

“心童行”亲子心理体验活动走进从化

倾听孩子内心声音 提升亲子沟通效果

1月7日，由广州市妇联主办，广州市儿童活动中心承办，区妇联等协办的“心童行”亲子心理体验活动在区妇儿活动中心举行，广州市妇联、广州市儿童活动中心、区妇联等单位有关负责人以及约20对亲子参加了活动。

“人际大富翁”“蒙面猜爸爸妈妈”“你说我猜”……活动通过多种有趣的游戏以及观看亲子关系电影等形式，让亲子们在活动过程中感受彼此的默契程度，打破内心的羞涩，主动表达对他人的友善和对家人的爱。在台湾心理学专家刘芷佑博士的引导下，20对亲子积极配合，完成了各项游戏，有趣的游戏让家长与孩子们玩得不亦乐乎，也让不少家长学习到了新的与孩子相处的方式。

刘小姐是参与活动的家长之一，平时很少和孩子一起参加亲子活动的她对活动意犹未尽，也了解到平时应该正确地对待孩子，“要加强沟通，耐心地倾听他们心里的声音，了解他们的真正需求。”相比于说教，刘小姐认为游戏的方式能让孩子更容易接受教育，让他们知道如何向家长表达自己的需求。“希望以后多举办这类活动，让我们学习到更多与孩子相处的技巧。”刘小姐说。

据了解，“心童行”亲子体验是关注儿童心理健康问题的活动，旨在让家长在亲身参与活动的过程中真正了解孩子的所想所需，让家长与孩子间真正达到心灵沟通、互相理解。

“现代生活节奏紧张，工作、学习的沉重压力使家长与孩子的沟通越来越少，亲子间的情感交流变得非常有限。随着孩子年纪的增长，他们开始有自己的感受和想法，与家长将产生越来越多的差异，如果彼此缺乏情感的连接和沟通的技巧，将很容易造成家庭冲突，使亲子关系进一步恶化。”刘博士介绍，活动有利于帮助家长察觉自己与孩子的关系，看清楚彼此的默契程度、了解程度和亲密程度，提升亲子沟通效果，加强亲子情感联系。