

把改进成长权交给孩子 亲子关系更融洽

“我早就跟你讲过了”“你总是这样”“跟你说了多少遍”“你看别人家的孩子”……在父母与孩子的交流中,这些话是不少家长的口头禅。

“她说什么我就听着,一般不会当面反驳。”在上大学的蒋雅告诉记者,在她的成长过程中,小到着装打扮,大到出国留学,母亲都是绝对的主导者。这种管束让蒋雅只能隐藏起自己的真实诉求,尽量避免与母亲发生冲突。

“亲子关系有时候是一团乱麻,有时候又是一杯蜜水。”采访中,不少家长和孩子都表达了这样的感受。捍卫威严的父母与保持自我的孩子之间,亲密与距离,权威与平等,似乎很容易失去平衡。那么,父母该如何与孩子沟通?孩子做错事要如何管教?温馨的家庭环境如何营造?在心理学家看来,这些亲子问题皆可通过有效沟通来解决。



图片来源:网络

“当时在上网课,我发现她1个月没认真上课,天天偷着跟同学线上聊天、看小说,我就跟她发了特别大的火。感觉那么信任她,结果她却没有那么自律、没有想象得那么好,就觉得自己一下子掉入万丈深渊,心很凉,特别失望。”与女儿爆发一次剧烈冲突后,李娅(化名)反思,“处理方法可能不是很得当,没有考虑孩子的感受”。

李娅已经意识到,“学习只是产生冲突的一个导火索,核心其实是沟通的问题。我认为很小的事,但她认为很重要;当她告诉我一些事的时候,我的处理方法不当,导致后面有些问题她不主动跟我说了。有时我就是问问同学她在学校的一些表现,她觉得我是在侵犯她的隐私。”

“现在我们家庭教育中,往往是

“因为觉得可可很聪明,所以从小我对她的要求就比较高。上幼儿园的时候我要求她每天背一首诗,放暑假就背三字经、千字文。当她能够轻松达到我设定的目标时,我对她的要求就会越来越高。”作为两个女孩的母亲,教育孩子是刘晓辉的大事。进入青春期后,大女儿可可的自我意识萌芽,开始尝试表达对母亲严格管束的不满,甚至反抗母亲的权威。“前段时间,可可把化学实验的玩具药水洒得到处都是,并且不承认错误,我一气之下把她的玩具扔掉了。结果,当天晚上,

“口红事件”后,刘晓辉与女儿之间的冷战最终通过爱人的调解结束,“我那几天不接可可的电话,也不跟她说话,觉得不能轻易放低姿态,所以可可就去找爸爸哭诉。后来孩子爸爸批评了我,说这种苛刻的方式会让孩子感受不到关心与爱”。刘晓辉认真进行了反思,“我发现当我把刺收回来之后,她也变得柔软了”。她慢慢改变了与孩子沟通交流的方式。

亲子沟通没有捷径,背后要有高质量的陪伴和关注作为支撑。采

包容和鼓励

用“选择题”代替“判断题”,将改进权交给孩子

父母单方面对孩子说教,缺乏心与心的交流,也就是同理心,因为很多父母不懂得孩子的真实需要。”教育心理学家张梅玲认为,许多父母不知如何做到有效沟通,说得多听得少是众多家长的通病,以为说教是表达关心和爱护的一种方式。但在孩子眼中,父母的唠叨让他们倍感压力。

“说教一定会带来逆反。因为它本身是一种权威式的压制,反映出不平等的亲子关系。在这种家庭中,孩子没有空间和机会表达自我,只有父母单方面地给孩子下判断。”中国人民大学心理学系副教授韦庆旺同样

反对说教式的亲子教育。

什么是有效的沟通?韦庆旺强调,沟通是双向的,要给孩子安全感,引导孩子交流,最终达成共同探讨的平等沟通效果。“例如,孩子放学后闹脾气,父母要控制住自己的情绪,问一问他今天为什么不开心,在学校里发生了什么事情。了解情况后,其实问题已经解决一半了,因为孩子能够感觉到自己的情绪被接纳,他从父母这里得到了安全感。接下来,父母可以给孩子提出一些假设,比如提供几种解决办法,问孩子觉得哪一种更好,或者问问孩子觉得

