈妈沟通，才能让她更加理解我？”……

在现场，由淮安市家庭教育指导服务中心查湘阳老师带来的《亲子沟通密码》主题讲座，吸引了家长和孩子们的兴趣，一个个亲子沟通问题拉开了讲座的序幕。“为什么有的孩子会抗拒和家长沟通呢？我们要如何改变这种情况？”查湘阳抛出的这个问题让不少家长陷入思考。为让大家沉浸式感受沟通的重要性，查湘阳带领家长和孩子们做起了有趣的角色扮演小游戏，通过抑扬顿挫的语气和丰富多变的表情，让家长和孩子真正认识生活中的自己。

“宝贝，妈妈以后会好好听你说话，认真聆听你的想法。”为能够通过本次亲子讲座让自己收获亲子沟通“密码”，身为妈妈的胡修跃带着上幼儿园大班的女儿早早来到活动现场，选择坐在第一排。专心听讲、认真反思，一堂亲子沟通讲座让她收获满满。胡修跃告诉记者，之前她总认为孩子爱自己和自己对着干，但不知道如何改善这种现状。“原来这才是正确的亲子沟通。”听完讲座后，她才发现是自己和孩子之间的沟通方式出了问题。“妈妈，你以后要多多鼓励我，好不好？”讲座结束后，听着懂事的女儿对自己说的话，胡修跃幸福地笑着向女儿点头。“有效的亲子沟通是家庭教育的基础。亲子之间沟通多了，家长能更理解孩子的需求、期望和感受，也能更容易帮助孩子好好成长。”查湘阳说。

● 亲子互动，“甜蜜”助力

良好的亲子关系也要有“甜蜜”助力。在活动下半场，一份“甜蜜”惊喜——品尝淮安苏宁易购志愿者准备的热饮、亲子互动制作甜美小蛋糕，让现场家长和孩子兴奋不已，在动手实践中体验劳动的意义，在“甜蜜”互动中发掘亲子沟通的金钥匙。

分发香味十足的蛋糕胚、准备营养的装裱小料、现场制作雪白的鲜奶油……孩子们个个系上小围裙，戴上糕点师帽、小袖套，瞬间变身可爱的小小蛋糕师，在糕点师的带领下，手拿烘焙工具，和家一起制作甜蜜美好的创意小蛋糕。铺撒夹心、涂抹奶油、上料装裱……一个个造型各异的小蛋糕诞生了。“我要把做好的小蛋糕送给妈妈，感谢她天天风雨无阻接送我上下学。”“我要把小蛋糕带回家，和妹妹一起吃。”……活动现场，小朋友们纷纷举起自己亲手做好的小蛋糕自豪地说。

“宝贝，刚刚你做蛋糕时认真努力的样子，妈妈都看见了，这是妈妈吃过的最好吃的蛋糕！”不少家长巧用讲座中所学到的有效鼓励方式，对孩子的表现进行肯定。“今天自己不仅听了讲座，还理论结合实践学会了，这种沟通方式比以前自己的方式有效多了。”活动接近尾声时，家长王艺凝开心地向记者讲述着自己的收获。“希望今后多举办这样的活动，我一定还会带着孩子来参加！”王艺凝说。

亲子沟通小技巧

如何科学高效进行亲子沟通，本报记者将此次活动现场《亲子沟通密码》主题讲座相关内容进行梳理归纳，总结提炼亲子沟通小技巧，具体如下：

1. 亲子沟通“行大于言”。在亲子沟通中，家长可以通过自身积极、向上的正能量行为和行动，潜移默化地影响孩子身心成长，帮助孩子建立积极、健康的人格，为孩子未来发展奠定良好的基础。
2. 注重亲子沟通非语言要素。亲子沟通中，除了语言沟通外，还要注重非言语类沟通要素，比如沟通时的语调、表情等，家长在与孩子交流时，要充分利用眼神交流、肢体语言、面部表情等有效传递对孩子的关怀、理解、支持等信息。
3. 避免功能不良的亲子沟通模式。粗暴指责型的亲子沟通，容易让孩子抗拒父母，进而导致亲子关系疏远；唠叨讲理型亲子沟通，易让孩子产生烦躁之感，进而想法逃离父母；打岔逃避型亲子沟通，容易让孩子感觉自己不被关注，不被爱。

