

亲子沟通,怎么才不会把天聊死? 精准鼓励、践行承诺才能让沟通更有效



一名学生正在填写调查问卷 通讯员 供图

育儿经

“这次怎么才考八十几分,你脑子是干嘛的?”“不用跟我解释了,我知道这是怎么一回事。”在生活中,你是否不经意间对孩子说过这些话。殊不知这样的话,是孩子最不愿意听的,起不到任何效果。

12月14日,宁波市百优班主任、鄞州区名班主任、横溪镇中心小学老师俞瑜面向学校五年级200多位学生,做了一个有关亲子沟通的调查。本次调查的题目是“最喜欢听到父母说的话”和“最讨厌听到父母说的话”。

□现代金报 | 甬上教育
记者 钟婷婷
通讯员 胡谷怀

最讨厌听到父母说的话

- 1、这次怎么才考八十几分,你脑子是干嘛的?
- 2、这点事情都做不好,你是干嘛的?
- 3、你看看别人考了多少,再看看你!
- 4、你知道吗?你还不如你妹妹乖。
- 5、我怎么生了这样一个不爱说话的孩子,是不是哑巴了?
- 6、你好烦啊!走开!
- 7、妹妹小还不懂事,撕了你的纸飞机,你再折一个不就好了,多大点事。
- 8、要不再给你报个补课班。
- 9、反正你已经放弃自己了,还念什么书呀!
- 10、不用跟我解释了,我知道这是怎么一回事。

孩子最喜欢听的

- 1、你可以继续加油,考得更好。
- 2、今天我们休息,带你去海边疯一天。
- 3、加油!你一定可以的!
- 4、不要怕,我和你一起。
- 5、这次考得不错,陪你打羽毛球。
- 6、今天晚上请你吃大餐!
- 7、这次考试有进步!
- 8、这次表现不错,带你去玩,给你买吃的。
- 9、我们一起来看看这道题。
- 10、你是妈妈的骄傲。

这次调查是横溪镇中心小学12月份心理健康教育中心的活动内容,面向刚进入青春期的五年级学生。俞瑜作为学校的心理老师,经常会听到家长抱怨孩子进入青春期后似乎变得越来越难相处。俞瑜老师感慨:“我身边经常会有这样的案例,父母苦口婆心,孩子无动于衷,这让爸爸妈妈们非常恼火,一气之下更容易放出狠话,从而激化矛盾。”

良好的沟通模式从来都不是父母居高临下的指责,也是不唐僧式的念叨,处于这样沟通模式下孩子不但不理解父母的良苦用心,还会更加叛逆,让父母和孩子在心理上南辕北辙,形同陌路。“因此,我想做这样一件事,接下来我会把调查结果反馈给父母,帮助大家更好地亲子沟通。”俞瑜说。

调查显示

精准鼓励 能让孩子更有动力

在收上来的调查问卷中,俞瑜老师发现与父母沟通的问题主要集中在:责怪孩子考差了;把孩子跟其他同学作比较;要求老大让着老二;缺少陪伴等。

此外,记者还发现家长鼓励性的话大多比较简短,比如“这次考的不错!”“你太棒了!”“请你吃大餐”等。

对此,俞瑜老师说:“这次调查也反应出一个问题。家长对孩子的鼓励、表扬主要是集中在学业上,但又缺乏精准鼓励。这样的鼓励不够作为下次努力的动力。”

如何才能精准鼓励?俞老师以考试为例,孩子有进步了,家长可以说“这个考试比前一次有了很大进步,是不是在学习方法上有了改进?还是你吸取了前面的错误经验,能跟妈妈讲一下吗”或者“进步这么大,肯定是你最近的学习效率提高了”。

考得不好了,家长可以说“你考差了,一定很难受,妈妈愿意听听你对这次考试的感觉”或者“考试检验我们最近的学习状态,妈妈想跟你一起来总结一下问题的原因出在哪”。

专家分析

青春期孩子 情绪多变很正常

人们常说,孩子进入青春期,亲子关系就像是一场场沙尘暴。青春期的孩子大脑正处在持续发展之中,脑结构的剧烈变化会影响到情绪判断、行为组织和自我控制等方面,因此孩子整个状态不太稳定是非常正常的。

