

# 孩子坐不住,不是调皮,是正常的

## 名班主任建议家长可以这样做……

### 本期嘉宾

严佳欢

镇海区蛟川中心学校语文教师  
镇海区名班主任

柳灵杰

上海师范大学附属宁波实验学校  
初中数学教师

奉化区骨干班主任

刘振

浙江省奉化中学思想政治教师  
奉化区首届名班主任

### 主持人

张金珍

镇海区职业教育中心学校  
英语教师  
镇海区名班主任



茶座现场。记者 张培坚 摄

## A 当家长的爱意遇上孩子的委屈

活动前期,老师们对部分学生与家长进行了访谈,问了同一个问题:“新的学期,你对父母/孩子的期待是什么?”播放的录音清晰地反映出,在新学期的起点上,家长和孩子的心声并没有真正同频。一边是满怀爱意却焦虑紧绷的家长,一边是渴望理解却默默委屈的孩子。

来自镇海区蛟川中心学校教师严佳欢分享说,新学期第一周六早上,一位妈妈看见孩子坐在书桌前对着手机屏幕

点来点去,以为孩子大清早偷偷玩游戏,当场把手机夺过来批评了一顿。孩子觉得特别委屈,自己明明是在用App背单词,可妈妈不问清楚就先指责她。孩子又难过又生气,哭着把门一关,躲在房间里不肯出来。

严佳欢分析说,站在妈妈的角度是“为你好才管你”,站在孩子的角度是“你根本不信任我,什么都不问就骂我”。本应温馨的周末,因一次误会导致了一整

天的坏情绪。

初中阶段的亲子矛盾更为剧烈。上海师范大学附属宁波实验学校教师柳灵杰观察到,随着孩子身心快速变化、学业难度提升、自我意识觉醒,亲子关系容易出现两极分化。家长管得太严、对成绩特别在意,学多长时间都由家长直接决定,没跟孩子商量。孩子在书桌旁写作业家长就安心,孩子一休息家长就不踏实。亲子之间就由此产生矛盾。

## B 尊重孩子的成长规律

“许多家长容易把孩子出现的问题归因于孩子不努力、不听话,却忽略了不同年龄段的孩子有不同的身心发展规律。”严佳欢举例说,小学三年级之前,孩子的注意力集中时间大概是15到20分钟,“要求刚上二年级的孩子一口气做40分钟作业,本身就是违背孩子身心发展规律的。孩子坐不住,不是性格调皮、故意捣蛋,而是这个年龄段的正常特点”。

柳灵杰则认为,每个孩子的成长节奏不同。“有的开窍早,有的开窍晚,家长不能因为孩子暂时落后就贴标签,要学会尊重孩子的发展节奏,合理归因。”

张金珍是一位有着20多年班主任工

作经验的中职教师。她观察到,许多孩子聪明、善良、热爱生活,却因在成长关键期未能获得足够的安全感、好奇心满足、尊重与理解,逐渐成为家长口中的问题孩子,她为此深感可惜。

在带班实践中,张金珍坚持“让孩子重新养一遍自己”,给予学生试错的机会。学生喜欢运动,她积极支持,并鼓励他们最好能带个队伍出来。也有学生爱拆小零件,她就虚心地向学生问这问那,让他们觉得自己原来可以当老师的老师。“从起点看发展,只要比你之前进步了,那就说明努力了。”张金珍建议家长去发现孩子的闪光点,“孩子得到肯

定越多,情绪越积极,配合越主动,最终会变得更加主动、自信、独立、阳光”。

“其实,无论是哪个阶段的孩子,都有这个阶段孩子的共性问题。作为家长,我们也需要换位思考。我们曾经也是孩子,批评和要求孩子的时候,想一想,如果换作是我,我是否能够欣然接受?希望家长朋友们以动态发展的眼光来看问题。”来自奉化中学的刘振老师说,每个人的认知都是在自己的生活和成长经历中逐渐形成的,不可避免的带有一定的局限性。面对这个飞速变化的世界,没准孩子们的认知比我们更超前。

## C 如何与孩子有效沟通

在亲子沟通中,家长常常因为孩子的行为而情绪失控,引发不必要的冲突。初中班主任柳灵杰介绍了心理学中的“空船理论”,为理解这一现象提供了独特的视角。

柳灵杰引用庄子的一则故事说明:一个人在河上划船,被另一艘船撞了。如果船上有人,他会很生气,甚至怒骂对方。但如果撞过来的是一艘空船,他反而一点都不生气。“让人愤怒的并非被撞这件事本身,而是对方是故意的这个想

法。”柳灵杰分析说,这一原理同样适用于亲子关系。按照“空船理论”,真正引爆情绪的,不是孩子的行为本身,而是家长对行为的看法。当家长把孩子的不配合理解为故意对着干时,怒火便一触即发。

有了心态的调整,还需要掌握具体的沟通方法。刘振分享了非暴力沟通的具体做法。刘振举例说,当发现孩子情绪低落时,可以这样说:“我注意到你这几天沉默寡言,没有笑容,我们有点担心你,能跟我们聊聊吗?”这句话先陈述观

察到的事实,再表达担心,最后提出沟通的邀请。整个过程没有评判、没有指责,孩子感受到的是关心而非攻击,自然愿意打开心扉。如果孩子明确表示不想说,也应表达理解:“如果你暂时不想说,我们尊重你的想法。如果你想和我们聊一聊,我们随时都在。”

将“空船理论”的心态调整与“非暴力沟通”的表达技巧相结合,家长便能在情绪稳定状态下,用孩子能够接受的方式传递关心,真正实现有效沟通。

## D 家长要学会关照自己

在家庭教育中,家长的言传身教是影响孩子最深远的因素。

严佳欢在交流中表示,我们常说“父母是原件,孩子是复印件”,家长的言传身教确实是教育的基石。“很多时候,光有这份心还不够,关键在于懂得借力。我们每个班级其实都有一些育儿观念比较科学,孩子培养得也很好的家长,我们称之为种子家长。如果你不知道怎么调整,你可以主动跟这些家长聊一聊,取取经,

不用什么问题都自己一个人闷头想,很多时候,别人一句话点醒你,你就豁然开朗了。”

不过做好言传身教,家长首先要学会关照自我。

张金珍认为,家长不止是一个角色,要学会爱自己,关照自己,这并非自私,特别是妈妈,生活重心中应该有自己。

“孩子是天生的观察者和模仿者,他们更多是通过观察父母如何生活,而不

是听父母如何说教来学习的。一个懂得爱自己的父母,本身就是最生动的教科书。”张金珍说,家长朋友们学会了爱自己,这样才会照顾好自己身心健康,会有积极的生活态度,追求自己的兴趣爱好。张金珍结合自身经历说:“我累了,我就会直接和女儿说,我需要休息。第二天,我发现她给我准备好了午餐。”她总结道,家长学会爱自己,不天天围着孩子转,反而能逼出孩子的独立能力。



新学期,是成长的新起点,也是亲子关系的“敏感期”。当家长的期待与孩子的需求未能同频时,亲子之间的矛盾便悄然滋生。如何调整父母与孩子之间的愿望差距,给予孩子更恰当的支持?3月27日晚,由宁波市教育局指导、宁波大学园区图书馆主办的第42期“甬上家长会·茶座”上,四位来自一线的班主任,结合真实案例,为家长们提供了切实可行的建议。

□现代金报 | 甬派  
记者 张志龙



扫二维码  
看直播回放