

与孩子交流太难？ 试试这两个沟通技巧

在陪伴孩子成长的过程中，很多家长经常会感到跟孩子沟通真的“好难”。家长一遍遍苦口婆心地说教育，孩子却总是“不听话”；明明自己是“为孩子好”，可孩子却非要“唱反调”。很多家长不免困惑，为什么与孩子沟通总会起冲突？为什么孩子总是不懂父母心？

北京大学第六医院主治医师王慧告诉记者，她在临床中发现，很多孩子在心理治疗中都表示，很不喜欢家长对自己说的一些话，例如“你就是不自信”“你为什么不能积极点”“你再这样就没有人喜欢你了”……王慧分析说，这些话或是在给孩子“贴标签”，或是带有威胁的意味，虽然家长是出于“为你好”的动机，但会打击孩子的自信。有些孩子反映，自己有困难想跟家长商量，父母的反馈却是“你别想这些问题就好了”，孩子会觉得自己的烦恼不被重视。还有的父母经常会把“你看看我为你付出了多少”挂在嘴边，这其实是一种情绪倒灌，父母把自己没有疏解的情绪发泄在了孩子身上。

与此同时，临床中也有很多家长反映，孩子的表达让自己感到很伤心，比如“我跟你讲也没用，你不会理解我的”“你总是误解我，你就不爱我”“我就是坏孩子，随便你”等。

王慧告诉记者，沟通的顺畅与否，与对话双方的情绪状态、情绪觉察和管理能力等很多因素有关。在这方面，每个家庭成员都存在个体差异，尤其是父母和孩子成长的时代背景不同，在观念上难免有很大差别，孩子对这个世界有着与家长不同的期待和认知。越是强势的父母，越想在亲子关系中掌控主动权，控制孩子的行为，就越容易遭到孩子的反抗。

王慧认为，沟通的冲突是难以避免的，因为家庭成员之间的差异不可能消除。良好的亲子沟通应该是，遇到冲突能够用协商来解决。

那么，怎样才能让亲子沟通变得顺畅？怎样做才能能在交流中促进亲子关系？

“倾听—共情—积极关注”

与孩子沟通时，家长应把握两个重要原则：“倾听—共情—积极关注”和“杜绝暴力”。王慧说，“倾听”是指家长要放下自己的情绪，去倾听孩子的心声，了解孩子真正的需求和感受。“共情”是指家长要设身处地去理解孩子，体会孩子的感受。“积极关注”是指家长要以积极和发展的视角去看待孩子的行为，在任何情境下都要看到孩子好的一面，而不是关注孩子的缺点，要看到孩子已经做到的部分，而不是关注孩子没做到什么。对于孩子做得好的地方要及时指出，给孩子鼓励，让孩子继续朝好的方向努力。

王慧举例说，很多家长可能都遇到过这样的情况——青春期的孩子说“不想上学了”，而这时家长最常见的反应是觉得孩子不能有这种想法，于是非常焦虑，可能的回应往往是说教，“你现在不上学以后怎么办？喜不喜欢都得上，不然以后考不上大学，找不到工作……”

然而，一个善于“倾听—共情—积极关注”的家长的做法是，不急于发表自己的意见，让孩子知道自己在认真倾听，然后再根据自己倾听到的情况回应孩子，以关心的态度询问孩子：“听起来你有点儿不开

心？”孩子在感受到这种关心后，很可能会继续表达不想上学的原因，比如“我觉得同学不喜欢我”，家长可以接着询问：“你愿意跟我说一说吗？”——这是一种邀请对方表达的方法——孩子可能会讲述跟同学之间发生了矛盾，家长可以进一步共情：“这件事的确让人很沮丧，其实你是很希望跟同学好好相处的”，最后再对孩子表达出积极关注：“虽然有这些不开心的事情发生，但是你还是坚持上学，坚持完成作业，我觉得你很

棒。”接下来可以引导孩子找到解决问题的方法：“你有想到什么办法吗？或者我能帮你做些什么吗？”

王慧解释说，按照“倾听—共情—积极关注”的思路，家长更容易帮助孩子找到问题的症结，引导孩子表达出负面情绪，并给出解决问题的指导和建议，孩子也会觉得自己的努力和感受都被看见了，通常他的情绪会得到释放，也会有更多信心去面对生活中的困难。这样的亲子沟通才是有效的沟通。

王慧特别强调，在这个过程中，家长要给予孩子真正的尊重，不能只是为了达到目的而使用技巧去控制孩子。



图片来源：网络

非暴力沟通

第二个原则是沟通的过程要“杜绝暴力”。“暴力”既包括武力，也包括刻薄的语言。非暴力沟通，就是不要用攻击性的方式来解决问题。然而在现实中，很多家长反映，自己其实也想跟孩子“好好说话”，但常见的情况是，觉得孩子“不听话”，让自己很生气，结果就跟孩子发了脾气。

王慧说，非暴力沟通的前提是家长要先进行自我情绪的倾听和疏解，这是一个自我理解的过程，有助于家长保持相对平和的心态去跟孩子沟通，避免“暴力”的表达方式。

王慧举例说，当孩子回家晚了时，家长通常会很生气，从而批评和指责孩子，但其实这时家长应该先静下来自我倾听，了解自己生气是因为对孩子的担心。在跟孩子沟通时，家长可以表达出自己的担心，比如可以说：“我感觉很担心，很焦虑，因为我需要确认你的安全。我希望你能够按时回家，如果你晚回家也可以

提前给我发个信息，这样能够减少我的担心和焦虑”，而不是因为自己担心和着急而直接失控责备“你总是不听我的话”“你总是给我添乱”或者“如果你不在这个时候回来就别吃晚饭了”之类带有惩罚、威胁、命令意味的“暴力”性的语言。

“指责、批评、‘贴标签’都是带有暴力性质的语言。”北京大学第六医院副主任医师李雪补充说，“这些语言不仅会使沟通无效，还会破坏亲子关系。”

“非暴力沟通”需要学习和锻炼的过程。王慧看到很多家长或许因为自己小时候经常受到父母的苛责，在成长过程中感受到的都是“严厉的爱”，因此也习惯于像自己的父母一样用严厉的管教和苛刻的指责来教育孩子，而不善于给孩子表扬和鼓励。但事实上，很多时候家长自以为是出于爱的表达，如果带有暴力性质，孩子并不能很好地接受和消化。

家长需要意识到，能让孩子感受到的爱，才是孩子需要的爱。

此外，家长如果希望孩子具有哪些品质，自己就要先做出正面行为示范，比如如果希望孩子养成健康的生活习惯，自己就不要抽烟喝酒，而是要坚持锻炼身体；如果希望孩子热爱生活，自己就不要总是消极悲观抱怨。

“良好沟通的前提是良好的关系。”王慧说，亲子之间良好关系的标志，是孩子对家长有安全感、信任感和归属感。她建议家长可以定期举办家庭会议，询问孩子的感受和需要，和孩子互相表达对彼此的意见、期待、赞赏和感恩，从而促进了解。

与此同时，家长也要懂得爱自己和照顾自己。“找到自己情绪的加油站，多做一些让自己感到快乐和放松的事情；要善于鼓励自己，表扬自己，看到自己做得好的地方，不要总是带着负面情绪苛责自己。家长想要更好地照顾孩子，就要先学习怎么更好地照顾自己。家长把自己的状态调整得更好，孩子的状态也会更好。”