

你是否总喜欢指导孩子,总想让孩子承认错误,喜欢翻旧账等? 和青春期孩子聊天,怎样不把天聊“死”



“我妈让我在拼多多上拼个单,我就让她帮我买个东西,她说拼单很好,我说要买的这个东西对我很重要。我和老妈说的不在一个频道上。两个人分别在微信上写着自己的日记,但是根本没有交集。”“我说话用的一些新潮的词,我妈听不懂,造成了交流障碍。”……11月25日晚播出的《班主任茶座》,让很多家长“扎心”了,面对孩子们罗列的最反感父母的几种说话方式,以及五位嘉宾剖析的家长身上普遍存在的问题,有观众留言“全中”!

确实,和青春期的孩子沟通是个技术活。为此,嘉宾们现场分享了不把天聊“死”的锦囊,屏幕那边的很多家长,直呼“学到很多”。

本期《班主任茶座》由宁波市教育局、宁波教育学院主办,宁波大学园区图书馆、市班主任专业发展指导中心联合《现代金报·宁波教育》一起承办,海曙区教育局、海曙区教师进修学校协办。

□现代金报 | 甬上教育
记者 俞素梅
通讯员 傅卫平

本期嘉宾

王赛金
宁波市实验小学数学教师
宁波市骨干班主任
张亮
海曙外国语学校初中科学高级教师
宁波市名班主任
邵洁
宁波市第十五中学英语教师
宁波市骨干班主任
徐超
海曙区古林镇中心小学语文老师
宁波市骨干班主任
王雁茹
宁波幼儿师范高等专科学校副教授
宁波市领军拔尖人才培养对象



“班主任茶座”现场。 记者 张培坚 摄

A 孩子吃饭看手机,你会怎么说?

众所周知,青春期的孩子有了自己的小秘密、小烦恼,或多或少的“叛逆”言行给亲子沟通造成了困扰。徐超老师在茶座上分享的一个案例很具典型性:

小A是个初二学生,星期六的晚上,为犒劳小A一周的辛苦学习,爸爸特意做了一桌好菜,但孩子吃饭时却一直戴着耳机看手机,对父母询问的学习问题爱理不理。这个时候,父母应该怎么说?

如果这位爸爸很生气地说:“吃

饭就好好吃饭!把耳机摘了,别看手机了!”这是对孩子发出的命令式的信息。如果叛逆的孩子对此充耳不闻,父亲进一步发出“警告、威胁”信息——“还看手机?!我把你手机没收了”“这个样子,书怎么读得好呢”……这样会让父子冲突进一步升级,一个美好的周末就会泡汤。

徐老师建议,此时家长不妨使用“我信息表达法”来与孩子沟通,即父母先对孩子的行为进行不带指责的

描述:“爸爸妈妈知道你学习辛苦,周末特意做了你喜欢吃的菜,而你却手机不离手,对我们的问题也不好回答。我们感到很伤心,也很郁闷。”徐老师认为,“我信息表达法”让孩子担负起改变自己行为的责任,这种说法更会让孩子去尊重家长的需求,用自己的方法处理眼前的情况,做出建设性的行为。“所以,家长在和青春期孩子沟通的时候,第一句话特别重要,谈得好,就能谈下去;谈不好,这个天就聊死了,孩子就容易关上心门。”

B 孩子反感的这些说话方式,你有吗?

由于青春期的“叛逆”,亲子冲突在初中生家庭比较常见。张亮老师认为,相比于“暴风疾雨”式的沟通,那种因为把天聊“死”而导致孩子“非暴力不合作”的无沟通状态更可怕。

家长为什么会把天聊“死”呢?“主要是家长在聊天中目的性太强。”张亮说,“我的好多学生曾抱怨,家长无论聊什么都能扯到学习上去。”

比如,孩子回家跟父母分享在学校交了一个新朋友,家长来一句“交朋友可以,但别光想着玩,一起好好学习”;学校举行文艺汇演的排练,孩子兴高采烈、忙忙碌碌,家长却不高兴了说“搞这些又没用,浪费学习时间”。本来是很好的亲子沟通时刻,但因为家长把什么都往学习

上扯,让孩子很无语,“沟通方式、沟通内容单一而导致亲子关系紧张”。

类似这种把天聊死的亲子危机还有很多,比如,家长总喜欢指导孩子,习惯性地审问孩子,总想让孩子承认错误,喜欢翻旧账等。“父母在对子女的教育上,有很强的传统性与较弱的时代感。事实上,青春期的孩子能够感受到明显的学业压力了,如果家长在这方面再过分的关心,对孩子来讲就是一种爱的负担。”王雁茹老师点评说。

在来参加茶座前,张亮老师在自己的学生中做了个小调查,“你最喜欢家长怎么跟你说话”“你最反感家长怎么跟你说话”“你跟家长对话时,遇到的最大困难是什么”。

其中,青春期孩子最反感父母的说话方式有:

以命令的语气跟孩子说话;以过来人的名义反复强调一些道理,比如,一定要好好读书啊;父母一唱一和地联合起来“损”孩子;面对面“促膝长谈”式的对话,感觉家长像审犯人一样,让孩子很有压力,直接想结束这种谈话;家长看着手机,有一搭没一搭地敷衍孩子等。而“代沟、无法共鸣、说话不在一个频道上、家长听不懂新潮的词”则是孩子们认为与家长沟通的困难之处。

孩子们喜欢家长“幽默的、半开玩笑的说话方式”“一家人吃着水果、有说有笑地聊天”“能了解我的爱好,比如能一起聊聊我喜欢的动漫”“边散步边聊天”,因为这样的状态让人比较轻松。

C 这些“锦囊”,助你不把天聊“死”

“牛津大学一项研究表明,平均年龄22岁左右,人的前额叶才发展到80%的功能,因此,青春期中孩子的大脑和成人的大脑是不一样的,因为前额叶没有长好,这使得很多青春期的孩子表现出做事不专注、缺乏自控力等特点。”邵洁老师说,青春期的孩子,情绪脑已经达到了成人水平,而理智脑还没有达到这个水平,这就是导致孩子情绪化的主要原因。“青春期的孩子更需要得到家长的正确引导,渴望得到家长理解,并且希望自己是一个独立的个体。所以和青春期的孩子沟通,家长需要接得住孩子的情绪并能控制好

自己的情绪。”

所以,如何才能不把天聊“死”?四位班主任给家长们提供了很多“锦囊”。

比如,家长可以和孩子同做一件事,比如同看一场世界杯球赛、共同旅行、同看一部电影等,“同做一件事”的目的是形成共同话题,达成有效沟通;比如,家长少给建议,多给信息,让孩子自己选择,给孩子试错的机会;比如,家长可以了解一些流行的网络用语;可说可不说的情况下,建议家长朋友不说,如果非得要说,写比说好,做比写好……

“做睿智的父母是一场修炼。”王雁茹老师建议家长朋友要学会尊

重自己的孩子,如果父母总是高高在上,用教训、质问的口气,那孩子就不可能心平气和地跟父母交流。因此,“要尊重孩子的选择,只要这个选择不会给他带来身心的伤害,那就给孩子这个权利;还要尊重孩子的空间,就算是小动物也有自己的领地和空间,所以孩子也有自己的隐私和小秘密,父母不要做出一切尽在掌控中的样子。”

此外,家长也应该与时俱进、关心孩子,“不是只关心他的成绩和学习,也要关心他的一切,包括他的喜好、他的情绪、他的感受,这样孩子才会在与父母的沟通中敞开心扉。”