



教育导报



教育导报
微信号



教育导报网

Education Guide

在这里,见证教育的无限可能……

国内统一刊号:CN 51-0052 邮发代号:61-141 第90期 总第3738期



家教周刊

2022年10月29日 星期六 今日4版 四川教育行主管 四川教育融媒体中心(四川教育电视台)主办

马渝根教授家庭教育系列讲座(七)

“如何觉察和识别亲子沟通中的心理干扰?如何把话说得更艺术一点?为何父母不能很好地倾听孩子说话?在与孩子的沟通中,一定要说服孩子才算有效吗?”近日,马渝根教授家庭教育年度系列讲座第七讲《爱要怎么出口——解码亲子沟通》,继续以做明智的家长为核心,从心理学的角度引导父母学习如何不焦虑地和孩子进行沟通,从而将亲子沟通中遭遇的困惑与挑战一一化解。



资料图片

破解亲子沟通的心理『密码』

认真听,好好说

本报记者 张文博

赞扬 or 责备

积极的评判有助于亲子沟通

“亲子沟通是爱的沟通,同时又带有特殊性。”马渝根提到“评判”这一概念,亲子沟通的特殊性在于有评判的介入,这种评判不仅仅是赞扬,也包含责备。

人对赞扬和责备的强烈关注,从出生后不久就开始了,本能地与父母建立的亲情,让孩子迅速地懂得了赞扬的价值,与此同时也懂得了责备所带来的可怕后果。因此,评判在促进自我管理能力的发展上至关重要。

随着年龄的增长,孩子会留意并试图赢得别人的赞赏,同时也会担心自己因为某件事情做得不好而受到责备。由此可见,“评判”影响着孩子成长过程中的心情和内在的自我体验到的自尊。

相比他人评判而言,家庭中父母的评判起着关键作用,它既影响着孩子的自我构建,又塑造了亲子关系。即使是处在青春叛逆期的青少年,都极为重视来自父母的评判,他们内心非常渴望来自父母的欣赏,因为这直接影响到他们对自己的看法和自信心的树立。

“孩子从哪理解父母的评判?”心理学家从大量的观察和研究中发现,当新生儿第一次睁开眼

睛,他们的大脑已经准备好识别人脸并作出反应了。父母用眼神、脸色、语言和和行为传递喜欢还是厌恶,孩子根据获得的体验与感受记录下关于爱与接纳,信任与焦虑,恐惧与被拒绝的经历。

在咨询中,马渝根常常问家长:“孩子和你之所以不沟通,责任在谁?”很多家长不知道自己的语气、语速以及说话时的体态、姿势,都会提供评判的线索,情感更是评判的焦点,这些都会影响到亲子沟通。

因此,马渝根提醒家长注意,责备只是评判的一种,并不见得是坏的,关键在于怎么用。当责备被描述为一个行为,指明的是可以改正的方向,责备就是一个正面教训,可以给人力量和动力;把责备定义为人的品质,甚至固定为人的性格特征,比如“你不够聪明”“你这个人心真坏”等等,传达的信息就是完全负面的。

因此,在使用评判的时候,要看家庭形成了什么模式,孩子需要被尊重、被爱、被理解、被认同,更重要的是获得父母积极的评判,激发他们不断努力的动力。

问答时间

Q:孩子马上初三了,总是以学习很忙,要复习功课为理由,拒绝跟我们交流,我们也有过反思,是不是之前对他要求太高,经常打压他等等,请问马教授该如何改变这种现状?

马渝根:青春期的孩子拒绝和父母的交流,学习忙只是因素之一,但不排除亲子关系和沟通方式出现了问题。

家长要静下心来反思,摸清楚孩子在心理上需要帮助的是什么?你有没有这个能力进入他的内心,给予他安抚和鼓励?我建议,首先重建和孩子之间的关系,这种关系建立的基础是彼此接纳和认可,最起码不排斥;其次,家长在和与孩子交流前,想想自己的目的是什么,切忌洋洋洒洒,结果既浪费了时间,又没有让孩子获得实质性的帮助;最后,对于青春期的孩子,家长能给予的最大帮助就是倾听,以及不断地在情感上做出积极热情的回应,让孩子感觉到你关注他、尊重他、在乎他。

Q:我家小孩马上就要上小学了,但是孩子的专注力不够,不能专心地做完一件事情,每次说他两句还要发脾气,沟通根本行不通,现在因为疫情又要居家学习,这种状况怎么改善?

马渝根:对于马上入学的孩子,面临社会角色的调整 and 变化,需要学校这个环境培养他的行为习惯,并在这个情景中不断地塑造和强化,让他意识到自己身份的转变,这不是靠家长说几句“你马上就是一年级的小学生了,应该好好学习了”就能达成的。

虽然因为疫情目前无法按时入学,家长也可以着手培养孩子的生活习惯,为入学做好衔接,比如几点起床,几点吃饭,几点学习要养成好的习惯;家长要抽出时间陪伴孩子读书,讲故事,这里的学习不是指提前学,不要担心孩子会输在起跑线上;作为学校肯定有一整套关于线上开学对孩子的要求,家长要跟孩子讲清楚,哪怕孩子不能够完全遵守,也没关系。

Q:孩子上初一了,考试考得很差,但是他为什么一点都不难过呢?感觉他完全无所谓,回来居然说班上还有几个比他考得更差,这种情况应该怎么跟孩子沟通?

马渝根:孩子考差了,表现出无所谓的态度,这就需要家长坐下来,第一,跟孩子建立很好的关系,了解孩子内心对待这件事情的真实感受和体验,是真的无所谓?还是掩饰性的不享受?第二,可以和孩子分析,初一是系统性学习基础知识的时候,作为学生应该把基础打好,让孩子自己思考这次没考好的具体原因;第三,询问孩子学习中存在什么困难?想要获得什么样的帮助?

