



与青春期孩子沟通:

# 少说多听 尊重孩子“话语权”

最近,市民张女士最近有个新发现,正上初一的孩子放学回家说的话,越来越“潮”,让她感觉有点跟不上孩子的节奏了。与张女士有同样感触的家长并不少,孩子日记本上随手就来的 ORZ、↓b 倒挖 d、走召弓虽……让众多家长看蒙了。

对此,有多年教学经验的老师说:“家长不可忽视与孩子的沟通,尤其是青春期孩子的沟通问题,有调查显示,59.2%的中学生一个月内与母亲发生过1次—5次冲突。”

想知道如何与孩子好好沟通吗?来听听老师是怎么说的吧。



## 掌握孩子心理需求给予指引

家长与孩子发生“冲突”太常见了。以一组媒体公布的数据做说明:59.2%的中学生一个月内与母亲发生过1次—5次冲突;20%发生过6次—10次冲突;2.8%发生过11次以上的冲突。当然,这里说的冲突并不是严重到大打出手,而是家长与孩子这间有争吵或是争议,总之就是与家长的意见相左。

“我也是着急,看到孩子

回家看电视,看到他行动很拖拉,看到他学习成绩落后了,肯定会多嘴说他几句呀。”张女士直言,两母子一言不合就容易开吵,即使孩子不回嘴,也听到跟没听到一样,让她十分闹心。

老师认为,家长要了解青春期孩子的特点。要想破解,家长首先要明白青春期孩子在这个年龄段有的特点。比如说,孩子很注重朋友情深,拥有自己的朋友圈。

孩子在青春期的心理需求,家长可以给予针对性的家教指引。

老师说,孩子追求“话语权”,家长就可以给孩子“选择”的机会。孩子追求“自由意志”,家长就要学会尊重孩子的“自由意志”,引导孩子为自己的行为负责。孩子追求“归属感”,家长需要尊重孩子的兴趣爱好、隐私,学会关心他们的朋友、团队。

## 支 支 招

1.“跟孩子交流,他总是左耳进,右耳出的。”相信很多家长都有这种痛苦的领悟。其实,想让孩子与你进行有效沟通,是有技巧的。

在家长和孩子的沟通中,我们往往容易走入一个圈子。在一段沟通中,孩子才说了27.6%,而家长至少说了52.4%。

教大家几招亲子沟通的技巧:

第一招:少说,多听,尊重孩子的话语权

第二招:读懂孩子的“潜台词”,开启有效沟通

第三招:动之以“情”(共情),走进孩子的内心。

2.孩子上课时乱插嘴,被老师批评了。作为家长,我们要怎样与孩子沟通呢?

陈锋秀说,家长要耐心询问,细心倾听孩子诉说,了解事情的具体经过。同时,家长要学会体会孩子此时内心的感受和需求。

与孩子沟通的过程中,家长有几个关键话语是要表达的。比如“我知道你被老师批评了,你心里很难过!”;说出孩子的感受,“我知道你感觉没面子。”;说出孩子的需求,“我知道你希望得到老师的关注!”这些能够说出孩子内心感受的话语,引起孩子共情的细节,家长是可以好好琢磨的。(李春燕)

## 案 例 分 析

一位初二男生与母亲的对话,同样的谈话内容,母亲用不同的沟通方式,孩子会有不同的反馈方式,有效沟通就是这么来的。家长们可以各自体会。

多数家长的传统沟通方式:

儿子:“班主任真的好烦!”

妈妈:“你怎么这样说话?”

儿子:“他上课时说成绩好没用,重要的是要学会做人。不会做人,成绩再好也没有用。”

妈妈:“我觉得老师说得对。”

儿子:“根本是乱说!”

妈妈:“你只管学习就是了,管这些干什么?”

儿子:“我不想跟你说

了……”

说的是同样的话,换种沟通方式:

儿子:“班主任真的好烦!”

妈妈:“怎么回事?”

儿子:“他上课时说成绩好也没用,重要的是要学会做人。不会做人,成绩再好也没有用!”

妈妈:“你听了这些,感到很生气?”

儿子:“当然了!”

妈妈:“你是不是觉得他在说你?我明白了,你觉得他在批评你,于是你觉得很委屈,所

以你生气了。”

妈妈:“我能理解你的感受。不过,老师是在一个特定的情境下说这些话的,不一定是针对你,你要谅解他。”

