

怎样做一个“不扫兴”的家长？

孩子最需要的不是“汇报工作”，而是被看见、被理解、被接纳



不少家长有这样一个困惑：为什么家庭物质条件优渥、父母投入巨大养育精力，孩子却越来越疏远？日前，在宁波市教育科学研究所举办的“智慧养育”专题论坛中，三位嘉宾的对话引人深思：真正滋养孩子的家庭，父母都懂得“不扫兴”的智慧。

□现代金报 | 甬派
记者 马亭亭 文/摄



专题论坛现场。

调查

孩子们最不喜欢家长说什么？

之前有一部电视剧，孩子正在吃饭，分享着在学校的趣事，妈妈却突然抽查奥数题，并开始责备孩子做错了，孩子瞬间放下碗筷说“我吃饱了”。这个案例中的家长，无疑是非常扫兴的。

对于孩子来讲，什么才是他们需要的“家”？不同的家庭氛围究竟会给孩子带来怎样的影响？

宁波市名班主任、宁波高新区外国语学校陈瑛是一名小学老师，前不久，她做了一个关于“家”的问卷。

数据显示，问及“喜欢什么样的家庭氛围”时，高频词是“放松”“愉快”“温暖”“有爱”；问及“最不喜欢父母的话语”时，高频词是“快点去写作业”“人家xxx考得多好，你怎么考这么差？”问及“如果可以改变家庭中的一件事，你希望是”，高频短句是“父母多陪陪我”“增加外面玩的时间”“多一些和家人一起分享的时间”。

由此可见，小学阶段的孩子，家带给他们的感受整体是安全的、温暖的、相对轻松愉快的。但较多孩子会感觉父母陪伴的时间太少，或者父母高质量陪伴的时间不够，有一部分孩子内心会有孤独感。

此外，从许多孩子不喜欢的父母言论中可以看出：

虽然绝大部分父母是爱孩子的，可是由于缺乏恰当的沟通方式，很多孩子没能接收到爱的信号。一是父母仅关注学习，“除了学习，没什么话讲”，这样的过度关注会让孩子感受到压力和厌烦。二是责备式关心。有时候父母明明想传达关心，可话一出口就变成了指责。三是命令式教育。许多父母常常使用单向度、命令式的沟通方式，比如“快写作业去”“赶紧把饭吃完”。时间久了，孩子心里会积压许多“不情愿”，造成亲子双方心理距离不断拉大。

分析

家庭不是“交易所”而是“养育场”

针对这样的案例和现象，宁波市名师、鄞州区惠风书院校长陈舒恩引导家长：家庭和学校的职责是不同的，不可轻易混淆。

如果说学校是教育的场所，那么家则是养育的场所，需要家长在照顾、陪伴孩子的过程中培养情感，以浸润的方式引导孩子学习做人做事。

比如，一家人围坐在一起享用晚餐；周末一起去爬爬山，拥抱大自然；享受亲子阅读……这样的松弛、温馨、安全，才是家，才是孩子心灵栖息的港湾。

如果说学校教育面向群体学生，提供标准化教育，那么家庭提供的则是个性化教育。作为家长要善于发现孩子的天赋与热爱并全力支持，让孩子在热爱的领域闪闪发光。

如果说学校的重点在于培养合格的

公民，那么家庭的重点在于培养孩子独立的人格，这才是孩子未来的立足之本、幸福之源。

宁波大学附属第一医院心身医学科主治医师、国家二级心理咨询师张庆玉，则从另一个角度，展现了“家不是什么”。

家不是“交易所”。“我给你报辅导班，你就得给我考高分”“我给你买学区房，你就得给我争面子”这类交易思维，让孩子觉得回家像在签商业合同。

家不是“雕塑工作室”。太多父母拿着刻刀，非要按自己的蓝图雕刻孩子。

家不是“驯兽场”。心理学上有个概念叫“操作性条件反射”，“考得好就给奖励，考不好就惩罚”，这样的操作，孩子当然感觉不爽。毫无功利的共生状态，才是刻在人类基因里的家的原型。

支招

如何做一个“不扫兴”的父母

张庆玉用一个案例，分享了“角色概念”的重要性。

有个孩子的爸爸是单位的领导，在职场上指挥若定。但问题是，他回到家也改不了“领导范儿”，每天一进门，就像例行公事一样，把孩子叫到面前，问三个固定的问题：“今天学了什么？”“有什么收获？”“明天计划是什么？”

孩子呢，也得一板一眼地回答三点，最后爸爸还要像总结会议一样点评：“你今天表现不错，但是还可以更努力，未来要设定更清晰的目标……”

这孩子后来说：“我特别讨厌我爸，他一回家我就想躲。”

这个案例的关键问题就在于——爸爸没能完成角色转换。他在单位是领导，回到家依然保持领导的姿态，把家当成了“第二办公室”，而孩子则成了他的“下属”。而这种情况在很多家庭里都存在，会让孩子觉得家里充满了压力，甚至会対父母产生排斥心理。

家不是职场，孩子不是下属。孩子推开家门的那一刻，最需要的不是“汇报工作”，而是被看见、被理解、被接纳。父母的角色应该是倾听者、伙伴和情感支持者。

当孩子推开家门那一刻，怎样的互动才是真正有效的？陈舒恩给家长朋友们提供了建议参考。

第一招：善于倾听。要想亲子沟通、互动更有效，家长首先要学会“倾听”。听孩子分享今天在学校发生的有趣、好玩的事，在听的过程中，不做“扫兴的家长”，给孩子足够的情绪价值。这样孩子就愿意跟你分享。

第二招：同理心。其实，现在的孩子很辛苦，社会的竞争压力大，父母的期望值高，学习的时间长。所以，当孩子在学习上、交往上遇到困难、遭受挫折的时候，作为父母，不要立马否定孩子的感受和情绪，要学会用同理心接纳孩子、理解孩子。

比如，哪天孩子考试没考好，没有同理心的家长会说：“你怎么这么笨？你肯定没有好好学！你太让我失望了！”孩子听了这些话，后面就不愿意沟通了，甚至产生讨厌、逆反的心理。有同理心的父母会这样说：“看起来你真的很难过。能跟妈妈说说到底是怎么回事吗？我们一起来看看失分点在哪里。”当孩子觉得，父母能够理解他时，就更愿意打开心扉，真诚沟通。父母也才有机会成为孩子的领航员，帮助他们寻找解决问题的方法。