前面讲座中提到了“评判”,其中包含责备,家长切忌不要责备孩子的学习品质,就事论事,针对他某些不好的行为习惯,比如懒散拖延、不专心等等,让孩子从具体细节上进行努力和改变,从而看到希望。

自我觉察

排除亲子沟通中的心理干扰

很多父母在与孩子沟通时,急于谈问题,急于评价问题,急于表达自己的看法和意见,显得非常强势。“爱要怎么出口?”在马渝根看来,作为父母应该自主觉察和识别亲子沟通中的三种心理干扰——

第一,缺乏倾听意识。听有5种层次,一是设身处地抱着同理心专注地听;二是听不到争议本身,先入为主,用自己的逻辑去解释孩子的行为和发生的事;三是只听自己感兴趣的部分;四是心不在焉地听;五是当作耳边风来听。“部分父母不但缺乏倾听的意识,又常常处在后四种层次上,造成的后果就是以己度人,自以为是。”马渝根指出,亲子沟通最大的心理干扰,归结于“没有听到、没有听懂、没有听完”,导致孩子不断地解释,父母不断地纠正,最后沟通效果为零。

对此,马渝根建议父母,首先要抱着尊重、坦诚、专注、非评判的态度进入倾听的状态;其次,在沟通过程中,如果涉及到孩子的隐私,要让孩子感受到安全;最后,要保持客观态度,避免先入为主。

第二,企图说服孩子。如果以说服为目的,用自己的逻辑代替孩子的逻辑,用自己的关注点代替孩子的关注点,用自己的判断代替孩子的判断,这种“伪沟通”显然无法真正走进孩子的内心。最好的办法是找到双方对某一问题的共同认识。

马渝根举例,比如孩子没有考好,父母第一时间给予孩子情绪上的接纳“我知道你这次考得不好,你也很难过”,再引导孩子“你很想改变这个状况是吗?我们来讨论一下究竟哪些原因导致这次考试不太好”,或者“你觉得哪些方面有什么需要帮助的”找到亲子之

间的共识,以此展开讨论路径,找到解决方法,分析利弊,让孩子作出选择。

第三,忽视孩子的情绪。父母对孩子情绪的关注和回应,直接决定了孩子是否参与交流的热情和意愿。马渝根谈到,有的父母喜欢在孩子没有考好时说:“这次考试只是一次挫折,没关系,下次努力就好了。”这句话听起来好像很有道理,但你关注了孩子的感受吗?能对孩子现在的感受起到什么样的安抚?能够迅速地让他从消极情绪中出来吗?

此刻,父母扮演的仅仅是一个好好先生,除了包容以外,没有起到任何作用,孩子也不觉得自己的情绪被父母理解。换句话说,这是在溺爱孩子,父母希望孩子每时每刻开心,哪怕考得不好,开心就行了,显然无法办到,这种忽视等于关上了孩子表达或发泄消极情绪的大门。

好好说话

亲子沟通是父母内心的“修行”

“怎么跟孩子好好说话”“怎么让孩子听得进你说的话”“怎么让孩子愿意跟你说话”,在马渝根看来,做到这三点是亲子沟通最理想的状态。其中,“怎么跟孩子好好说话”是最基础的前提。

这一点恰恰是大多数父母的烦恼,马渝根提醒父母,责任不在孩子,关键在父母。“每一次和孩子的沟通,实质上都是父母自我内心的‘修行’。”琐碎的日常沟通需要倾注大量的精力和耐心,父母如何好好跟孩子说话,面临的挑战是不断变化的。对此,马渝根提倡父母修炼四字诀——静虚柔弱。

“静”是指心要静。无论遇到什么问题,作为父母,内心一定要平静。孩子遇到困难会焦虑、会害怕,作为父母感受到孩子处于很焦虑的浑沌状态,首

先要静下心来客观地审视发生了什么事;其次思考跟孩子谈的目的是什么?除了解决问题,更主要是通过这件事情如何帮助孩子成长,吸取教训也罢,体验到新的感受也罢,都需要父母以“静”待之。

“虚”是指虚怀若谷。作为父母,最重要的就是上善若水,虚怀若谷。拥有这种格局和心胸的父母,不局限于就事论事,不局限于眼前发生的,就不会浮躁。无论孩子发生了什么事情,心态不焦虑,不是说非得马上要把它解决,徐徐图之,方为上道。

“柔”是指以柔克刚。与“刚”相比,“柔”其实具备更为强大的力量,这种力量就是爱,但是爱不一定非得通过嘴巴说出来。大部分孩子犯错的时候,内心是非常愧疚和忐忑不安的,不断的指责只会让孩子产生对抗;如果换成柔柔的

抚摸,让孩子感受到来自父母的爱和接纳,自然地把愧疚转为改变的动力。

“弱”是指学会示弱。强势的父母必然导致孩子走向两个方面,要么孩子弱,因为强势只会带来更多的支配和控制;要么孩子学会对抗,以强对强。父母学会示弱,孩子内在的力量才会被诱发出来,变得越来越强大,成长得越来越快。

在做到“静虚柔弱”的基础上,马渝根还告诫父母,跟孩子沟通一定要拒绝虚假站队。“现在很多家长误解扭曲了‘赞美式教育’。”马渝根指出,赞美教育不是讨好,不是无时无刻不把夸奖挂在嘴上。虚假的赞美往往会让孩子生气,因为他们分辨得出哪些是真挚的赞扬,哪些是心不在焉的敷衍。因此,虚假的赞美和一味的夸奖并不有助于孩子的成长。