4. 亲子沟通中学会有效聆听。“听”字的古代繁体为“聽”，提醒大家把对方当成“王”一样去尊重，更需要用耳、用眼、用心去听。在亲子沟通中，家长应积极做好孩子倾诉的聆听者，让孩子充分表达自己的观点和想法，并给予积极的反馈，让孩子感受到被理解和被尊重。

5. 给孩子积极的肯定。当孩子开心地向家长讲述自己取得的小成绩时，家长应尽量避免拿自家孩子与别人家的孩子进行比较，应积极肯定孩子通过自身的努力而取得如此结果，多肯定结果背后的过程，引导孩子明确今后继续努力的方向。

6. 善用有效鼓励表述方式。描述型鼓励，多用“我看见……”句式去表达；感谢型鼓励，多用“我谢谢……”句式去表达；授权型鼓励，多用“我相信……”句式去表达。家长使用以上有效鼓励表述方式，可以多认可和鼓励孩子付出的努力和过程，而不是仅简单认可结果，善用以上鼓励表述方式可激发孩子持续学习、成长及发展的更大动力。

“送你一朵小红花”

本报讯 仿生线编、剪纸、布艺……为让辖区居民体验传统技艺，感受非遗文化之美，日前，清江浦区城河社区新时代文明实践站联合该社区社工委，依托社区居家养老服务中心组织开展“魅力非遗进社区”主题活动，现场展台上摆满了我市非遗传承人的精美作品，居民们近距离领略非遗文化的魅力。

“首先将绒条的两端拆绒，露出部分钢丝，然后将5个花环合并，中间配上花蕊，最后配上绿叶……这样，一朵漂亮的绒花就做好啦！”在“巧手生花”活动现场，非遗传承人徐善芳为现场居民讲授仿生线编知识。在她的指导下，居民们手中的绒条渐渐地组成了栩栩如生的绒花。大家拿着自己亲手制作的“小红花”，欣喜之情溢于言表，纷纷拍照发朋友圈。“送你一朵小红花。”85岁的老党员徐奶奶笑得像个孩子！

“以前只在电视和新闻上看过剪纸作品，感觉剪纸离我们很远，没想到我们也可以剪出这么好看的作品。”老党员武秀兰说。虽然大家都是初次接触剪纸，手法有点生疏，速度有点慢，但丝毫没有影响创作的热情，很快一

个个精美的“小茶壶”形状剪纸呈现在大家面前。而参与布艺制作的居民们则一手拿针一手拿线，在布艺传承人王竹青老师的指导下很快进入状态，一件件“向日葵”防感冒香囊被巧手制作出来。

在城河社区居家养老服务中心，同时开展的还有“法律咨询”“免费理发”“缝补”“免费提供暖心热饮”等便民服务活动，为民生服务增添“温度”。“社区能想着我们，我这心里真是感觉温暖。”环卫工赵师傅激动地说，“这次活动实用又接地气，为大家提供了切实的帮助，希望社区以后能举办更多类似的活动。”

说起“非遗进社区”活动的举办，城河社区党委书记刘庆丽表示，非遗手工制作体验是促进非遗文化回归民间、扎根社区、融入生活的一种有效方式，“通过搭建‘非遗进社区’的广阔舞台，让居民在亲身体验中感受非遗的魅力，持续为丰富辖区居民的精神文化生活而努力，不断解锁居民美好生活的‘幸福密码’”。

■融媒体记者 徐薇 通讯员 李文艳

