

你真的会和孩子“好好说话”吗？

针对小学、初中、高中的孩子，专家们一一分析和建议



亲子沟通是所有父母都要面对的育儿课题。1月9日、11日、13日，宁波市教育科学研究所、宁波市中小生长成长指导中心联合甬派APP，特别推出“家校社共育，护学生成长”专题论坛，围绕小学、初中、高中亲子沟通开展系列讨论，为家长提供场景化、可实操的建议。记者从中撷取部分常见情景案例，以飨读者。

□现代金报 | 甬派 记者 马亭亭

案例一

小学生为什么爱和家长顶嘴？

在孩子的成长过程中，免不了会出现和父母意见不统一的时候。摩擦总会有，顶嘴的孩子也不在少数，一位家长吐槽8岁的女儿总和她顶嘴，比如孩子总把“不”挂在嘴边，或者“为什么别人可以，我就不行”。这个家长也特别无奈，她怎么说孩子好像都听不进，时刻处于亲子冲突爆发的边缘。

嘉宾解读

周雪燕：宁波教育科学研究所学生成长指导研究员、宁波市名师

符亚文：宁波市新城第一实验学校副校长、国家二级心理咨询师

叶菲：江北区中心学校高级教师、宁波市名班主任

孩子为什么会顶嘴呢？首先我们要认识到这是孩子成长的必然过程。其次，我们做家长的要学会探究顶嘴背后的心理根源：

第一，寻求独立和控制权。

孩子在成长过程中渴望独立和掌握自己的决策权，“抬杠”“顶嘴”可能是他们试图表达自己独立思考和主张的一种方式，希望获得更多的控制权。经常说“不”，是孩子希望对周围产生影响，是孩子能力的增长，所以他急于向别人表现：“我长大了，我能行。”希望能按自己的意愿行动。

第二，测试权威和边界。

孩子有时候会挑战权威，包括父母、老师和其他成年人。他们想要了解权威的真实力量，并试图扩展自己的边界。比如孩子迫切想要一个玩具，父母不让买，孩子偏要，就会顶嘴、反抗，甚至耍无赖。孩子的这种表现，可能是出于对成人底线的试探。他想知道成人对他的顶撞和反抗会有什么反应，同时也告诉大人：“我已经不是个小屁孩了。”家长在遇到孩子这种试探底线式的顶撞和反抗时，一定要明确地表明自己的态度，坚持原则，允许或不允许都要彻底地执行。

第三，表达不满和需求。

小学阶段孩子的行为模式更能反映家长的教育方式。孩子顶嘴很可能因为他感受到了不公平对待、被忽视、被误会，从而想要为自己发声，有的想要家长信守承诺，还有的想要家长以身作则。比如家长自己玩着手机，却让孩子放下手机学习，自然会遭到孩子的反抗和顶撞。

家长要孩子做到的，自己先要做好；要孩子改正的缺点，自己先要积极地改正，这样才能让孩子认可并接纳家长提出的要求。

孩子顶嘴不一定是坏事，引导孩子用正确的方式表达不同的意见，通过良性沟通，共情孩子、理解孩子，才是父母在孩子“顶嘴”时最需要做的事。要准确地理解孩子，就需要做到无条件信任、换位思考和有同理心。

特别需要注意的是，在和孩子沟通时要避免三个雷区：第一是场合雷区，家长要把孩子当“人”，一定要尊重他的自尊需求，当有外人在或者时间有限的情况下，记得不要急于沟通。第二是情绪雷区，当心情不佳时，家长不要急着沟通，等静下心来后再找合适时机。第三是状态雷区，当孩子过于激动或者疲惫不堪的时候，家长要先接纳，平复孩子的情绪后再沟通。

案例二

和初中的孩子沟通为什么那么难？

随着孩子步入青春期，特别是进入初中后，烦恼随之而来，很多家庭面临着一个几乎相同的困惑：家里的这个孩子越来越难沟通了。有一位妈妈说：我很想和孩子交流，但孩子老说我不懂他。同住一个屋檐下，家长和孩子的心却很远。

嘉宾解读

王晶晶：宁波教育学院教授、宁波市新时代教师队伍建设工作先进个人

施云锋：宁波市镇海蛟川书院校长、宁波市名师

丁丽娜：慈溪市心理健康教育教研员、国家二级心理咨询师

大多数亲子沟通不畅的背后，是因为孩子在和父母的沟通中，会出现这样的情况：

1. 孩子感到父母太专制、强势，自己不被理解，父母喜欢用控制化的语言来说话。如，现在就去把没有完成的作业写完，否则就别想睡觉；你给我闭嘴，我说那么多是为了不让你走冤枉路，都是为你好。

2. 沟通中充满批评、指责、讽刺和嘲笑，自己不被接纳。如，这件事情就是你做的不对，还死不承认；你看人家小明，学习成绩好，又听话，你能有人家一半我就心满意足了。

3. 感受到父母的审问和怀疑，自己不被信任。如，你开着电脑干什么，又在玩游戏吧（其实也许在查资料）？这次考这么好，是你的真实水平吗？我怎么有点不相信呢？

4. 觉得父母太唠叨，说教，自己不被重视。如，你不应该那样做，你应该这样做；你要好好读书，将来做一个有出息的人，否则养活自己都困难。

这样的沟通多了，孩子觉得自己不被理解，不被重视，不被接纳，不被信任。于是，他们要么跟父母争吵，坚持自己的立场，要么就不想和父母沟通了，亲子关系越来越僵。

案例三

家长怎么和高中孩子好好说话？

不知多少家长抱怨：自己的孩子曾经无比乖巧，结果上了高中就像变了一个人似的，一回家就把房间门一关，大人说话也不听，沟通时讲不到两句话就会开吵，还会出现“冷战”现象。

嘉宾解读

陶志琼：宁波大学教授、教育学博士、全国教育哲学专业委员会常务理事

程赞红：象山县第二中学心理教师、浙江省心理健康教育先进个人

钟爱萍：宁波市第二中学教师、宁波市名班主任

家长和孩子亲子关系出现问题，一般都是语言沟通上出了问题。亲子沟通是每个家庭的必修课，但在很多亲子沟通中存在“命令”和“安排”，引发高中孩子的抗拒和叛逆。那么，父母怎么讲才能让孩子听得进呢？

“非暴力沟通”中谈到了沟通的4个环节“观察、感受、需要、请求”，这个沟通方式能帮你在沟通上缓解紧张的亲子关系。

比如，你的孩子现在是高一学生，只要有空都会拿手机玩，但在不尽如人意的9门学科单元测试后，你开始想管控他的手机，却迫于无奈已经失败多次，那么不妨试试以下的方法：

步骤一：观察。“高中一个多月过去了，每天晚上自习一到家就玩手机，时间每次都是超过半小时的。实际上，老师已经有反馈，说你某些课上有点犯困。”

步骤二：感受。“我很担心，每天这半个多小时会让你的大脑在睡前处于比较兴奋的状态，对你睡眠很不利，课堂上犯困情况会改变不了。”

步骤三：需要。“我需要你每天睡眠充足，早上精神饱满，不影响听课状态。”

步骤四：请求。“可否减少使用手机的时间，比如每天就玩15分钟？”

在整个过程中，家长全程心平气和，没有任何指责、唠叨和强势的禁止，而是站在了孩子的角度，尊重了孩子的内心需求，相信孩子更愿意接受。

总之，好的亲子关系需要父母用心去倾听，主动去理解孩子，这是避免引起“冷战”的重要一步。同时也需要父母自身不断提升，因为做好自己、维持家庭和睦，就是引导孩子成长的最好方法。