



讲座现场。

# 假期孩子爱玩手机，家长却无从下手

## 亲子关系如何处理得当，首期“班主任茶座”专家来支招

成长比成功更重要！2月5日晚，由宁波市教育局和宁波教育学院联合主办，宁波大学园区图书馆、宁波市班主任专业发展指导中心、《现代金报·宁波教育》联合承办，首期“班主任茶座”在宁波大学园区图书馆举行。

优秀班主任、点评专家和家長代表，围绕着六年级男孩洋洋（化名）因寒假里玩手机游戏和爸妈发生争执这一问题展开讨论，并给出很多实用招数，家长们直呼：“这样的活动真棒”“给家里有小叛逆的指点迷津，太接地气了”……

此次茶座活动在甬上APP和大学园区图书馆微信公众号上直播，在线观看人次逾13万多。

现代金报 | 甬上教育 记者 俞素梅  
摄影记者 杨辉 通讯员 傅卫平

### 招数1

#### 讲道理没错 讲规则更重要

寒假里，像洋洋家的现象并非个别。优秀班主任、宁波市实验小学老师茅燕琴说，不少家长都向她诉过苦，说家里的教育挺民主，很尊重孩子，只要要求不过分，都能满足他，所以孩子小时候可听话了，家里气氛一直挺好。不知道从什么时候起，孩子变得叛逆了，比如不答应他玩手机，他就大吵大嚷，根本没办法沟通，搞得家长很头疼。

“不少家长没有把握好尊重和宽容的尺度。跟孩子讲道理是没错，但我们得看跟什么年龄段的孩子讲道理。不少家长搞错了时间顺序，从孩子两三岁开始就碎碎念地讲道理，一讲就讲好几年，讲来讲去都是差不多的话，到后来，家长刚开口讲一句，孩子就能接上后面一句，这能有什么效果呢？”茅燕琴认为，在孩子两三岁的时候，家长就需要跟孩子讲规则。

“我们可以和孩子一起制定属于这个家的规则。”茅燕琴特别提到了“3W”原则，就是无论何时、何人、何地，只要规则建立了，轻易不能打破。比如，“不愿意告诉爸爸的事，可以只告诉妈妈；不愿意告诉妈妈的事，可以只告诉爸爸，但是不能对两者都不说”，这是让孩子知道，爸爸妈妈是最亲近、最值得信赖的人，内心的痛苦可以不必独自承受。

“制定符合家庭实际情况的家规，不说教、不宠溺，全家遵守，与时俱进，这是预防孩子叛逆期行事出格的根本。”这是茅燕琴的育儿高招。

家长代表周俏春的做法很好地印证了茅老师的话，“孩子小时候，因为贪玩，不来饭桌上吃饭，等到她饿了，想吃时，桌上啥也没了，我把碗都洗好了，就让她饿着。”这样饿过两次，孩子吃饭认真多了。“在规矩面前我是动真格的，没有下一次，就这次！”从小培养的规矩意识，让周俏春在女儿进入青春期时，母女间并没出现太大的亲子问题。

### 【案例】

#### 因玩手机游戏 孩子负气锁门

寒假里，小学六年级男孩洋洋因为玩手机游戏的事，和爸妈发生争执，洋洋又一次把房间门重重关上。“洋洋，开门啊！”妈妈在门口大声喊。“不，你不把iPad给我，我就不开门。”洋洋在房内大吼，“说好的，我作业做好，就给我玩，你们说话不算话。”房间里传出洋洋扔东西的声音。妈妈在门口劝：“洋洋，你不要急，我们好好说，你先出来！”一旁的爸爸也说：“洋洋，你马上就要上初中了，不要闹了。你出来，我们好好商量。”“那你们把iPad给我！”洋洋关在屋里不肯出来。洋洋爸妈在门口面面相觑，不知道该拿这孩子怎么办？

### 招数2

#### 努力理解孩子 先说建议后批评

可是，很多家长并不是教育方面的行家，他们在孩子小时候的关键教育时刻，没有把握牢，等孩子进入青春期才发现亲子问题，那该怎么办呢？

优秀班主任俞成效来自邱隘实验小学，家中有一个读初二的女儿，他很能理解案例中洋洋的父母。“矛盾性是青春期孩子最显著的心理特征。这个阶段的孩子，因为课业压力和生理变化，既自信，又自卑；既渴望友谊，但又享受孤独，喜欢一个人独处。他们的心理极不稳定，容易受外界环境的影响，所以很多家长发现孩子容易冲动，像炮仗一样，一点就炸。”俞老师讲了个自己女儿的例子，在淘宝上买衣服，妈妈根据她的要求挑选好衣服，但她不满意，一定要自己挑选，最终，她选的和妈妈最初推荐的几乎一样。“可见，这个阶段的孩子喜欢亲身体验，不喜欢父母包办。因为他们的自我意识开始觉醒，想自己的生活自己做主，所以他们往往对正确合理的建议会故意唱反调，来追求那个所谓的‘自由’与‘平等’。”

对此，俞成效的建议是，家长需要改变一下思维方式，努力读懂孩子的内心诉求。“跟青春期孩子沟通，家长需要更多耐心去理解他们。千万不能因为亲子关系的恶化，对孩子冷漠失望，让孩子出现心理疾病。洋洋爸爸不一定非得破门而入，把批评放后面，把建议放前面。叛逆是孩子成长中的正常现象，家长应该多关心、多陪伴。”

点评专家、宁波教育学院教授王晶晶很赞成俞成效的话，她认为，叛逆是个中性词，而不是贬义词，孩子“跟你对着干”，并不代表他就是错的你就是对的，孩子玩手机，可能是想放松一下，可能是想和同伴交流，家长要理解孩子的这种需求，“你如果堵上了这条路，家长是不是可以开通一个其他的通道？比如一起去打球、看一场电影等，在愉悦的气氛中与孩子沟通、引导。”

### 招数3

#### 做“中医式”家长 标本兼治

现场嘉宾一致认为，“叛逆”是孩子用来表达自我、摆脱父母的控制的一种方式，是一种“我长大了”的呐喊，家长对此不应生气，而是该激动，说明孩子在成长。

如果错过了小时候的教育良机，重构亲子关系的机会还是有的，“孩子总有说的时候，这一次，家长一定要真诚地听、耐心地听，不要打断他，不要去评判。”来自海曙第二外国语学校的优秀班主任徐莺莺说，有些家长容易给孩子贴标签、下定义，比如“你总是这样”“你就是不听我的话”等，常以这样的口吻指责孩子，喜欢以自己对这件事情的理解强加给孩子，很武断，这样孩子就会不愿意和家长交流和倾诉。“家长也需要学习，学会倾听，要成为孩子的战友、盟友。”

王晶晶很赞成徐莺莺的观点，她说，像洋洋这样的亲子冲突肯定是有前因后果的，“我们应该做中医式的家长，标本兼治，要搞清楚这个因在哪里。洋洋的父母不妨先冷处理，生气时不教育，教育时不生气，先满足洋洋的要求也没关系，家长退一步并不是说在孩子面前就没有威信了，重构亲子关系还是来得及的，中医一般是两三个疗程后再搭脉调方子。”

王晶晶建议，家长需要改变认知，换位思考，在轻松愉悦的气氛下和孩子多交流，谈谈未来等，“家长不能再以对婴儿、对儿童的态度面对青春期的孩子，而是应该与孩子共同成长，完成一个重大身份的转换”。