

怎样做个“智慧家长”？心理专家有高招



在家庭教育中，每位家长都是初心满怀的航行者，渴望引领自家的孩子驶向幸福与成功的远方。然而其间难免会遇到许多困扰，当孩子行为不尽如人意或犯错时，家长该运用怎样的智慧策略去应对并引导孩子走向成功？

近日，记者采访了国家二级心理咨询师、潍坊市心理健康教育名师工作室主持人、潍坊滨海中学心理教研室主任王兆勇，听他讲讲有关家庭教育的那些事。

□潍坊日报社全媒体记者 何赛

采取“三明治”法则与孩子建立沟通桥梁

俗话说：“一切都是关系，关系就是一切。”教育学首先是关系学，没有关系就没有教育。王兆勇表示，亲子关系应该是两方的互动，你有来言，他有去语，不是家长的独自唠叨，也不是孩子单方面的发泄，更不是病态的互动。当孩子遇到挫折时，他可以回到父母的身边，得到父母的支持；孩子有情绪时，双方还能够心平气和、面对面交流，这就是接纳。

在当今天快速变化的社会环境中，培养孩子拥有稳定的情绪、健全的人格以及完整的自尊体系，是十分重要的。王兆勇说，亲子沟通不仅是维系家庭情感纽带的基石，更是塑造孩子未来性格特质与行为模式的决定性因素。家长可以尝试使用“三明治”法则沟通技巧，以更加科学、有效的方式进行亲子沟通。

“三明治”法则分为三层结构设计，可以帮助家长使用一种高效且温情的沟通模式。首先，家长应给予孩子正面的肯定与表扬，这些真诚的赞美如同温暖的阳光，能够照亮孩子的心灵，增强其自信心和成就感。在肯定了孩子的努力和进步后，家长再以平和、理性的态度，以事实为依据，提出孩子需要改进的地方或存在的问题。这一过程中，关键

在于保持沟通的开放性和非攻击性，让孩子感受到家长的真诚与关心，而非简单地指责与否定。最后，家长应以鼓励的话语和积极的期待作为沟通的收尾，激发孩子内在的动力，鼓励孩子勇敢面对挑战，持续努力成长。

王兆勇还特别提醒各位家长，仅掌握沟通技巧是远远不够的。在这个信息技术飞速发展的时代，孩子们所接触到的世界远比成人想象的更加广阔和复杂。作为家长，要紧跟时代发展的步伐，不断学习新知识、新技能，以更加开阔的视野和深刻的洞察力来理解孩子的成长需求。这就要求家长不仅要关注孩子的学业成绩，更要深入了解他们的内心世界，理解他们的兴趣、爱好、梦想以及面临的挑战。每个孩子都是独一无二的个体，拥有各自的性格特点和成长轨迹。因此，在教育过程中，家长要尊重孩子的个性和选择，给予他们足够的自由空间去探索、去尝试、去犯错。只有当家长真正站在孩子的角度去理解他们、支持他们时，才能建立起一种基于平等、尊重、理解和支持的亲子关系。这种关系不仅能为孩子提供一个温馨和谐的家庭环境，更能成为他们成长道路上最坚实的后盾和最温暖的港湾。



孩子没考上高中 家长该如何正确引导

家长问：孩子没考上高中，挺心疼孩子的，但有时又觉得在亲友面前没面子。接下来，该怎样继续支持孩子？

答：在亲友面前觉得没面子，这是属于家长的想法，跟孩子考没考上高中没有太大的关系。有一些中职生家长的做法值得借鉴，他们不会因为孩子没考上高中就觉得丢人，而是鼓励自己的孩子在专业技能领域去挖掘自己的所长，去追逐自己的梦想。天地广阔，并不是只有“华山一条路”，所以，关键在于家长自己的心态。家长应当以成熟的心态给孩子以正向的引领。

孩子没考上高中，孩子自己会体验到强烈的挫败感，首先作为家长，应该去共情孩子的情绪。家长要站在孩子的角度去体会孩子的感受，让孩子觉得父母是无条件地爱他、理解他的，这样孩子才能以最快的速度从中考失败的挫败感中爬起来，重新出发。

