

# 一份问卷了解亲子关系,教家长如何与孩子有效沟通 回答三十个问题 让孩子给你打分

□本报记者 张巍

你真的了解自己孩子吗?您懂自己孩子吗?近日,哈一心理老师让家长做了一份由孩子来打分的亲子问卷,让家长对自己是否了解孩子做到心中有数。

## 家长问卷,你真的了解孩子?

家长只知道高中孩子学习压力大,却不一定真的了解孩子的学习生活情况,若做不到有效沟通,反而会增加孩子的心理负担。

在哈一中霁虹校区“家校共育,携手同行”主题心理讲座上,哈一心理健康教师张瑞让家长用8分钟时间回答30个问题,问卷由家长带回家让孩子打分,看看自己到底有多了解孩子。这份亲子问卷得到反馈最多的是,家长并不真正了解自己的孩子。虽然每位家长都爱自己的孩子,但是,相当一部分家长没有时间或不与孩子进行有效沟通和交流。

张老师说,爱孩子需要懂孩子。青春期是孩子人生发展的第二个高峰期,他们开始关注自我形象,自尊心增强,非常在乎别人的评价,很重视同伴之间的关系,渴望教师和家长的尊重与理解。因为青春期的发展特点,这个时期亲子关系也是最紧张的。一些孩子找到心理老师诉说父母不理解自己,有心里话不愿意和父母讲,交流越来越少。这次心理讲座就是为了让家长们了解孩子的青春期特点,用正确方式与孩子沟通。

## 非暴力沟通是亲子沟通正确方式

与青春期的孩子沟通,要讲究方式方法,家长可以尝试采取非暴力沟通的方式。非暴力沟通的要素是观察、感受、需要、请求。简单来说就是——是什么、怎么样、为什么和怎么办。

张老师分享了一个家长如何运用非暴力沟通解决孩子沉迷手机问题的生活实例,指导家长如何与孩子进行正确有效沟通。

第一步观察:“妈妈注意到你每天至少玩手机6个小时以上。”(在这里,家长只说观察到的结果,不说评论)

第二步说感受:“妈妈知道你一定很喜欢玩手机游戏,可是我很担心你的视力和学习进度。”

第三步讲需求:“孩子,你这么喜欢玩手机游戏,妈妈相信你一定有你自己的理

由。我们来聊一聊你为什么这么喜欢玩手机游戏,玩手机游戏可以满足你什么需要呢?”

最后提出请求:肯定和倾听孩子的需求和感受,再提出自己的请求。“妈妈明白了你喜欢玩手机游戏是因为(在这里要重复孩子的理由……)妈妈有一个好的方法,你可以尝试一下。”

张老师说,很多时候孩子没有达到家长理想预期,是因为沟通方式不当。当家长觉得孩子某些方面做的不好时,先压一压火,冷静一下,尝试用非暴力沟通方法去理解孩子想法,孩子才更愿意诉说,亲子关系也会越来越和谐。

## 如何帮助孩子树立学习目标

了解了孩子的青春期特点,掌握了亲子沟通方法,让孩子有一个健康身心后,家长关注的孩子成绩自然不会差。很多家长都是到了高三才对孩子的成绩特别关注,期望孩子考取好大学,却缺少了一个很重要的前提,就是与孩子一起去探讨梦想、制定目标。

高一起始阶段,在保证和孩子有一个良好关系的前提下,家长可以试着和孩子聊一聊梦想,提升孩子的学习动力,为高考做好充足准备。家长应该做孩子成长路上的引路人,为孩子埋下梦想的种子,帮助孩子找到学习理由。

那么,如何帮助孩子树立目标?

1.首先培养孩子的梦想,最忌讳“假大空”。要客观审视孩子现有的学习状况,设计符合自身实际的目标。目标制定可以量化衡量的目标,这样每天的学习结果能够让孩子真切感受到。目标的制定应该是大目标和小目标、具体目标和长远目标相结合,让孩子理想与现实结合,从实际出发。

