

中学阶段的孩子正值青春期这一关键成长阶段，身心均发生巨大变化，亲子关系也面临前所未有的挑战，因亲子冲突而引发的悲剧时有发生。为帮助家长、学生平稳度过青春期，潍坊市教育局组织编写了《潍坊市家校社共育30问（中学篇）》，内容涵盖中学阶段家庭教育的亲子关系、人际交往、手机管理、学习管理等内容。即日起，本报“教育周刊”将分期对重点问题进行整理展示分析，供全市广大家长学习参考。

□本报记者 赵春晖 整理

问题 1

家长怎样与孩子沟通？

实际上，孩子与家长出现沟通危机，主要原因在于父母。父母总是把孩子当“小孩子”看，板着脸摆出一副居高临下的“家长”姿态，动辄不是教训就是训斥，看不到孩子在生理和心理上发生的重大变化，缺乏和孩子沟通的技巧。作为孩子，他们总希望父母能与他们共享快乐或分担愤怒、恐惧、压抑、悲伤，而做父母的却往往只爱听“好消息”，不爱听“坏消息”，或是反感孩子的“唠叨”。长此以往，孩子失望了，把一些“心里话”埋在心底深处。久而久之，父母与孩子之间越来越疏远。

家长与孩子要达到很好的沟通交流，应注意从以下几方面去改变自己：

一是转变思想观念。与孩子很好地沟通，不仅是沟通技巧的问题，更重要的是一个观念转变的问题。父母要转变思想观念，把孩子当“人”看待，平等相待；把孩子当作朋友，相互尊重。

二是要在家庭中创造一种“倾听的气氛”。父母要善于耐心倾听孩子的诉说，对孩子们每天所讲的内容很感兴趣，孩子会有种被尊重的感觉。

三是与孩子“平行交谈”。作为父母，无论你多忙，都应留意一下孩子在干什么，并尽量抽时间与之交谈，交谈时多听听孩子的见解，避开所谓的“冲突”。

四是为孩子充当“顾问角色”。父母给孩子建议，重要的并不是急切地提出批评，而是帮助他把事情弄明白。通常孩子认为自己有能力来解决问题。

五是给予孩子“个人空间”。孩子不希望父母完全控制他们的生活，更不想让父母“牵着走”，如果父母控制欲太强，孩子可能会经常躲避，使双方隔阂进一步加剧。

六是不方便说就写下来。父母可将那些孩子不愿听或拒绝听的事情、道理写下来，等孩子安静下来，将本子拿给他们看，会对他们有所启发，有利于解决问题。

七是与孩子一起分享。当孩子主动跟家长分享一些事情的时候，无论这些事情重要与否、正确与否，家长首先应该充分尊重孩子，认真对待他们说的事情，并与孩子一起分享这件事，之后再找时间跟孩子分析事情的对错。

怎么和青春孩子相处

试试这样做

问题 2

如何构建和谐亲子关系？

“父母是孩子的第一任老师，父母的价值观、生活态度等都可能影响孩子的一生。”青春期如何构建和谐亲子关系对于孩子人格的发展十分重要，在家庭关系和谐、有良好亲子关系的环境中成长起来的孩子会更加自信，更加适应社会性发展。

亲子关系对儿童语言的发展、人格的形成和社会人际关系都会有着重重要影响。良好的亲子关系也是父母成功进行家庭教育的前提和基础。父母要想与孩子构建良好的亲子关系，必须做到以下几点：第一，跟随孩子成长的脚步，做孩子的陪伴者、倾听者，信任和接纳孩子，给孩子足够的安全感和信赖感。第二，要做情绪稳定的父母，面对开始步入青春前期期的孩子，亲子冲突不可避免，处理冲突时，控制情绪，平等沟通，帮助孩子一起解决问题和困惑，和孩子共同成长。第三，要学会欣赏和赞美孩子，多看孩子的长处，鼓励孩子发展兴趣和特长，培养孩子健康的个性。

总之，良好的亲子关系需要父母与孩子之间做到彼此信任，互相尊重，互相理解，这样的关系也有利于整个家庭的健康发展。

问题 3

孩子不理解父母怎么办？

很多孩子认为“我就是世界的中心”，什么事都不能逆其意愿，以至于对家长的“逆耳忠言”不以为然，甚至大发雷霆。这些孩子往往认为自己吃好的、穿好的、用好的、玩好的，可以随便花父母的钱，这些都是理所应当的，生活本来就是这样的。他们不关心家中的经济承受能力，也不体谅父母的难处和艰辛。孩子不理解父母的辛苦怎么办呢？

要让孩子理解父母，父母要先理解孩子，而理解孩子，要先了解孩子。父母要了解自己的孩子，就要放下家长的架子，俯下身子跟孩子交朋友，跟孩子心贴心地交流。只有交流才能达到彼此的了解和理解。

为了让孩子理解父母，家长在与孩子沟通时，应注意交流这样一些内容：

一是让孩子多了解自己的父母（生日、爱好、儿时趣闻、健康状况、工作情况等）。在了解的过程中，父母还可以适当地讲一些往事，加深孩子对父母成长的了解。

二是父母应该静下心来与孩子交流，告诉孩子你曾经遇到的困难、辛苦以及工作状况等，让孩子去理解你、关心你，营造和谐的家庭氛围。

三是与孩子密切沟通，多和孩子聊天，询问孩子如何解决生活中的一些问题，让孩子产生被重视的感觉，认为自己可以替父母分担部分重任，从而激发他们的责任感。

四是教育孩子学会理解，凡事除了从自身的角度考虑外，还要推己及人，以他人的观点观察问题，这样才能不失偏颇。要让孩子关心父母，在这个基础上学会理解、关心他人。

五是教育孩子珍惜父母的劳动。平时让孩子参与一些简单的家务劳动，让他们在劳动的过程中体会任何东西都不是轻易得到的，必须付出努力。

问题 4

孩子嫌家长唠叨怎么办？

如果你问孩子：“最烦家长哪些行为？”多数孩子会回答：“唠叨。”有资料显示，在一项儿童心理问卷调查中得出结论：九成以上的孩子认为母亲“太唠叨”。唠叨成了家长的通病。

随着孩子渐渐长大，他们接触的事物越来越多，逐渐产生自己的看法和独立思考的能力。而作为家长，跟子女成长的时代不同，接触的事物也有很大的差异。有些家长往往不能正视这一点，以老观点、老办法看问题，还把自己奉行的观点强加到孩子身上，而没有从子女的角度去思考，不了解子女在想什么。这样就会陷入“孩子不听话-家长唠叨-孩子更加不听话-家长更加唠叨”的不良循环之中去，“代沟”也越来越深。

如何才能做个孩子喜爱的家长呢？

该放手时就放手。在孩子们具有一定能力的时候，多多放手，让孩子有自由成长的空间，哪怕错了，也能使孩子积累一定的经验和教训，以后自然会总结、寻找正确的方法去做。

换位思考。这个人际交往中重要的原则同样适用于家长和孩子。家长不妨假设一下，如果自己的家长当年也这样唠唠叨叨，一句话重复上十几遍，自己会是什么感受。

放下家长所谓权威的“架子”。当孩子觉得你“好烦”的时候，不妨坐下和孩子好好交流一下：“你觉得妈妈（爸爸）哪里烦了？刚才的话是不是只要说一遍就记住了？下次是不是只需要说一次你能够做到呢？”应该学会倾听孩子的想法，变单向的唠叨为家长和子女间双向的对话交流。这不仅能够创造轻松愉快的家庭氛围，更有利于为孩子提供一个倾诉的机会，为孩子提供良好的帮助。

