

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子

暑假已经开启，不少家庭的亲子“大战”也一触即发。近日，在“365成长守护热线”案例交流会上，针对家长普遍关心的问题，热线心理咨询师收集并分析了一些代表性案例。在这些案例中，咨询师观察和分析孩子的行为，提供合理的应急处置方式，并给出相应的理论依据。下面，让我们一起来听听这些有针对性的指导和建议。

亲子关系“亮红灯” 专业指导解难题

■ 本报记者 张文博



某中学一名男生在课堂上受到老师批评，误将指正视为针对，情绪骤然失控，愤怒之下甚至威胁老师；如果不向自己道歉的话便采取极端行为。这一紧急情况迅速引起了班主任的关注，并引导该生向心理健康教师刘芳寻求帮助。

起初，男生情绪激动，拒绝任何形式的沟通。刘芳尝试引导他进行腹式呼吸以平复情绪，但他并不配合。刘芳又建议他打沙袋发泄情绪，男生依然无动于衷。于是，刘芳让其靠在沙发上休息，为他营造一个非压迫性的空间。

“郑老师，我是小芳（化名）妈妈。最近孩子在家里不愿意做作业，好不容易开始做了，一会儿要上厕所，一会儿要喝水，经常找各种理由拖延。我们给她讲道理，她也听不进去，还一副不耐烦的样子。”接到学生家长的咨询电话后，该生班主任郑雨对这一情况表示疑惑，因为该生在校表现良好，与家长描述的情况存在差异。

为了深入了解情况，郑雨安抚了家长的焦虑情绪后，引导她回顾孩子的日常学习生活，包括上学时间、放学时间以及放学后的安排。通过一番沟通，家长逐渐意识到问题的症结所在——原来，孩子抗拒

案例一

情绪安抚——开启沟通第一步

经过近半小时的等待，男生的情绪有所缓和。刘芳趁机推荐他玩沙盘游戏，在轻松的氛围中，男生逐渐放下戒备，与刘芳建立起初步的信任。随着对话的深入，刘芳并未急于探寻事件的来龙去脉，而是耐心等待，直至该生主动倾诉内心的困扰。

“安抚孩子情绪是解决问题的第一步。”刘芳表示，在处理这个案例时，除了腹式呼吸、沙盘游戏，自

己还运用了蝴蝶拥抱法、快乐事件列表等多种技巧来帮助学生平复情绪。

在深入交流中，刘芳了解到该生与家庭成员，尤其是与父亲之间的矛盾。面对男生流露出的愤怒与无助，刘芳没有直接评判，而是以一种理解和接纳的态度，引导他表达自己的真实感受。

交谈结束前，男生向刘芳透露了自己的“秘密基地”，表示今晚打

算在那里过夜。为了确保他的安全，刘芳提供了自己的联系方式，并鼓励他采取积极的自我情绪调节方式，比如玩手机上的小游戏缓解压力。

同时，她及时与男生的母亲取得联系，传达了孩子的现状，并建议他们给予孩子适当的空间与尊重。

虽然这名男生当晚没有回家，但始终在手机上与刘芳保持联系，并在次日安全返校。此后，刘芳持续跟进，将解决问题的焦点转向家

庭关系的改善上。在刘芳的建议下，男生和他的父母一起接受了心理咨询。在这个过程中，父子俩都意识到了自己在与对方相处中存在的问题。最终，在多次咨询帮助下，父子关系得到了缓和。

“作为家长或教育工作者，我们需要学会倾听、理解和尊重孩子的感受，引导他们表达自己，帮助他们找到适合自己的情绪调节方式。”刘芳表示，同时，我们也要关注孩子背后的家庭环境和亲子关系，因为这些因素往往与孩子的情绪问题密切相关。

案例二

家长不是额外的“老师”

的并非学校布置的作业，而是家长为其额外增加的练习题。

这一发现，如同一把钥匙，打开了通往孩子内心世界的大门。“家长与孩子之间的冲突往往源于双方的不理解和不信任。”为了避免片面判断，郑雨分别了解了孩子和家长的看法。

在与学生的交流中，郑雨发现孩子渴望回家后能够休息或玩耍，她认为自己在学校已经完成了作业，家长额外布置的练习题让她感到烦躁，甚至影响了她和父母的关系。郑雨将这一情况反馈给家长，

