

2025年11月28日 星期五 第5555期 特约编辑 孙淑芳 投稿邮箱 aqwbyzk@126.com

“童”心协力 从“心”成长

亲子关爱党建实践活动举办

联办
安庆晚报
安庆市第六人民医院



本报讯(通讯员 胡晓 孙淑芳 文/图)为深入践行“党建+心理健康服务”理念,充分发挥基层党组织战斗堡垒与党员先锋模范作用,11月22日,安庆六院临床、医技多个党支部联合组织医务人员,走进云墅社区,成功举办“‘童’心协力,从‘心’成长”亲子关爱党建实践活动。活动依托医院儿少精神科专业优势,将优质健康服务与组织关怀温暖送到居民身边,切实助力家庭解决亲子沟通难题,护航儿童心理健康成长。

活动现场气氛热烈,秩序井然。在专题讲座环节,儿少精神科何江丽医生以“亲子沟通的艺术”为主题,结合真实临床案例,生动讲解了儿童不同成长阶段的心理发展特点,深入浅出地剖析了儿童情绪表达的常见方式,并现场示范了“蹲下来平等倾听”“用拥抱传递接纳”等实用有效的沟通技巧。讲解内容贴近生活,针对性强,引发了在场家长的浓厚兴趣与共鸣。针对家长普遍关心的



家长与孩子们分组参与形式多样的亲子心理游戏。

“孩子写作业拖拉易怒”“过度沉迷电子设备”等焦点问题,何医生逐一进行了根源分析,并提供了诸如“共同制定家庭时间管理公约”“每日十分钟高质量专属陪伴”等具体、可操作的改善建议。

随后的互动游戏环节更是充满了欢声笑语。在医务人员的精心组织和引导下,家长与孩子们分组参与了形式多样的亲子心理游戏。这些游戏不仅增进了亲子间的亲密互动与情感交流,也让孩子们在轻松愉快的氛围中感受到别样的温暖与支持。

本次活动共服务社区家长及儿童数十人,获得了参与者的一致好评。活动结束后,意犹未尽的家人们仍围绕在医护人员身边,就个别化问题进行深入咨询。此次社区活动是深化“党建+心理健康服务”融合模式的一次生动实践。下一步,医院各支部将探索建立长效服务机制,组织党员医务人员定期提供线上或线下的咨询服务,真正将便捷、优质的健康服务送到群众“家门口”,为守护儿童青少年心理健康贡献更多坚实的红色力量。

亲子沟通指南请查收!

◆ 亲子沟通第一步:有效倾听

愿意去听:做积极的倾听者,比如孩子说“妈!我好难过,今天跟同桌吵架了”,妈妈停下手边的工作,坐下来,说:“愿意说给我听听吗?”

确认听懂:听事实(时间、地点、人物、事件);听情绪(不满、伤心、生气或是开心、兴奋、激动等);听期待(期待情绪被看到、期待被关心、期待需求得到满足等)。

不评判:不做价值判断,即使孩子不同意你的看法,也不要一味批评,应保持中立沟通。

积极回应:言语反馈(“嗯嗯”“哦哦”“后来呢”等,语调上扬);非言语反馈(身体姿势前倾、目光接触、眼睛睁大、点头)

◆ 亲子沟通第二步:有效共情

共情式回应:反映孩子的情绪,让孩子觉得“我被理解和接纳”,也能帮助孩子了解自身情绪状态。

示例:孩子和好朋友吵架,没心情做事

60分回答(复读机):“你没心情做原来的事,因为你和好朋友吵架了。”

70分回答(情感镜子):“你觉得很烦躁,没心情做原来的事,因为你和好朋友吵架了。”

80分回答(指出希望和期待):“你觉得很烦躁,没心情做原来的事,因为你和好朋友吵架了,你希望尽快和好。”

90分回答(表达关心,共同解决):“你很烦躁,没有心思做原来的事,因为你和好朋友吵架了,你希望尽快和好,我也希望你们能和好,我可以和你一起想想办法。”

◆ 亲子沟通第三步:“我向信息”

“我向信息”由美国心理学家托马斯·戈登在《PET父母效能训练》中提出,使用“我”语言表达自己的感受、内心真实感受。不带评判地表达自己的感受,不对孩子进行指责批评,是一种健康高效的沟通方式。

通用公式:当你……时(陈述事实)我感觉……(表达感受)因为……(陈述原因)我期望……(表达期望)

情景:孩子外出玩超过约定时间1小时后才回家

我向信息:“你自己看看,都几点了你才回来?玩起来没完没了,明天别想出去了!”

◆ DEAR MAN 技能

让他人做你想让他们做的事情,具体包括:
描述(Describe):描述事实,贴合现实,如“过去三周,我发现你都是在晚上11点才到家。”

表达(Express):以“我”开头表达感受,如“当你回家很晚的时候,我会担心你。”

提出请求(Assert):清晰表达请求或拒绝,如“我希望你能在10点前回家。”

强化(Reinforce):提前说明做到后的好处,如“如果你能坚守我们关于回家时间的约定,我会更信任你,给你更多的特权。”

正念(Mindful):专注目标,不分心,持续表达请求或拒绝,如“我知道其他小孩比你更晚回家,但是我仍然希望你尽力做到自己最好的,遵守时间约定。”

表现自信(Appeal Confident):保持眼神交流,用自信的声调讲话。

协商(Negotiate):要有“有舍才有得”的理念,协商达成一致,如“如果接下来两周你都可以做到这点,那么之后即使你外面玩到很晚我也可以放心了。”

来源:安庆市第六人民医院