

网球式沟通：有来有回有商量

曾有某学校的一份调查问卷显示，60%以上的孩子觉得父母不爱自己或者不确定父母是否爱自己。这与父母平时和孩子的沟通方式有很大关系，绝大多数父母对孩子的爱都是真诚和发自内心的，问题是日常生活的亲子互动一不小心就容易进入对立状态，“你怎么那么不听话！”“你有没有一点儿时间观念啊！”“你怎么就这么笨呢！”这类伤人的话容易脱口而出，让彼此之间爱的小船说翻就翻，于是很多时候孩子感受不到父母的爱。如何让孩子感受到父母的爱？沟通中不妨试试网球模式。

和孩子的沟通就像是在打网球。当对方把网球打过来时，你可以直接接球，也可以等球在地面弹一下再接回去。直接接球的方式，相当于在沟通中直接回应孩子的话；让球在地面弹一下再接回去，相当于处理了孩子的情绪之后再回应。

先接纳情绪再回应

父母和孩子处理情绪的能力是不同的。大脑发育有一个特点，就是产生各种情绪的部分很早就发育成熟了，所以孩子很小的时候就开始有喜怒哀乐；但是对情绪进行管理、抑制和分析的部分，即掌管理智部分的“理性脑”脑区，要到20岁以后才能完全发育成熟。所以在父母眼里，孩子时常会变得蛮不讲理，上小学后还会拖延耍赖，上中学后还会毛躁轻浮，上大学后还会莽撞冲动……

父母作为成年人，理性脑已经完全发育好了，应该有成熟的处理情绪的能力。父母和孩子的沟通，其实是不同量级的两个对手在较量。既然父母处理情绪的能力更强，就应担负更多处理双方情绪的责任。

孩子还不会处理情绪，所以在沟通中只会直接回球。但是父母可以根据孩子打过来的球判断：他现在有没有情绪？如果孩子正在生气、委屈、难过、困惑，发过来的就是一个“红色的球”；你需要判断是直接接球，还是让它在地上弹一下，变成“绿色的球”之后再接。两者的区别在于，父母是否先关注和处理孩子的情绪，后者的处理方式会让孩子感觉到父母是关心他的，而且接纳了他的情绪。

以我和儿子的沟通为例，有时候我陪儿子在公园里玩，时间到了他还不回家，一说该回家了就哭闹。我当时真想对他说：“有什么好玩的？都玩了一下午了，还没玩够啊！”这句话是从我

的角度出发，事实是我已经厌烦了，而孩子的确没有玩够。所以我首先要接纳和认同他的情绪，比如对他说：“嗯，我知道你还想再玩会儿。”或者“我催你回家，你是不是感觉很烦？”

只说感受不带指责

当孩子感到自己的情绪被大人接纳后，就会慢慢平静下来。相反，如果不接纳他的情绪，只是一味地指责：“这么简单的游戏，有什么好玩的！”或者简单地命令：“我不管你有没有玩够，现在必须回家！”孩子的对抗情绪只会更激烈，很难平静下来进行良好的沟通。



图片来自网络

在处理完孩子的情绪之后，第二步就是给孩子回球。这时候你要注意，孩子大多不会接从地面弹起的球，可能根本听不出来的话里是否带有情绪。

即使父母在沟通中确实有情绪，也最好处理成孩子能够听懂的话再“回球”。有一个方法是只描述事实和感受，不加指责，告诉孩子你生气的原因或他的行为对别人的影响。比如在公园玩的例子，在确认孩子的情绪之后可以对他说：“我担心再不回家，就来不及吃饭了。”也可以让孩子了解别人的感受，比如说：“你到了时间还不回家，让我很生气。”或者“如果我们回去晚了，奶奶就要把做好的饭菜重新加热一遍，那她多辛苦啊！”

很多时候，我们往往忍不住指责孩子或发泄自己的情绪：“奶奶饭都做好了，你还不回去，怎么这么不懂事！”或者“你有没有时间观念！再不回家就没时间做作业了！”孩子一受到指责，就会进入对抗状态，就像面对一个接不了的球，双方就没法继续沟通了。