家长对此感到意外，认为自己是为孩子好。

“每个孩子都有自己的节奏与需求，过度增加学习任务并不一定能带来成绩上的提升，反而可能扼杀孩子的学习兴趣与积极性。”对于家长的期望，郑雨表示理解，但她建议家长应回归其本质角色——成为孩子心灵的港湾与生活的支持者，而非额外的“老师”。“家长要多关心孩子的情感需求，通过陪伴与鼓励，让孩子感受到家的温暖与支持。”郑雨说。

这位家长接受了郑雨的建议，

并开始积极改变自己的行为模式。她学会了在放学路上与孩子分享趣事；用美食与温馨的话语迎接孩子回家；晚餐后，给予孩子足够的休息与娱乐时间。这一系列的改变，如同一股暖流，逐渐融化了孩子心中的“冰霜”。

随着时间的推移，孩子不仅

学习效率显著提升，学习兴趣也日益浓厚。课堂上，她变得更加积极主动，赢得了各科老师的一致好评。这不仅是对孩子自身努力的肯定，更是家长与老师共同努力的结果。

“家长在家庭教育中的角色定位对孩子的成长至关重要。适度退位，给予孩子足够的理解和支持，比过度干预更能激发孩子的学习动力和兴趣。”郑雨说。

记者手记

通过这两个案例，我们不难发现，部分家长在与孩子相处时，会不自觉地陷入自我视角的窠臼，优先以自身的感受与立场去审视家庭关系。他们可能会无意中忽视孩子的感受，直到孩子长时间积压的负面情绪爆发，才意识到问题的严重性。

在本次交流会上，另一名咨询师分享的案例中，有孩子已出现了对父母的暴力行为，这一现象令人

痛心。而面对这样的情况，父母的反应除了震惊，更多的依然是不理解与拒绝接受，这无疑加剧了家庭关系的裂痕。

诚然，对于那些在繁忙工作中难以抽出时间研究家庭教育与心理健康知识的家长们而言，面对孩子层出不穷的情绪问题和学习压力时，采取不太恰当的处理方式，虽然情有可原，但一定不能情绪化处理。

当家长与孩子某个问题上产生分歧或冲突时，切勿仅凭本能反应或过往经验行事。相反，应积极寻求外部支持，无论是向学校老师咨询，还是联系专业的心理咨询师，都是明智之举。通过专业的引导与帮助，我们能够更加科学地理解孩子的需求与困扰，从而有效化解矛盾，防止事态进一步恶化，创造一个和谐、健康的家庭环境，让孩子在爱与关怀中茁壮成长。



本版图片均为资料图片

青春期亲子沟通的密码——非暴力沟通

■ 成都市龙江路小学 罗婷婷

青春期，一个充满挑战与变化的成长阶段，孩子们不仅迎来身体的飞速变化，更经历着心理与情感的复杂改变。在这一过程中，家长的角色举足轻重，父母的支持与理解是孩子健康成长不可或缺的部分。

案例

小明正处于青春期，一次考试成绩不理想后，小明向父母倾诉，希望得到父母的安慰和支持，但父母因工作疲惫，并未给予足够的关注，反而责备他不够努力，让小明感到委屈和失望。

久而久之，小明与父母之间的沟通越来越不顺畅。父母常质疑小明的学习态度和交友情况，小明则对父母的话越来越听不进去。他开始叛逆，拒绝接受父母的建议，亲子关系变得越来越紧张。

分析

变化的小明未能得到父母充分的理解与帮助

小明正值青春，他开始深入思考自我认同，探寻自己在社会中的角色和价值。日益增长的学业压力和同伴间的各种影响，也让他感到焦虑与不安。在这个阶段，小明既渴望父母的关心与理解，又理解父母的责任与

