

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

亲子沟通,既是情感的桥梁,也是爱的传递。在孩子成长的每个阶段,沟通的方式和内容都可能发生变化,但有一点始终不变,那就是爱。近日,四川省家庭教育公益宣传活动——天府家长“慧”第九期开讲。本期活动围绕“亲子沟通”主题,邀请三位专家分享如何与不同年龄段的孩子进行“爱的对话”。

游出勇气

■ 王贞虎

我的孙子壮壮,今年6岁了,长得虎头虎脑,十分可爱。可这孩子什么都好,就是胆子特别小。平日里,稍微有点风吹草动,他就会吓得往大人身后躲。作为爷爷,我看在眼里,急在心里,一直在寻思着怎么能让他变得勇敢一些。

一次偶然的机会,我带壮壮去小区的游泳池玩。当看到其他小朋友在水里欢快地嬉戏时,壮壮眼中充满了羡慕,但又带着深深的恐惧,紧紧地拉着我的手,不敢靠近水边一步。那一刻,我心里突然有了一个想法:或许可以通过教壮壮游泳,来帮助他克服胆小的毛病。

说干就干,回到家后,我就开始着手准备壮壮的游泳课程。我先给他买了一套可爱的游泳装备,包括泳衣、泳帽和泳镜,试图以此来激发他对游泳的兴趣。当壮壮看到这些新装备时,眼中确实闪过了一丝兴奋,但很快又被恐惧所掩盖。

第一天去游泳池,壮壮死活不肯下水,紧紧抱住我的大腿,哭着说:“爷爷,我怕,我会淹死的。”看着他那可怜兮兮的样子,我的心都要碎了,但我知道,这个时候不能心软。我蹲下来,轻轻地擦去他的眼泪,耐心地说:“壮壮,有爷爷在,不会让你有危险的。你看,其他小朋友都在水里玩得多开心呀,你不想试试吗?”在我的再三鼓励下,壮壮终于战战兢兢地把脚伸进了水里。

刚开始的几天,壮壮一直紧紧地抓着游泳池边,不敢放手。哪怕我在旁边不断地鼓励他,他也只是小幅度地扑腾几下。我明白,对于胆小的壮壮来说,这已经是很大的进步了。于是,我每天都会花大量的时间陪他在游泳池里,给他讲一些勇敢者的故事,鼓励他一点点地放开手脚。

渐渐地,壮壮敢在我的搀扶下在浅水区走动了,但只要我一松手,他就会立刻变得惊慌失措。这时,我意识到,不能急于求成,得让他先建立起对水的信任和对自已的信心。于是,我开始教他一些简单的呼吸技巧和漂浮动作,让他感受水的浮力,明白只要掌握了正确的方法,水并不可怕。

经过一段时间的练习,壮壮终于能够在戴着游泳圈的情况下在浅水区游动了。那一刻,他脸上露出了灿烂的笑容,那是我这段时间以来看到的最开心的笑容。我知道,他正在一点点地克服内心的恐惧,变得勇敢起来。

然而,就在我以为一切都在朝着好的方向发展时,意外发生了。有一天,壮壮不小心游到了深水区,尽管我就在旁边,但他还是吓得拼命挣扎,喝了好几口水。被我救上来后,他大哭不止,说什么也不肯再下水了。这让我感到十分沮丧,甚至开始怀疑自己的方法是否正确。

经过一番深思熟虑,我决定和壮壮好好谈一谈。我问他:“壮壮,你为什么不想再游泳了?是因为害怕吗?”他抽泣着点点头。我接着说:“爷爷知道你害怕,但是你想,之前你不是也很害怕下水吗?现在不是也能在浅水区游了吗?这次只是意外,只要我们更加小心,学会更多的技巧,就不会再发生这样的事情了。而且,如果你因为这一次的挫折就放弃了,那以后遇到其他困难,也要一直逃避吗?壮壮听了我的话,沉默了很久,然后小声说:“爷爷,我再试试。”

从那以后,壮壮变得更加努力和认真。他不再像以前那样轻易退缩,每次遇到困难都会努力去克服。终于,一个多月后,壮壮在没有游泳圈的帮助下,能够自己在游泳池里游上一段距离了。看着他在水中自由自在的样子,我的心中充满了骄傲和欣慰。