2.用不断地成功体验,强化孩子的梦想。追逐梦想的道路上会有很多阻力,意志不坚定就容易放弃。家长要抓住一切机会,用成功的体验强化孩子对梦想的追求。

3.告诉孩子追求梦想是要付出努力的,做好受挫的准备。当孩子面对挫折时需要家长的及时鼓励,告诉孩子学习要关注的是过程而不是结果。

## 亲子调查问卷

请家长答30个问题,让您的孩子打分。既能让您了解自己从前对孩子的了解程度,还可以帮助您进一步了解孩子。

- 1.谁是您孩子最要好的朋友?
- 2.您孩子喜欢将自己的房间漆成什么颜色?
- 3.谁是您孩子心目中最大的英雄?
- 4.最使您孩子感到苦恼的是什么?
- 5.您孩子的最大忧虑是什么?
- 6.您孩子是喜欢看篮球、体操,还是接力赛?
- 7.您孩子最喜欢什么类型的音乐?
- 8.家庭之外对您孩子生活影响最大的是谁?
- 9.在学校里您孩子喜欢什么课程?不喜欢什么课程?
- 10.在您孩子做过的事中,他(她)感到最自豪的是哪一件?
- 11.您的孩子对家庭最大的抱怨是什么?
- 12.您孩子最喜欢什么样的电视节目?
- 13.您孩子最喜欢什么游戏?
- 14.假如让您的孩子任意挑选心爱的东西,她(她)会挑选什么?  
(只能挑一样)
- 15.您的孩子最喜欢哪位教师?
- 16.什么事情会使您的孩子真正感到愤怒?
- 17.在学校里,您孩子是否感到被其他孩子喜欢?
- 18.您孩子以后想干什么?
- 19.今年最使您孩子失望的是什么事?
- 20.就您孩子的年龄来说,您孩子是否感到自己过大或过小?
- 21.在您给孩子的所有礼物中,他(她)最珍爱的是哪一个?
- 22.在假期里,您孩子喜欢野营、去大城市观光还是乘船旅游?
- 23.您孩子最不喜欢做的家务事是洗碗、打扫房间,还是倒垃圾?
- 24.您孩子最近读什么课外书?
- 25.您孩子最喜欢什么样的家庭场合?
- 26.您孩子最喜欢吃什么?最不喜欢吃什么?
- 27.在学校里您孩子有什么绰号?
- 28.您孩子常在什么时候做家庭作业?
- 29.您孩子最爱什么动物?
- 30.您孩子的收藏物中他(她)认为什么东西最珍贵?

### 孩子认为您回答的30道题中

20道以上符合实际 了解较为充分  
10-20道符合实际 了解较为一般  
10道以下符合实际 了解较差

不相符合的题目越多,了解的水平也就越低。

## 信息化服务更智能更便捷

# “健康哈尔滨服务平台”给市民带来更加优质就医体验

本报讯(记者 董彤)家住道外长春街的张女士,老伴因患泌尿系统疾病卧病在床一直靠导尿管排尿,由于出行不便,去医院更换导尿管成了难题。张女士知道了“健康哈尔滨服务平台”的预约上门护理服务,已预约市二院医务人员上门9次更换尿管,解决了一家人的困扰……近日,记者从哈尔滨市卫健委了解到,从2019年开始,哈市启动智慧医疗项目建设,创新打造“健康哈尔滨服务平台”,一项项便民、惠医、优政的服务项目,让像张女士老伴这样出行不便的患者,摆脱了就医难,提升了哈市医疗服务的智能化和便捷性。

记者以患者身份,通过微信登录“健康哈尔滨服务平台”,点击“就医服务”选项中的AI导诊,马上出现智能导诊页面,

语音输入“我发烧38℃”,页面当即提示“是否还有其他症状”的选项。记者点击“咽痛”“头痛”“咳嗽”3个选项,AI导诊清晰地提示患者可以去“传染病科”“感染科”“呼吸科”就诊。AI导诊帮助无法明确挂号信息的患者很直观地初步诊断了病情,便于患者直接去相应诊室就诊,操作十分方便。

记者在体验中感受到“健康哈尔滨服务平台”操作十分便捷,并且凸显智能化和便民性。市民通过微信关注健康哈尔滨服务平台公众号,便可享受到一键申领电子健康卡、居民电子健康档案查询、预约挂号、互联网医院就诊、家庭医生服务等多项服务。

此外,市卫健委还积极推进各医疗机

构配合居民电子健康档案的数据接入工作,目前居民电子健康档案系统已接入119家医院数据,其中15家三级医院、33家二级医院、71家基层医院,共采集数据49.5亿条,形成1000万余份居民电子健康档案。目前,“健康哈尔滨服务平台”微信公众号的注册人数已超过14万人,哈尔滨互联网医疗健康服务系统已在市内5家三级医院上线,注册人数近19万,系统已接受39023例医疗图文咨询,完成35796例医疗图文反馈,接受复诊4515例,完成处方流转648次。预约挂号系统接入市第一医院、市第二医院、市第四医院、市红十字中心医院、市第一专科医院、市妇幼保健院、市骨科医院、市眼科医院等18家二级及以上医院。

信息化建设不仅提升了全市医疗服务的便捷性,也为市民带来了更加优质的就医体验。据市卫生健康委党委书记、主任栾枫介绍,下一步,市卫健委将持续提升医疗卫生信息化整体水平,实现医疗资源的合理分配和优化配置,提高资源利用效率。建立医院绩效管理系统,通过数据分析,对医院运营效率、服务质量进行评估和监控,帮助医院制定更加合理的发展策略。根据基层医疗卫生机构的工作特点,哈市将以慢性病防控为切入点,依托信息化手段,重点对辖区内慢性病人进行重点全流程管理,包括“筛查—防治—管理”等,以实现慢性病重点人群的服务管理闭环,提升居民健康素养、提高基本公共卫生服务质量。