忙碌，这让他面对青春期种种问题时，感到迷茫和无助。

父母未能给小明提供足够的情感支持

小明的父母忙于工作，忽视了与孩子的日常沟通。他们尚未掌握与孩子有效沟通的技巧，也缺乏主动去理解孩子的意识，这使得他们难以真正了解和支撑孩子。同时，他们过分强调学业成绩的重要性，对孩子的内心世界和情感需求知之甚少。这种偏差的关注点让小明感到被忽视和被误解。

方法

认识非暴力沟通

非暴力沟通，由心理学家马歇尔·卢森堡提出，强调从自身的感受和需求出发，而不是评判或责备他人。其核心在于四个要素：观察、感受、需求和请求。

1. 观察而非评价：在沟通中清楚

而客观地描述你所观察到的行为，避免加入任何评判或解释。例如，不是说“你总是不负责任”，而是说“我注意到上周你有3次没有按时完成作业”。

2. 表达感受而非情绪：表达由于观察到的行为而引起的个人感受。重要的是区分感受、思想、评判，确保表达的是个人内心的真实情感。例如：不是说“你让我很生气”，而是说“我因此感到担忧”。

3. 明确需求而非指责：阐明由这些感受触发的基本需求。这些需求可以是情感的，比如需要安全感、理解或尊重；也可以是实际的，比如需要帮助或更多的时间。例如，“我需要帮助到我们在你的学习中是相互合作的。”

4. 提出请求而非命令：请求应该是实际可行的，且对方能自由选择是否同意。例如，“下次，你能在作业截止前一天告诉我的进展吗？”

运用非暴力沟通的技巧

1. 建立信任——筑牢基石

孩子进入青春期，家长的角色也需要随之调整，从掌控者逐渐转变为孩子成长路上的支持者和顾问。为了巩固这份信任，家长必须在言行上保持高度一致，以展现自己的可靠性。同时，家长还需以开放和包容的心态，去倾听、理解孩子的想法与感受。这不仅是对孩子的尊重，更能鼓励他们勇敢地表达自我。

2. 设定界限——明确边界

青春期的孩子需要明确的界限来为他们提供安全感，并培养他们的责任感。制定界限时，家长应该与孩子进行合理协商，以确保规则的公平性和可接受性。在共同讨论和设定规则的过程中，可以加强亲子之间的沟通和理解。同时，家长应根据孩子的成长、变化灵活调整界限，以促进孩子的持续进步。

3. 促进表达——畅言心声

青春期孩子情绪多变，家长应加

强对孩子情感智力的培养，教会他们识别、理解和合理表达各种情绪，同时掌握调节情绪的技巧。当孩子出现负面情绪时，家长需创造一个宽容、无评判的氛围，让他们感受到情感的被接纳。此外，家长还要以身作则，通过健康的示范，让孩子学习如何稳妥地管理情绪。

4. 增强技巧——磨砺技艺

为了实现有效沟通，家长应该运用积极的身体语言来表达自己的关注和理解。当孩子表达自己的想法时，家长需要全神贯注地倾听，避免打断孩子，同时，在恰当的时候给予孩子积极的反馈。

5. 树立模范——立标为范

为了给孩子树立良好的榜样，家长应不断提升自我，用积极的言行来引导孩子。在日常生活中，家长应该展现积极向上的生活态度，比如保持乐观的心态，善待他人。家长的行为要保持一致性和公正性，让孩子看到

家长在各种不同情境下都能坚守原则和正义，帮助孩子形成正确的价值观，促进其全面发展。

6. 给予尊重——待人以敬

青春期，孩子开始深入探索自我身份，在这一过程中，家长应当鼓励孩子尝试不同的兴趣和爱好，尽可能为孩子提供各种资源和机会，让他们在安全的环境中自由地探索与成长。此外，家长可以通过分配家务、设定任务等方式，积极地培养孩子的责任感和时间管理能力。

7. 提高反馈——增进回馈

青春期是孩子独立意识和自我意识逐渐觉醒的关键阶段。家长需要全面审视孩子的成长，既要留意可能出现的叛逆行为，更要挖掘并鼓励他们的独立性和自我意识的发展。为了帮助孩子树立自信心，家长应该积极肯定他们的每一次努力和所取得的成就，无论是显著的突破，还是微小的进步，都值得给予庆祝和肯定。