

想要孩子听你的话 得让TA感到被懂

家教沙龙

“砰”的一声响，孩子的房门被关上，它隔开的，不仅仅是物理空间，更是亲子间渐渐拉长的心理距离。不知从何时起，孩子与同学畅聊天地，可面对父母，只剩下沉默与反驳。青春期是一场需要“换轨”的沟通修行，打开孩子心门的钥匙，不是“强制打开”，而是“轻轻叩门”；拉近亲子距离的秘诀，从不是“让孩子听话”，而是“让孩子觉得被懂”。

案例

14岁的小雯最近总爱抱着手机和同学聊天，分享日常、吐槽琐事，一聊就是几个小时。妈妈担心她耽误学习，又怕网上交友有风险，每次看到都忍不住念叨。次数多了，小雯要么不耐烦地关掉手机，要么反驳：“你不懂，这是我的社交！”之后干脆锁起房门，不再跟妈妈分享学校的事。妈妈既焦虑又失落：“我是担心她，怎么就成了多管闲事？”

支招

孩子总抱着手机和同学聊不停，妈妈的关心却让亲子关系越走越远——这不是个例，很多青春期家庭都在经历“关心变对立”的困境。想破解僵局，不妨试着用“尊重+好奇+规则”搭建亲子沟通的桥梁。



看清：孩子“躲着你”，不是叛逆是“求认可”

家长应该正确对待孩子的社交需求，社交是他们的自我修炼，他们需要通过和同学分享日常、吐槽琐事，确认自己被喜欢、被接纳，这是建立自我认同的重要方式。

反之，他们就会反抗，反抗的是“不被理解”，是“我的需求没被看见”的呐喊。

破冰：从“说教者”变身孩子“愿意聊的人”

1

家长不妨试试停止指责，做“好奇打 listener”——先让孩子愿意开口。

“宝贝，看你最近总跟同学聊天，是不是你们班发生了好多有意思的事呀？”“你跟同学聊得这么投入，是分享了什么开心事，还是在吐槽啥小烦恼呀？”这样的询问特别“戳”孩子，因为它是“无压力、有温度”的，让孩子愿意主动多说。如果孩子只简单回应“还好”“没啥”，不用追问，顺着话茬轻轻延伸：“哇，能让你聊这么久，肯定特别有意思吧？哪怕说个小片段也行。”关键是不逼孩子必须说，而是保持轻松的语气，让孩子知道想说就说，不想说也不勉强，慢慢就会愿意多分享。

温馨提示：好奇要守“不评判、不追问”的底线。哪怕孩子聊的是明星八卦、游戏攻略这类你觉得“没意义”的内容，也别打断说“这有什么好聊的”“浪费时间”。暂时放下“有用没用”的评判，先让孩子愿意打开话匣子，沟通才有后续的可能。

2

共情“感受”，做“认可者”——让孩子觉得“你懂我”。

“妈妈能感觉到，跟同学一起吐槽烦恼、分享开心事，你会觉得特别放松，也能感受到被朋友惦记的温暖，对不对？”“原来你们聊这些是为了互相打气呀，有这样一群能懂你的朋友，真挺幸福

的。”通过这样的话语，能精准接住孩子的核心感受，让孩子瞬间觉得“妈妈懂我”——没有说教、没有否定，只聚焦“你的情绪我看见、你的需求我认可”。在这种氛围中，我们的孩子会慢慢放下对“被评判、被说教”的防备，不再把你当成“对立面”，反而愿意主动敞开心扉。

温馨提示：共情不是放任，而是认可需求。理解孩子需要社交的感受，不代表支持无节制手机聊天，而是让孩子知道“你懂我的快乐和需求”，当孩子感受到共鸣，才愿意听你接下来的话。

3

共定“边界”，做“守护者”——既满足需求，也化解担忧。

“妈妈知道和同学聊天对你很重要，但聊太久确实会影响写作业和休息，咱们一起想想办法。比如每天写完作业后，可以聊30分钟；周末可以多聊一会，但要提前跟妈妈说一声，避免妈妈担心，你觉得这样可行吗？”一起商量，而非单方面命令，让孩子从“被动听话”变成“主动遵守”。孩子会觉得自己的需求被尊重，不是“爸妈逼着我做”，他们会更有责任感，不会轻易打破约定，甚至会主动提醒自己“该结束聊天了”。

温馨提示：共定边界要明确底线+弹性。底线是不影响学习和安全，比如不熬夜聊天、不泄露隐私、不跟陌生网友见面；弹性是特殊情况可调整，比如遇到同学生日、重要话题，可提前商量延长时间。同时家长要做好榜样，孩子聊天时不频繁敲门打扰，自己也别一有空就抱着手机刷，这样规则才更有说服力。

据《江淮晨报》

闺蜜闹掰了 她夹在中间左右为难

家长问：女儿最近总是闷闷不乐，原因是她原来很要好的四五个闺蜜，其中两人闹矛盾了。她想调解矛盾，没有成功，闺蜜甲还不让她跟闺蜜乙玩。现在她夹在中间，左右为难，不知道怎么跟她们相处。

回复：小姑娘正经历着友情的风暴期。孩子闷闷不乐背后藏着三重压力：调解失败的挫败感、被迫站队的愤怒感、害怕失去朋友的不安全感。尤其是中高年级孩子开始体验更复杂的社交关系，他们往往缺乏处理冲突的经验。这其实是儿童社交能力发展的关键节点，她在友谊风暴中的每一次思考、每一点尝试，都在为未来人生积累最珍贵的“社交智力资本”。

孩子试图调解的行为非常可贵，说明她有同理心和领导力潜质，还需家长引导。

一、给予共情倾听

家长不要急于给出解决方案或评判她的朋友（比如“甲怎么这样不讲理”）。先认真听她说，肯定她的感受：“妈妈/爸爸知道你很难受，夹在好朋友中间确实太不容易了。”“你想帮她们和好，真是个好重情义的好孩子。”让她感到被理解和支持。

二、传递核心信念

1. 引导思考：和她一起分析不同选择的可能结果，比如完全听甲的会怎样、坚持和乙来往可能会怎样等，但最终尊重她的选择。

2. 传递理念：让孩子明白真正的友谊建立在尊重之上，让孩子学会温和但坚定地拒绝“站队”；让孩子学会“暂时降温”，不必强求自己立刻去调解成功；也可让孩子保持“等距离”接触，避免卷入她们直接的冲突或听太多抱怨。

三、提升乐观指数

1. 家长可以借机鼓励孩子把目光放宽。班级里还有其他可爱的同学，可以尝试和其他同学一起聊聊天、吃午饭、参加活动。这不是要她抛弃原来的闺蜜，而是缓冲压力，提供新视角。

2. 家长可以借机鼓励女儿深入感知自我价值。让她知道，她的价值和快乐不完全依赖于这个小团体，她本身就值得被喜欢；她有权设定边界，值得拥有多元的、健康的友谊。

3. 如果观察到女儿情绪持续低落、影响学习，或者冲突有升级迹象，可以主动、平和地与班主任老师沟通处理。

危机过后，也许这个小团体会重新融合，也许关系会重组。无论如何，这都是孩子学习识别真正友谊、处理复杂人际关系的重要一课。

据《温州都市报》