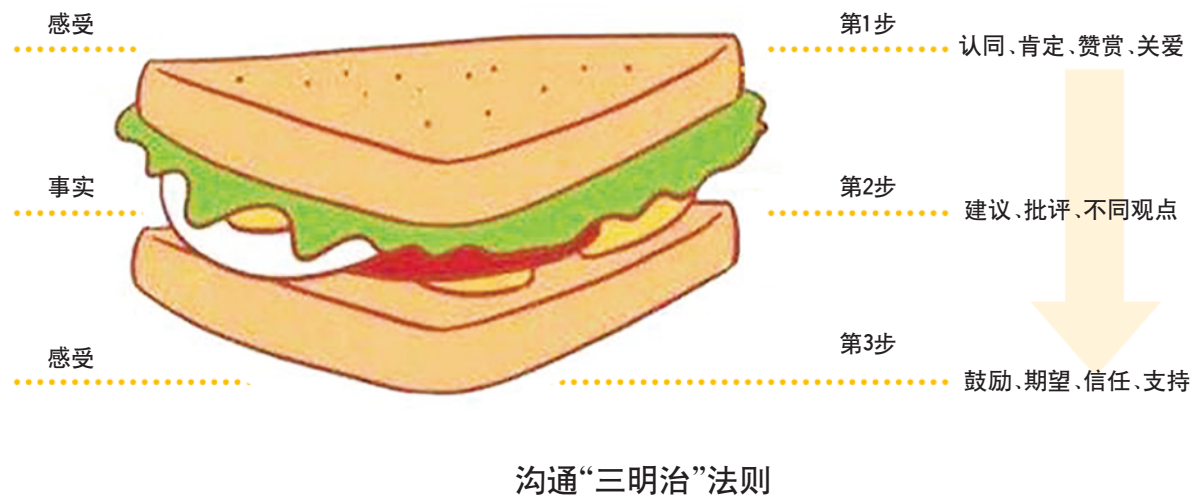
第二，在日常的亲子相处过程中，父母要多肯定孩子，多鼓励和支持孩子，尽量不打骂吼。家庭是一个人成长最重要的土壤，只要这片土壤足够温暖、安全，那么培育出的花朵早晚都会尽情绽放。所以家长要努力营造良好的家庭氛围，让家庭成为孩子温暖的心灵港湾，那么不管孩子在外遇到了多大的风雨，他都能够回到心灵港湾疗愈伤口，他才能在面对风雨时勇往直前。

具体讲，就是要夫妻和睦、亲子和顺、邻里和谐，三方位的“和”，可以给予孩子一片温暖、安全的成长土壤。有的家庭可能有离异、丧偶等情况，这样的情况无法避免，但是家长仍然可以持续让孩子感受到家庭的温暖，孩子怕的是失去来自父母的关爱。

第三，为了迎接新的学习生涯，父母可以与孩子一起商量制定未来规划，并找到实施规则，坚定执行。比如眼看着孩子没日没夜地沉迷手机，骂也骂了，手机也摔过了，但是丝毫没有效果，父母可以跟孩子协商手机使用的规则，明确规定什么时候可以使用手机，使用多长时间的手机，如果没有遵守规则要接受什么样的惩罚，成功坚持一个星期，可以有什么样的奖励，诸如此类规则，要非常详细、具体、有效。这样可以帮助孩子养成好的学习和生活习惯，让孩子有更大的信心迈向未来。

最后，父母要做一个好的榜样，热爱生活、用心工作，那么大概率，你的孩子也会成长为一位热爱生活、用心工作的人。

据《羊城晚报》



树立孩子的“边界”意识培养其自律能力

家庭教育的艺术不仅体现在情感的细腻交流上，更在于如何科学地引导孩子学会自我管理 with 成长。王兆勇表示，规矩的建立是孩子成长道路上不可或缺的一环，这就要求家长在日常生活的点滴中，与孩子共同确立行为的“边界”与“后果”，以此培养其自律意识。规矩也并非空中楼阁，而是需要家长以智慧为笔，耐心为墨，细致勾勒出来的。通过合理的引导，家长可以为孩子搭建起成长的阶梯，一步步教会孩子如何自我控制。这些良好习惯的养成，也将成为孩子人生中的宝贵财富。

王兆勇说，以起床这一日常小事为例，家长可以巧妙地设计一系列动作步骤：从轻轻推开房门，到温柔地唤醒孩子，再到协助他们掀开被角，最终鼓励孩子独立完成穿衣动作，并给予及时的赞美与肯定。这一过程，不仅是对孩子生活技能的训练，更是对其自我责任感与成就感的培养。其实，每个孩子都蕴藏着无限的潜能，等待被发掘与释放。家长也要给予孩子足够的自由与空间，让他在探索与尝试中学会面对挑战，体验成功与失败。在“犯

错”的过程中，孩子将学到宝贵的教训，培养了解决问题的能力，更加珍惜来自家长的包容与支持，从而在内心深处种下感恩与责任的种子。

暑期作为孩子一年中难得的闲暇时光，更是家庭教育的黄金时期。王兆勇建议家长充分利用这段时间，与孩子共度美好时光，通过共同制定暑期计划，参与丰富多彩的活动，如亲子旅游、共读好书、户外探险等，不仅可以增进了亲子间的默契与情感，也让孩子在轻松愉快的氛围中拓宽视野，增长见识。在这个过程中，家长应避免给孩子施加过多的压力与期望，而是尊重孩子的个性与选择，鼓励其自主学习与探索，同时保障充足的休息与娱乐时间，确保孩子身心健康，积极向上。

好的教育，如同春风化雨，润物无声。王兆勇说，家长应时刻怀揣着对孩子未来的美好期待，运用“三明治”法则，以正面肯定为起点，以“温和建议”为桥梁，以鼓励期待为终章，与孩子进行高质量的沟通。这样，孩子便能在爱与理解的氛围中，逐渐成长为家长期待的模样。