

孩子上高中不想住校 家长该如何巧妙引导

家教沙龙

怎么给闹脾气的孩子 提供“情绪降落伞”

在孩子即将步入高中的关键时期，很多家长会面临一个重要的选择：让孩子住校，还是走读？这一选择不仅关系到孩子的学习环境，也直接影响他们的心理发展。最近，部分家长说出了自己的困惑，他们希望孩子上高中能住校，因为学校管理会严格一些，孩子能更安心地学习，可是孩子不同意。那么，在尊重孩子感受的同时，家长应该如何沟通，引导孩子看待住校的积极意义？心理老师给出了几点建议。

1

建立情感连接,表达理解关心

倾听顾虑而非强制。首先，家长需要耐心倾听孩子为什么不想住校。比如，是不是害怕孤独，不适应新环境，担心与家人分离等。通过倾听，家长可以更好地理解孩子的内心世界，并表达出对他们感受的理解和共情。

表达关心而非压力。让孩子知道，家长的建议是出于对其成长的关心，而不是为了方便自己。可以说：“我们理解你不想住校，我们也希望你能在家里，但更希望不要错过住校帮助你更好地适应高中生活，培养独立性的机会，这对你的未来很重要。”

2

强调积极意义,激发内在动机

高中开始住校是培养独立的最佳时间。上高中后即成年，是人生少有的独立历练的机会，之后就成年了，再倒逼独立会承受更大的压力，而且高中相比之前和之后，自己不至于太小，又可以获取父母和老师较多辅助独立的机会。

住校可以培养独立与责任感。住校生活可以帮助孩子学会独立管理时间、处理人际关系、解决问题等。这些能力对孩子未来的成长至关重要。可以告诉孩子：“住校不仅是一个学习的机会，更是一个让你学会独立、成长的机会。我们相信你有能力应对这些挑战，并且会在这个过程中变得更加坚强和自信。”

住校可以提供稳定的学习环境。住校可以减少外界干扰，让孩子更专注于学习。可以跟孩子解释说：“住校能让你在一个稳定的环境中学习，学校有严格的作息和学习安排，这有助于你养成良好的学习习惯，提高学习效率。”

住校有利于培养社交机会和集体归属感。住校生活可以让孩子结交更多志同道合的朋友，体验集体生活的乐趣。不妨这样说：“住校会让你有机会认识更多同学，建立深厚的友谊。你们可以一起学习、一起成长，这种集体生活会让你感到更加充实和快乐。”

3

缓解孩子担忧,提供安全保障

如果孩子对住校有强烈的抵触情绪，可以建议孩子先尝试短期住校，比如一周或一个月，看看是否能适应。家长可以告诉孩子：“我们可以先试试短期住校，如果你觉得不适应，我们可以再调整。我们希望你能感受到住校的好处，同时也尊重你的感受。”

要让孩子知道，虽然住校了，但家人的支持和关爱不会减少。家长可以承诺定期去看望，或者通过电话、视频保持联系，可以说：“即使你住校了，我们也会经常来看你，随时和你保持联系。你永远不会感到孤单，因为我们是一个家庭。”

家长还可以向孩子介绍学校的心理辅导资源、家长主动搭建老师和同学的支持系统，让孩子知道在遇到困难时有人可以依靠。可以说：“学校有很好的心理辅导资源，老师和同学们也会帮助你适应住校生活。你不是一个人面对这些挑战。”

4

共同制订计划,鼓励孩子参与

要让孩子参与决策，让孩子感受到自己有选择的权利，而不是被强迫住校。家长可以和孩子一起讨论住校的利弊，并让其提出自己的条件和要求。可以说：“我们可以一起讨论住校的安排，听听你的想法，看看怎么能让你感到更舒适和安心。”

如果孩子同意尝试住校，可以和孩子一起设定一些小目标，并在其达成目标时给予奖励。比如，孩子坚持住校了一个月，可以带孩子去做其喜欢的事情。可以说：“如果你能坚持住校一段时间，我们可以一起庆祝，作为对你努力的鼓励。”

5

立足长期视角,关注未来受益

家长要帮助孩子看到住校对其未来的影响。可以提到：“住校的经历会让你在未来的大学生活中更加从容，因为你已经学会了如何独立生活和管理自己。这不仅对你现在的学习有帮助，也为你未来的发展打下了坚实的基础。”

家长可以分享一些成功的住校生的故事，或者孩子认识的学长、学姐的住校经验，让孩子看到住校的积极一面。可以说：“很多优秀的学生都经历过住校生活，他们不仅在学习上取得了好成绩，还学会了如何独立和坚强。你也可以成为他们中的一员。”

6

保持深度耐心,避免强制急躁

如果以上这些话术说完，孩子仍然不愿意住校，家长不要强迫，可以给孩子一些时间，让其慢慢思考和适应。可以说：“我们可以再给你一些时间考虑，等你准备好了，我们再一起讨论。无论你决定什么，我们都会支持你。”

家长要明白，住校的问题不是一次性就能解决的，需要持续的沟通和引导。可以通过日常的聊天，逐渐让孩子感受到住校的好处，而不是通过一次对话就试图改变他们的想法。

据《羊城晚报》

暑假期间，乐乐在家总爱发脾气，积木搭不好就把积木扔一地，奶奶催他吃饭，还把勺子摔在桌上。奶奶很无奈，“这孩子越来越不听话”；妈妈跟他讲道理就是听不进去。

心理咨询师回复：每个闹脾气的孩子，其实是在说“我被困住了”。他们可能是搞不定眼前的难题，可能是心里的委屈无处说，也可能是不知道怎么表达“我需要帮助”。家长别急着给孩子“纠正错误”，而是蹲下来，陪他解开心里的结。试试这么做：

一、先接住情绪，再谈道理。

比如，孩子打翻牛奶，你第一句话会说什么。是“你怎么这么笨”，还是“没关系，我们一起收拾”？

孩子的逻辑里，“感受”永远比“道理”先到。你否定他的情绪，比如“这有什么好哭的”，其实是在说“你的感受不重要”。久而久之，他要么不敢再表达，要么用更激烈的方式对抗。不如你先做个“情绪收纳箱”：“你现在很生气，对吗？”“这件事让你难过了，对吗？”当感受被看见，孩子的情绪会先缓和一半。

二、用他的“语言”，讲他的“世界”。

孩子总爱抢别的小朋友玩具，说“要分享”的道理都没用。不如换个方式，和孩子玩角色扮演，让孩子当“被抢玩具的人”。妈妈趁机说：“你看，别的小朋友被抢玩具时，是不是也这样着急呀？”你跟孩子说“要遵守规则”，他可能听不懂，但你说“玩滑梯要排队，不然会撞到小弟弟哦”，他就明白了。

比如孩子撒谎，别急着批评，不妨说：“《小猪唏哩呼噜》里，小猪不小心打碎了花瓶，一开始怕被骂不敢说，后来告诉妈妈，妈妈反而夸他诚实。”用故事里的角色当“中间人”，道理会悄悄钻进孩子的心里。

三、给孩子做“选择题”。

孩子闹别扭时，往往是在争夺“主动权”。你越说“必须这样”，他越想“偏不”。不如给个有限的选择权：“你想先做数学作业，还是先读绘本？”看似让他作决定，其实把大方向握在手里，还能让他感受到“我的想法被尊重”。

他可能会反复犯错，可能会听不进劝，只要你愿意蹲下来，用他的视角看世界，用耳朵倾听他的心声，那些你说过的“我懂你”“没关系”“我陪你”，终会变成他心里的光。

本报综合

