

# 同学送的礼物被要求退还,这友谊的小船怎么做才不会翻?



## 本期嘉宾:金晶晶

浙江省心理健康教师A级资格证,心理健康教育硕士,国家二级心理咨询师,温州市中小学健康教育导师团讲师,温州市第二中学滨江校区专职心理教师,曾多次荣获浙江省心理健康“三优”成果一等奖、浙江省心理教师技能大赛二等奖、温州市心理优质课评比一等奖、温州市心理团队赛课一等奖、温州市个体心理辅导案例一等奖、温州市心理活动课设计一等奖等荣誉。

## 同学送的礼物被要求退还,怎么办?

**家长咨询:**同学送给儿子一个造型橡皮擦,后来那同学反悔了。但我儿子说,送给他的那么这就是他的东西了,我也认为孩子说的没错。现在同学妈妈加我微信,要我退,可儿子坚决不肯。我该怎么办?

**温州市第二中学滨江校区专职心理教师金晶晶回复:**家长可以先和自己的孩子深入谈谈,详细沟通当时赠送时整个事件的经过,尝试从孩子的角度理解自己孩子的想法,然后尊重孩子的选择,虽然孩子可能认为一旦接受礼物就属于他了,但也可以适当地引导孩子站在赠送同学的立场,理解或许这个小小的橡皮擦对同学来说有什么特殊的意义。

引导孩子试着换位思考,让孩子主动找对方同学聊下,和他解释下,虽然自己理解他可能对造型橡皮擦有特殊的喜爱,但也希望他能够尊重作为礼物的接受者,当他送给自己这个礼物时,已经把它看作是友谊的象征,并且告诉他自己也珍视这份礼物,然后可以尝试和对方同学协商如何解决,比如:购买一个类似的礼物给同学作为礼物互赠等等。

在这个过程中,如果你的孩子表示自己真的很喜欢这种礼物,可以试着和自己的孩子提出解决方案,比如给孩子购买一个类似的礼物替代。然后可以和对方家长沟通下,达成一致做法,针对这种孩子人际交往中的小困惑,家长可以把解决问题的主角交还给孩子,让他们在应对人际关系处理的过程中收获经验,也是教育孩子的好机会,让他们明白友谊是建立在相互尊重和理解基础上的,通过沟通和协商可以解决问题,而不是通过争执和冲突。保持冷静智慧地解决,友谊的小船才不会翻。



## 本期嘉宾:李美花

精神科主任医师、中级心理治疗师、温州医科大学附属康宁医院儿童青少年心理中心执行主任,中华医学会心身医学分会进食障碍协作学组委员,从事精神科专业20余年,对儿童青少年厌学、蛻居、抑郁、焦虑、注意缺陷多动障碍、高功能自闭症的诊断及治疗有丰富的临床经验。

## 考前失眠怎么办?

**家长咨询:**孩子读重点高中,马上高考了,已不在学校住宿了,晚上接回家睡,但她还是经常失眠,怎么办?

**温州医科大学附属康宁医院儿童青少年心理中心执行主任李美花回复:**首先,我们要明确一个观点:高考虽然重要,但它并不是衡量一个人成功与否的唯一标准。因此家长不必过分强调,从而给孩子带来过大的压力。相反,我们应该以平和的心态来面对这个问题,帮助孩子调整好自己的心态。

针对孩子失眠的问题,我们可以从以下几个方面入手:

一、创造良好的睡眠环境,确保孩子的卧室安静、舒适、温暖。可以适当调整房间的温度、光线和声音,使之更加适宜休息。同时,避免孩子睡前进行过于激烈或刺激的活动,如玩游戏等。

二、制订合理的作息计划,帮助孩子一起制订,确保每天有足够的休息时间。可以让孩子根据自己的学习习惯和生物钟来安排作息。

三、鼓励孩子进行适当的运动,可以帮助孩子消耗体力,提高睡眠质量。我们可以鼓励孩子每天进行适量的运动,如散步、跑步、瑜伽等。但需要注意的是,运动时间不宜过晚,以免影响孩子的睡眠。

四、关注孩子的情绪变化。考前孩子的情绪可能会有所波动,家长需要密切关注孩子的情绪变化,及时与孩子沟通交流,帮助孩子排解压力。如果孩子的情绪问题比较严重,可以考虑寻求专业心理咨询师的帮助。

五、给予孩子足够的支持和鼓励,在这个关键时刻,孩子最需要的是家长的支持和鼓励。我们要让孩子知道,无论成绩如何,父母都会支持他们,相信他们的能力。这样可以帮助孩子增强信心,缓解紧张情绪。

总之,面对孩子高考前的失眠问题,作为家长需要保持平和的心态,从创造良好的睡眠环境、制订合理的作息计划、鼓励孩子进行适当运动、关注孩子情绪变化,以及给予足够支持和鼓励等方面入手来帮助孩子解决问题。

生活中,学习中,你是不是有很多困惑或是心事想找个人倾诉?比如,明明觉得自己已经很努力了,却总是为考不了高分而沮丧;或在与同伴、老师的相处中,因没得到肯定或是被忽视而委屈流泪,情绪无处发泄;抑或是跟爸爸妈妈意见分歧,无法沟通,让你不知所措……

无论你是家长还是学生,在跟孩子/父母相处过程中出现问题无法沟通或是无法解决,欢迎来信跟我们聊聊,将由我市各教育领域、医学领域的心理专家为大家支招。树洞来稿邮箱:641016234@qq.com。