其他同学会怎么做。用‘选择题’代替‘判断题’,更容易开发孩子的自主性,将改进权交给孩子自己。”

另一方面,有效沟通需要父母言传身教,除了语言表达,父母的言谈举止对孩子影响重大。“父母要站在孩子的角度想一想,孩子眼中的自己是什么样的?”韦庆旺说,“如果父母平时只将家庭当成休闲场所,孩子看不到父母工作时候的样子,那么孩子在学习时就可能懈怠。反过来,如果父母在工作的时候向孩子表达清楚,‘爸爸妈妈在工作,这很重要,所以我不能陪你玩’。孩子能够潜移默化地意识到,父母和自己都是独立的个体,他自己学习也会更认真。这样的表达方式能给予孩子安全感,同时清晰地划定底线。”

温和而坚定

生动地表扬,严肃地批评,谨慎地惩罚

她为了报复我,偷偷将我的口红全部折断。”刘晓辉告诉记者。

在亲子关系中,父母如何表达态度、引导孩子,是一项难题。在传统的教育观念中,父母长辈的权威意识往往指向棍棒教育,而随着社会的发展,个人权利与个体感受得到重视,一味惩罚容易伤害孩子脆弱的心灵。

韦庆旺认为,惩罚可以,但一定

要配合积极正面的手段,通过包容和鼓励,让孩子感受到安全感,建立起对家长的信任。“虽然在东方文化中,惩罚也是一种表达爱的方式,但一定要让孩子感受到,虽然我被惩罚,但父母还是爱我的。惩罚需要把握好度,‘鞭子’高高举起轻轻落下,起到威慑作用就好。”

张梅玲则认为,惩罚能不用就不用。她对家长提出三点建议:生动地

表扬,严肃地批评,谨慎地惩罚。“生动地表扬”就是父母要让孩子知道为什么受表扬,并且父母要有情感共鸣,将自己的感受说出来,再从孩子的行为中提炼出好的品质。例如,孩子帮助了同学,说明孩子有爱心。父母还要提出具体的希望,告诉孩子今后应当怎样做,以便强化鼓励效果。“严肃地批评”是指,首先要倾听孩子的想法,其次要表达父母的感受,告诉孩子为什么做错了,最后要引导孩子如何做。“谨慎地惩罚”并非打骂,而是通过适度剥夺孩子喜欢的东西,让孩子体会到犯错应当付出的代价。

陪伴和关注

亲子之间需要牵手,也需要放手

访中,不少专家指出,只有在陪伴中家长才能感知孩子的内心需要。每个孩子都有独特的个性,有的孩子更加敏感,有的孩子自主性更强,对于一些具体的教育问题而言,最佳答案都藏在亲子的相处之中。

“亲子陪伴能够增强亲子关系的韧性,增加亲子之间的情感密度。”韦庆旺解释:“相处让孩子和父母之

间有情感依托,如果相处亲密,即使当父母批评、惩罚孩子的时候,依然存在回还的余地。如果情感密度不够,批评和惩罚对于亲子关系的影响会更恶劣。”

当然,不同年龄阶段的孩子存在着不同的需求。张梅玲解释说:“0~3岁的孩子最需要父母的呵护,需要建立安全感;3~6岁的孩

子需要父母在陪伴中提供启蒙教育;6~12岁的孩子需要父母转变角色,以更平等的方式和他们沟通,这个时期是孩子迫切寻求话语权的时间段。”

在家庭之中,父母是长者也是朋友,前者暗含权威,后者意味平等,看似矛盾的两端需要父母用爱和陪伴来调和。张梅玲说:“亲子之间需要牵手也需要放手,牵手是父母给予的引导和帮助,放手是因为,人生路还需要孩子自己去走。”

据光明日报