如今,壮壮不仅学会了游泳,胆子也变得大多了。他不再是那个遇到一点小事就吓得哭鼻子的胆小鬼,而是一个敢于尝试、敢于挑战的小男子汉。我相信,在未来的日子里,无论遇到什么困难,他都能够勇敢地面对。因为他已经在游泳池里学会了如何战胜恐惧,勇往直前。

其实,孩子们的潜力是无穷的。他们就像一棵棵小树苗,需要经历风雨的洗礼,才能茁壮成长。我们家长不能总是为他们遮风挡雨,也要适当地放手,让他们真正地学会坚强、勇敢,成为一个有担当、有勇气的人。

情,父母倾听即可,无需过分惊讶或过度反应;另一种是孩子主动寻求帮助,此时父母应立即放下手中的事务,给予孩子充分的关注和耐心,聆听他们的心声。在不打断孩子的前提下,父母可以通过提问来展示自己的关心和认真态度,随后给出建议供孩子参考。

针对青春期沟通,漆高明提出“三谈三不谈”原则,即谈孩子的兴趣、成长烦恼和人际关系,避免谈旧账、隐私和压力。

“即便面临中学阶段的学习压力,也不能忽视兴趣的重要性,因为兴趣是孩子内驱力的源泉。许多家长抱怨孩子缺乏内驱力,正是因为他们忽视了兴趣的重要性。”漆高明说。此外,青春期孩子遇到的许多烦恼和问题,实际上都与人际交往有关,无论同学关系还是师生关系,都可能成为问题的根源。因此,父母要慎重把握与孩子讨论的内容。同时,漆高明提醒,在交流过程中家长不要翻旧账,要尊重孩子的隐私,不给他们增加额外的压力。

“学会了沟通并不意味着能立刻解决所有问题,也许旧的问题尚未解决,新的问题又接踵而至。在这种情况下,家长要控制情绪,学会慢下来,好好说话,并懂得等待。”漆高明表示,教育孩子不是培养会爬树的鱼,每个孩子都有自己的花期,有的在春天,有的在夏天,还有的可能在明年春天。因此,在漆高明看来,亲子沟通中,更重要的是建立良好的家庭关系。

“一个充满生活气息的家庭,应避免过度功利化。厨房里飘散的烟火气,全家人共享的美味饭菜,是幸福的体现;客厅里洋溢的笑声,共同观看电视剧时的分享,是增进情感的途径;书房里的静心阅读,不同观点的碰撞,是促进内心成长的基石。”漆高明说,只有在这样的家庭环境中,孩子才能拥有安全感,学会理解爱、表达爱,从而建立起良好的亲子关系。

“对手”变“队友” 实现亲子共成长

经常有家长调侃,今天又是与“熊孩子”斗智斗勇的一天。一个“斗”字,不经意间将父母与孩子的关系定位在了对立面。针对这种现象,四川师范大学教育科学院副教授、硕士生导师薛巧巧提出,

掌握技巧 成为共情式倾听者

“听”是人的本能,但我们真的会听吗?成都市龙泉驿区第五小学校长刘平提出,同样一句话,每个人听到的内容各不相同,其实是有原因的。在现实生活中,孩子常常抱怨父母没有真正倾听自己,而父母则责备孩子不听话。实际上,孩子是以不听来回应父母曾经的忽视,最终形成一种恶性循环。

因此,建立良好的亲子交流模式,在孩子小学阶段显得尤为重要。如何掌握倾听的技巧,成为一个共情式倾听者呢?刘平从事实、感受和需求三个维度进行了深入解读。

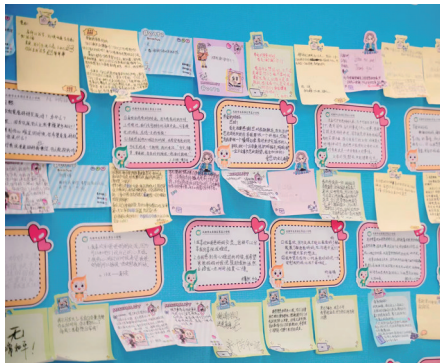
“第一个维度——听事实,意味着要捕捉孩子描述中的每一个细节。”刘平解释道,当孩子的表述和父母的认知出现偏差,或者孩子表达不够清晰时,父母的打断会让孩子怀疑自己的表达能力,变得不愿或不敢表达。除了不打断,还需要全面关注信息,“在人际交往中,语言内容的传递效果仅为7%,而语调变化能传递约38%的信息,如果再结合肢体语言和动作,我们就能更准确地理解对方的意图。”因此,她建议父母在倾听时调动多重感官,收集完整信息,以洞察更清晰的事实。

