

# 批评孩子 这四句话真的可以大胆说



## 孩子不服管？ 试试把“我要管你” 变成“我们一起解决”

**家长问：**上初一的儿子最近总抱着手机不放。作业拖到深夜，一说收手机就闹脾气。家长试过硬抢、藏起来，结果孩子不服管教，还是在被窝里偷偷玩。家长想和孩子好好谈谈，又怕话说重了逆反，抵触情绪严重，不管又怕彻底失控，那么，要怎么开口沟通，才能让孩子心甘情愿遵守规矩？

**答：**这样的情况，很多家庭都在上演。“你越管，他越反抗。这不是孩子不听话，而是他在用对抗的方式，争取对自己生活的掌控感。”

真正有效的规则，不是父母单方面制定的“禁令”，而是双方共同商定的“协议”。当孩子感受到被尊重、被看见，才会愿意合作，而不是对抗。

那么，家长怎样开口，才能让孩子心甘情愿接受规则？

首先，选对时机比说什么更重要。不要在孩子刚放下手机，或者你正焦虑的时候谈。找一个轻松的时刻，用“邀请”代替“指责”。不要说“你再这样玩下去就别学了”，而是说：“我发现你最近玩手机后，早上起床有点累，写作业也慢了些。我有点担心，想和你一起聊聊怎么安排时间，好不好？”把问题从“我对你有意见”变成“我们一起想办法”，孩子的防御心理就会降低。

接着，让孩子成为规则的“设计师”。家长可以问他：“你觉得每天玩多久合适？什么时候玩不会影响学习和睡觉？”认真听他的想法，再一起细化条款。当规则是他参与制定的，他才会有遵守的动力。协议要具体、可执行：比如写清“周一到周五，完成作业后可使用半小时，超时第二天暂停使用”；“如果一周都遵守，周末奖励半小时”。同时，也要有弹性空间——如果某天他真的需要多玩一会儿，可以提前沟通，而不是偷偷违规。如果孩子没能遵守协议，也不要急着发火。先深呼吸，然后问他：“今天是不是遇到特别有意思的内容了？咱们聊聊为什么没守住时间？”先共情，再复盘，比批评更能帮助他建立自律。

还有一点容易被忽略，让孩子爸爸也参与进来。哪怕他再忙，也可以负责“每周检查一次使用时长”，或者周末陪孩子打打球、出去走走，用真实的互动替代虚拟的娱乐。当孩子感受到现实生活里有陪伴、有乐趣，对手机的依赖自然会减少。如果父母只盯着屏幕，却看不见孩子背后的孤独和需求，再严的规则也只能换来对抗。

当你不再把他当成需要被管束的对象，而是可以一起商量问题的伙伴，规则就不再是束缚，而是一起成长的约定。 **本报综合报道**

面对孩子调皮捣蛋，甚至犯了原则性错误时，很多家长都发现自己的大脑突然卡壳，嘴唇开始打架，内心陷入纠结：批评重了，怕伤害孩子的心理健康，怕他变得自卑、胆小；批评轻了，又怕他没规矩、不知敬畏，变成“熊孩子”。

孩子做错事，到底该说些什么，才能既让他认识到错误，又不破坏亲子关系呢？在需要给孩子立规矩时，这几句话，真的可以大胆说。



### “我现在非常生气！我的耐心已经到极限了！”

很多时候，家长不太敢生气发火。许多人都觉得“好家长”应该是情绪永远稳定的，于是，硬撑、强忍、继续讲道理，直到忍无可忍、瞬间爆发……但其实，当你说了很多遍，孩子依然当耳旁风，比如不收玩具、不睡觉。

孩子明知故犯，在你的情绪雷区上反复横跳。这时候，真的可以很明确地表达自己的情绪：“我现在非常生气！我的耐心已经到极限了！”

这句话将重点放在家长自己的情绪表达上，很容易让孩子接受。

另外，家长在说这句话时，意识到自己的情绪即将失控，不只是在“管孩子”，也是在帮自己把情绪从“失控”拉回“可控”范畴。

这也是在向孩子示范一种重要能力：如何用语言整合情绪，而不是用情绪去攻击他人。

这一刻，孩子收到的不是“我被讨厌了”，而是3条清晰的讯息：

- 你的情绪边界在哪里；
- 行为问题是什么；
- 下一步该做什么。

### “刚才，你这个行为非常危险！妈妈很担心你。”

孩子有时候调皮，会做出一些非常危险的动作，这种情况下，我们需要让孩子记住的是“危险本身”，而不是“发怒的家长”。

当孩子突然挣脱手冲向马路中间；拿着尖锐的剪刀或筷子乱跑；试图用手去摸插座孔或触碰滚烫的锅……在这种危机时刻，不少家长的第一反应往往是被恐惧激发而咆哮：“你干嘛呢！”“怎么不长记性！”

孩子被吓得哇哇哭，家长也很崩溃。想让孩子更好地记住危险，可以说：“刚才，你这个行为非常危险！妈妈很担心你。”

这句话可以将沟通的焦点，从“情绪宣泄（愤怒）”转移到了“情绪表达（脆弱与爱）”，能让孩子感知到你的管教源于爱，而非控制。

当孩子做出危险行为时，家长的第一步是用行动拉回孩子确认安全，然后再和孩子沟通。

### “这样做会伤害/影响到别人，如果别人这么对你，你有什么感受？”

学龄前的孩子往往处于“自我中心”阶段，在这个阶段，孩子更倾向于从自身的角度出发进行思考，有时会容易出现一些非恶意的冒犯行为。

当孩子抢了小朋友的玩具、推搡同伴、在公共场合大声喧哗打扰他人……除了立即制止伤害外，要让孩子逐步学会理解他人的想法和情绪，可以很明确地

问孩子：这样做会伤害/影响到别人，如果别人这么对你，你有什么感受？

这句话可以帮助孩子培养共情能力，学会换位思考。

通过这样的句子向孩子提问，可以帮助他们切换视角，在脑海中“模拟”他人的感受。

### “爸爸/妈妈相信你不是故意的，但我们要对这个结果负责。”

面对孩子的好心办坏事或无心之失，比如：孩子想帮忙倒水，却打碎了杯子；想给妹妹喂饭，却弄脏了衣服；玩球时，不小心砸坏了邻居的花盆。

这时候，面对犯错的孩子，可以说：“爸爸/妈妈相信你不是故意的，但我们要对这个结果负责。”

这句话可以把事件从“道德审判”拉回到“问题解决”。

如果家长在孩子犯错时直接批评其笨手笨脚，孩子会感到羞耻，进而为了逃避这种羞耻感而选择推卸

责任。长期下来，他们可能会变得害怕尝试，甚至学会用撒谎来掩盖错误。

上面这四句话，在批评孩子、需要孩子改正错误的时候，都可以大胆说。

如果你实在是太生气了忍不住吼了孩子，也不要太自责，先安抚好自己情绪，接纳不完美的自己之后，再给孩子道歉解释原因。

因为只有当我们自己足够好，才能成为孩子生命中那束最温暖的光。 **据新华社客户端**