用理性的讨论解决问题

等到双方都把情绪处理好

了，就可以着手解决问题了。具体的做法仍然和打网球一样，彼此都说出自己的想法，有来有回，然后通过心平气和的协商讨论来解决问题。

有一次儿子不愿意回家的时候，我就问他：“为什么一让你回家，你就烦呢？”他说：“我还想再多玩一会儿。”我说：“可是因为你一个人的缘故，大家都没法按时吃饭，这让我对你有点儿生气。”这时候他的回答特别可爱：“那我也没办法啊，我就是必须要再玩一会儿。”我说：“那我设个闹钟吧，你再玩一分钟。”他立刻抗议：“那不行，至少也要10分钟！”经过一番讨价还价，最后我们定为5分钟，等到闹钟一响，他

果然就乖乖和我回家了。

这样的谈判过程，就是在教孩子用理性的协商讨论解决问题，而不是陷入非理性的局面：要么孩子用哭闹要挟大人，要么大人用暴力制服孩子。在谈判过程中，重要的不是最后谁赢谁输，而是听到彼此的意见，了解彼此的感受。

我们一直在强调，不要让孩子进入对抗状态，其实父母更要注意别让自己先进入对抗状态。无论你当时有多么生气或失望，也要在心里告诉自己：这不是孩子的错，他这个年龄就会有这样令人生气的表现。不要对孩子发泄情绪，而是先接纳孩子的情绪，然后再解决问题。

每一次父母与孩子之间的冲突和沟通，都是双方了解彼此情绪的机会，也是培养孩子共情能力的机会。当情绪过去，冷静下来回顾的时候，父母会发现当初和孩子掐得一地鸡毛的那些问题，其实都无足轻重，真正重要的是彼此之间的爱 and 关系。孩子能否感受到你的爱？你们之间的连接让他感到安全吗？你们之间是否形成了真诚、亲密、信任的关系？这是父母和孩子沟通时，应该始终萦绕于心的问题。

来源：中国教育报

趁暑假

培养孩子6个好习惯

不少妈妈焦虑，幼儿园什么都不教，小学跟不上咋办，又不忍心把孩子送去兴趣班，给孩子太大压力。与其过早教孩子学知识，不如趁暑假教孩子掌握一些学习方法。已上小学的孩子也可以借此机会，养成好的学习习惯。

1、做计划的习惯

幼儿园高年龄段或小学阶段的孩子都需要培养这个习惯。规划好假期时间，安排具体学习时段。比如，外出旅行期间读什么书，读多少。在家每天做多少作业、做什么，列出学习计划表。每天要做的事可分为必须做的、机动完成的，完成的事件用“√”标记。如果当天有重要的事没完成必须要做的，就顺延到第二天补上，机动事件可酌情完成。

计划要留出余地，孩子努力一下就可完成，难度不要太高。没有顺利完成计划时，不要过多指责。制定计划是为更好进行时间管理，强化行为效率，如果成为印证失败的例子，打击孩子的信心和积极性就得不偿失。家长也不要过分监管，像考官一样检查计划完成情况。

2、专注的习惯

许多孩子做事3分钟热度，是因为没有培养起专注的好习惯。孩子学习时，最好不要打扰。另外，书房要布置得简单有序，不要放摆件、玩偶等容易分散注意力的物品。学习桌上，最好视线之内不要有太多杂物，或开始学习之前收拾好。可以定个闹钟，15分钟之内专心学习，不说话、不喝水或吃东西、不乱动，时间结束后才可以随意活动。

3、朗读的习惯

带有感情的大声朗读可以培养阅读兴趣、锻炼口部肌肉及大脑协调性，训练演讲表达能力。低龄儿童可以每天早晨读读拼音、词语，认识汉字的可以读简单的文章。大些的孩子可以读小说、诗歌等。朗读时，自然站立，声音适当放大，字正腔圆，注意断句重音等，带有感情地读出意境来。朗读时间不要太长。

4、写读书笔记的习惯

会写字的孩子可有意识地培养写读书笔记的习惯。家长可以和孩子讨论读后感，培养从不同角度看问题、独立思考、真实表达的习惯。

5、写日记或总结的习惯

善于总结的人，总能从自己的言行中，找出闪光点和需要修正的地方，让第二天更从容。晚上写日记或总结也是对事件的梳理和情绪的宣泄，能减少负面情绪。

6、预习和复习的习惯

回归到书本知识，可以引导孩子进行预习，对相关内容进行浏览和略读，并分享具体的心得、感受。对之前的学习内容复习，如果有新的感受也要记下来。

来源：人民网