因此,宁波市心理健康教坛新秀、曙光中学王丹春老师建议家长在与青春期孩子沟通时,家长应不加评判地倾听、无条件地积极关注、温柔且坚定地规范,最后一定要践行和孩子之间的承诺。

此外,鄞州区优秀德育导师、董山小学王琼老师强调“打击式教育要不得”,她指出有些父母会对“你的未来有多惨”通常极尽渲染,怎么难听怎么说。心理学上有一种现象,叫做对亲人过度的担心等于诅咒,所以这种“打击式教育”又被称为“诅咒式教育”。经常被父母打击的人,会极度自卑,常常会陷入强烈的自我怀疑和自我否定的情绪中不可自拔。甚至最后,会沿着父母给自己种下的“诅咒”,活成父母“诅咒”的样子。“打击式教育”的弊端远不止心理上的伤痛,其背后隐藏的还有某种思维的控制和颠倒。

王丹春最后指出,做亲子沟通时,家长要认识到孩子的独立性,站在孩子角度理解他,以平等的身份尊重他,以理谈事说服他;既指出问题,又给足面子,既找到不足又善于肯定。

怎么算“有效”陪伴? 60多位中小学名优班主任 分享实践中积累的教育智慧

一个学期又要进入尾声了,身为老师、身为班主任,围绕孩子的学习、生活等方方面面,有许多想对家长说的话。近日,宁波市教育局、宁波教育学院组织的宁波市中小学名优班主任高研班结业论坛上,已经接受两年培训的60余位学员,通过线上直播平台分享自己在实践中积累的教育智慧。 □现代金报 | 甬上教育
记者 樊莹 通讯员 张龙富 张飒英

寻找家校合作的最佳渠道

如今家校合作已成为学校和家长普遍关注的问题,双方都在寻找沟通与合作的最佳渠道。这次培训,主要是通过国内高等学校名校研学、江浙沪中小学名校访学、班级管理课题研究、主题论坛讲座等集中培训,以及通过名班主任工作室、小组合作学习等活动,助推名优班主任汲取先进的教育理念,不断夯实自身的教育底蕴。

从学习习惯养成、假期安排再到家长心态、亲子陪伴、青春期教育、考前调整等,学员们根据学生成长的需求,更深入地把握学生发展所需的一切“养分”。

“哪些因素促使孩子在学习能力倾向测试上得高分?是取决于智商,还是社会条件,抑或是经济地位……”宁波市实验小学班主任茅燕琴给出的观点是,和家人一起共进晚餐是促使孩子在学习能力倾向测试上得高分的关键因素。家长需要知道的一点:并不是只和孩子待在一起就算是陪伴,边陪孩子边玩手机,各顾各的,这样的陪伴,并不是有效陪伴。家长一定要以孩子为中心,以孩子的兴趣和爱好为出发点,为孩子提供教育和学习资源。“只陪伴,不设限”,能更好地为孩子营造宽松的成长环境。

家长们感叹收获满满

宁波市第十五中学班主任徐嘉勇提到,“教育”二字带来的强大使命感和紧迫感,让我们忽略了这样的事实:我们与孩子之间先有关系,后有教育。

也有类似看法的余姚市梦麟中学班主任汪卫兵认为:“家庭教育贵在坚持、重在潜移默化,即要有心栽花,也可无心插柳,当然亲子关系很重要,沟通很重要,不好说的时候,不妨写写信。有段话说得真好:教育的本质是父母的自我修行,成长的本质是孩子的自我觉醒,所谓父母子女一场,不过是彼此肩并肩成长。”

活动受到了社会广泛关注,甬上云校等平台全程直播“师·说:家长,我想对您说”主题论坛活动,观看人次超过20万,反响热烈。

在线收看直播的家长纷纷感叹这样的机会非常难得,为家长们开展家庭教育提供更多参考路径,有家长留言道:“全程观看了这次班主任直播论坛,深受感动,班主任工作很辛苦,那么多优秀的老师从工作实际出发,分析了每个阶段孩子的成长特点,提出了针对性的育儿策略。家庭是孩子成长的第一课堂,我们做父母的要终生学习,陪伴他们成长。”