

2022年8月30日 星期二 责编:余维新 张亮 美编:雷林燕 审读:邱立波

■“以幸福之名 守护少年的你”主题论坛

当亲子沟通变成亲子“不通”

家长要学会倾听、注意方法 主动迈出沟通第一步



为什么孩子不愿意对我敞开心扉?不管我说什么孩子都不听,我该怎么教育他?父母为什么总是不理解我,总是把他们的想法强加在我身上?

这些困惑可能很多家长和孩子都曾遇到过。而“小候鸟”因为和父母长期分隔两地,他们的亲子沟通更容易出现问题。近日,甬上直播间聚焦亲子沟通话题,开设“以幸福之名 守护少年的你”主题论坛,邀请来自宁波市教育科学研究所、浙江师范大学附属芦江书院、宁波开放大学家庭教育研究院等单位的专家,共同探讨亲子沟通的良方,为少年儿童拥有更好的家庭环境出谋划策。

三十多分钟的论坛,观看人次达到7.83万,网友们纷纷为专家们提出的沟通方式点赞。

□现代金报 | 甬上教育
见习记者 林桦

本期嘉宾

徐晓虹

宁波市教育科学研究所研究员

张璐彦

浙江师范大学
附属芦江学院德育主任
宁波市名班主任

林志标

宁波开放大学
家庭教育研究院院长

从左往右依次为:
张璐彦、林志标、徐晓虹。
记者 张培坚 摄

A 避免给孩子下价值判断 要客观地描述他的行为

很多时候,孩子与父母之间的关系是很微妙的,关心的话到嘴边却变成嘲讽甚至挖苦。

宁波市名班主任张璐彦提供了一种“长颈鹿语言”。张璐彦介绍,所谓“长颈鹿语言”就是要用看得高远、静听心声、剥离伤刺的方式去交流,要具有同理心,去理解孩子的感受和需要。如此,便能改变孩子之间对立的局面。

“首先要用观察的语言,‘你这孩子太懒了’,这句话是评价,‘现在已经十点了,你还没起床’,这是观察。‘今天早上你真没有礼貌’,这才是评价,‘今天早上奶奶和你打招呼时,你的眼睛看向了别处’,这是观察。”张璐彦说。

她认为,使用观察的语言是迈出亲子沟通的第一步。尽量避免给孩子下价值判断,而是要客观描述他的行为。之后亲子双方都要尽可能表达自己的感受和需要。在互相理解对方的想法后,家长可以提出具体“请求”,希望孩子能做出怎样的改变,而不是要求或者强制他。

“我希望你花十分钟时间收拾一下自己的房间”,这是一句平等的与孩子交流的话语,因为它具体、正向、可执行。”张璐彦说,很多家长都喜欢提一些抽象的要求,比如,希望孩子不要做一个自私的人。这种不明确的指令会更有可能会触及到孩子的逆反心理。

B 倾听也是一门学问 家长要和孩子实现“共赢”

宁波市教育科学研究所研究员徐晓虹在她长达二十五年的心理咨询经历中,发现青春期的孩子最容易和家长出现亲子沟通问题。

徐晓虹从认知维度、目标维度、方法维度等方面去分析如何增进亲子关系。首先,家长要明确自己的角色。比如作为父母,就要站在孩子这一边。其次,对于孩子的期望要适度,要依据孩子的整体素质水平而定,并且这个期望和孩子自身的价值观、人生观相关,家长要和孩子一起成长,实现“共赢”。

最后,要注意沟通的方法,她以“恒河猴实验”为例,“毛绒玩具妈妈”和“能给猴子喂食的机器人妈妈”,这两者之间,猴子选择前者。这个实验揭示了亲密关系并不是给予物质就够了,温暖的怀抱对孩子来说更为重要。哪怕是猴子,对亲密关系的需求也是大过于对食物的需求。

同时,徐晓虹反复强调了倾听的重要性。她认为,会讲不如会听,倾听也是一门学问,“听”是需要用“心”的。家长们往往说得过多,而亲子冲突往往都是从口舌之争开始的。

“在倾听的过程中,要保持良好的情绪和中立的态度,家长要尤其注意,尽量不要把自己工作生活中的负面情绪带到亲子沟通中。”徐晓虹说。

C 异地也要多“陪伴”孩子 让他们感受温暖亲情

近年来,随着城市化进程的加快,有很多家长不得不离开孩子去外地打工,孩子基本上只有在寒暑假的时候才来到父母所在的城市。这种家庭的亲子相处时间相对较少,自然也会出现不少亲子沟通问题。当亲子沟通变成亲子“不通”,那么很多亲子矛盾就会不断出现。

“这是一个社会面的大问题,沟通好与坏,有一个关键因素,就是陪伴。当父母无法在孩子身边的时候,就做一些适当补偿,比如通过视频聊天可以保持亲近感,不会因为长时间的不见面而变得疏远。”宁波开放大学家庭教育研究院院长林志标说,远程的亲子沟通要定期化,给孩子一定的期待:每到这个时间,就能跟爸爸妈妈沟通,这会增强亲子之间的粘性。

“见面时,记得给孩子一个拥抱,肢体接触是最容易传递感情的,但也是最容易被忽略的。”林志标认为,亲子沟通是可以学习的,虽然可能在和孩子交流的过程中不可避免会有一些冲突、对立的情况,但是家长们也不必过于担心。通过学习,可以掌握一定的沟通技巧,哪怕和孩子分隔两地,也能让他们感受到亲情的环绕。

文明健康 有你有我 公益广告



维生“书”

读书,汲取心灵的营养