

如何与孩子有效沟通 心理专家开『良方』

家教沙龙

亲子沟通是家庭教育中非常重要的一环,但如何更好地进行亲子沟通,一直是摆在家长面前的一道难题。多数家长都有过这样的困惑,孩子越大,自己与孩子沟通越困难,经常说不上几句话,孩子就开始顶嘴、插话,表现得耐烦。对此,记者近日采访了国家二级心理咨询师、山东省家庭教育宣讲团专家、潍坊学院副教授赵嘉,请她与家长们分享有效亲子沟通的小妙招。

□潍坊日报社全媒体记者 何赛

想让孩子敞开心扉交流,家长首先要学会聆听

“想让孩子敞开心扉交流,父母首先要学会聆听。”赵嘉说,在引导孩子的过程中,如果父母经常抱怨与孩子沟通难,这意味着没有与孩子积极正向地交谈,其主要原因是亲子间没有建立积极正向的情感反应。

那么,家长如何与孩子进行有效沟通呢?赵嘉说,当孩子主动和家長交谈时,家长应该停止手中所做的一切事情。如果家长继续做自己手头的事情,或者表现得漫不经心,孩子就会认为家长对他所说的事情不在乎。

建立积极正向的情感反应,建议家长每天尽量抽出一点时间和孩子进行“漫不经心”的聊天,大家各自谈论一天的工作和学习情况,互相分享,聆听孩子对各种事件的感受和理解,但值得注意的是,家长千万不要把这个时间变成说教的时间。另外,家长要避免在自己因生活和工作产

生情绪愤怒和沮丧时,对孩子讲出“违心话”,信任和尊重来自诚信和真诚,亲子关系也是如此。即便家长和孩子在某些事情上起了冲突,也要先冷静,认真倾听,而不是妄加评论,更不要哄骗孩子。

赵嘉还表示,家长应特别注意,在亲子交流中发生冲突、“闹情绪”都是正常现象。产生的情绪本来无所谓好与坏,但情绪引发的行为就有好坏之分,行为的后果也会有好坏之分。当孩子产生情绪时,家长不要总想着消灭情绪,而是要帮助孩子疏导情绪,引导其合理地表达情绪。当孩子不高兴、不顺心的时候,要允许孩子哭出来。对孩子而言,哭是表达需要、自我保护的重要方式,是排解不良情绪的重要途径。所以,家长不要看到孩子哭就生气或强行阻止,允许孩子适当地以哭的方式宣泄,并帮助孩子找到合理的情绪宣泄渠道,如运动、听音乐、找人倾诉等。

孩子爱顶嘴,家长看清行为背后的需求是关键

随着孩子一天天长大,不少家长发现,以前自家可爱乖巧的“小天使”居然慢慢变成一个“小杠精”,在“熊孩子”的路上越走越远。

“孩子不会说话时,整天盼着他早开口,现在孩子总顶嘴,分分钟都想让他闭嘴!”家住奎文区丹桂里小区的李先生无奈地对记者说。

赵嘉说,其实,当家长发现自己的孩子会顶嘴了,多半是孩子想表示“我长大了”。随着年龄的增长,孩子有了更加强烈的自我意识,便会开始判断家长对自己的要求,在乎自己的感受。如果家长逼迫自己做不喜欢的事情,孩子便会以顶嘴的方式去反抗。顶嘴并不完全是一件坏事,反而是孩子成长的标志。

遇到孩子顶嘴,家长该怎么做?首先,尊重孩子的选择。面对渐渐长大的孩

子,家长不妨将选择的权利交给他,让孩子自己作抉择。比如选择自己出门的衣服,带上自己喜欢的书包等;其次是要提醒孩子改变说话的方式。虽然顶嘴会让人很生气,但家长还是要等冷静下来再跟孩子平心静气地谈一下。若家长也情绪失控,那么,孩子会随着愤怒的情绪越来越失控。同时,要允许孩子表达自我,给予孩子发言权。有很多时候,家长关注的只是孩子顶嘴的行为,却忘了关注孩子顶嘴是想表达什么需求。

赵嘉提醒,孩子长大了都会要求有自己的“私密空间”,家长要尊重其适当的私人空间。在解决问题、建立私人空间、触犯规矩时应受到的惩罚等方面,家长最好是征求孩子的意见,这有助于和孩子建立互信。孩子犯错时父母及时纠正,也要跟孩子解释清楚为什么是不对的,并给孩子辩驳的机会,但不代表孩子可以逃避惩罚。

孩子能否好好学习,和家长的的情绪有很大关系

“不写作业母慈子孝,一写作业鸡飞狗跳”,辅导孩子学习、写作业是让很多家长谈之色变、直呼崩溃的事情,甚至不少家长说自己患有“恐辅症”,一辅导孩子作业就情绪失控、血压上升。

家住高新区潍大花园的赵女士对记者说,她家孩子今年上小学二年级,写作业总是不认真。明明几分钟能写完的字母,孩子非要磨蹭半个小时甚至更长的时间,有时孩子还趁她不注意,在课本上画画。这一幕幕让赵女士失去自控,便开始吼叫,但过后看到孩子玩耍时活泼可爱的样子,又觉得很愧疚,不该动手打骂。

吼孩子肯定不好,但控制不了怎么办?“不是不能发脾气,而是家长要先试着控制自己的脾气。孩子处在不同的年龄阶段,对知识的理解和接纳能力是不一样的。学习是一个循序渐进的过程,特别是低龄儿童,更应该从树立良好的学习和生活习惯开始。”赵嘉说。

在面对孩子需要教育的情况时,家长首先要做的是深呼吸。不要被一时的情绪

和愤怒冲昏了头,说出一些伤害孩子的话,比如“你怎么这么笨”“教了多少遍都不会”类似带有攻击性的话语,不要给孩子下定义。当孩子沉浸在自己的世界的时候,家长也不要随便去打扰他。特别是辅导作业时,不要在一旁时不时地唠叨“坐直了,头抬起来”“写得太慢了,快一点”“怎么又错了,擦了重新写”……在孩子学习和写作业时,家长尽量不看手机和电视,提供一个相对安静的环境。还有,家长也可以尝试假设这是别人家的孩子,告诉自己再生气也不能发脾气,用这样的心理暗示,来控制情绪,辅导孩子学习。

针对如何提高专注力的问题,赵嘉介绍,大量的科学研究表明,专注力是可以训练得到提高的,但一定要遵循孩子的身心发展规律,切勿拔苗助长。家长可以找一些专业训练注意力的小游戏跟孩子一起玩一下,比如“舒尔特方格”“涂色绘本”“数字迷宫”等,在轻松愉悦的亲子学习游戏氛围里调节好家长自己的情绪,培养孩子的专注力。