第二个维度——听感受。小学低年级的孩子在交流时仅能陈述事实,难以清晰表达内心的感受,尤其是愤怒或恐惧等情绪。比如,当孩子说“妈妈,我的小金鱼死了”,如果妈妈仅回应“我再给你买几条”,那么妈妈虽然听到了事实,却忽略了事实背后孩子的情感。“忽视情感的回应往往是苍白无力的,甚至可能产生反效果。”刘平建议,父母如果想要听到孩子的感受,就不要妄加评价,一个温暖的拥抱、一个理解的眼神,或者是一段看见并接纳情绪的对话就足够了。

“有时,孩子不会直接表达他们的需求,而是通过陈述事实和表达感受来暗

成长“留声机”,听见孩子的心声

活动现场,孩子们写下了想对父母说的话:



“我发现每次说到玩的话题时,爸爸妈妈就会变得有点激动。其实,我希望我们能像朋友一样心平气和地聊天,一起分享快乐。这样我们可以更好地理解对方,一起度过更多美好的时间。”

“我喜欢和爸爸妈妈聊天,因为这样我们可以更加了解彼此。当我感到难过的时候,我希望爸爸妈妈能对我说说鼓励的话。然后,给我一点时间,让我把心情调整好。这样我会觉得你们是最懂我的人。”

“当我和爸爸妈妈的想法不一致的时候,我希望我们都能试着站在对方的立场上想一想。这样,大家也许更容易理解对方,我们聊天也会更开心。”

“爸爸妈妈每天都要忙很多工作,但我们还是会找一些空闲时间来聊天,分享彼此的心情,总结一天的收获。我希望他们能有更多的时间听我的心里话。”

“当我感到难过的时候,我希望我能得到爸爸妈妈一个大大的拥抱,然后你们能对我说:‘不管发生什么,爸爸妈妈都会和你一起勇敢地面对!’这样我会感觉好很多,也会更勇敢。”

“爸爸妈妈,希望你们不要对我要求太高。因为每个人的能力都是有限的,世界上也没有完美的人。我希望我们可以一起慢慢进步,而不是一下子就要做到最好。”



用爱的对话温暖亲子时光

本报记者 张文博 (图片由活动主办方提供)

漫步秋天

夜幕降临时,我结束了一天的忙碌,和孩子一起漫步在宁静的街道上。秋日的微风轻轻拂过面庞,桂花的香气若有似无地弥漫在空气中,街灯下一长一短的影子在往家的方向缓缓移动,又逐渐拉长。灯光温柔地洒在孩子的笑脸上,他满怀兴奋地给我讲述他和同学在学校的点滴。我静静听着孩子的分享,心中充满了感慨和喜悦。

原本担心这学期孩子每天来回花一个多小时在上下学路上,在学校和家之间奔波会不适应,会感到疲惫。不承想,孩子说:“妈妈,求

学本就充满艰辛,你看《程门立雪》《送东阳马生序》,谁不辛苦,秋日的微风轻轻拂过面庞,桂花的香气若有似无地弥漫在空气中,街灯下一长一短的影子在往家的方向缓缓移动,又逐渐拉长。灯光温柔地洒在孩子的笑脸上,他满怀兴奋地给我讲述他和同学在学校的点滴。我静静听着孩子的分享,心中充满了感慨和喜悦。

相较于体力上的辛苦,我更担忧的是孩子在学校面临的竞争压力。孩子的同学都很优秀,我怕他丧失自信心,孩子却说:“妈妈你听过遇强则强这个词吧,我会调整好心态的。”

这番话让我深感意外,孩子的内

心远比我想象的要强大许多。我忽然意识到,孩子已经在不知不觉中长大,他正逐渐学会独立去面对这个世界。我无比欣慰,也感到一丝不舍。我分明感觉到他一步步地不再那么依赖我,渐渐不再需要我。

还记得秋季刚开学,孩子迈入初二,学习的担子加重,时间也变得紧张起来,我们之间的交流越来越少。早晨,当他匆匆赶往学校时,我还在梦中;晚上,他已进入梦乡,我还没有回到家。只有周末的午餐时刻,我们才能在餐桌上见一面。

为了能多一些时间相互陪伴,我

们一家三口都做出了调整,慢慢找到了平衡。我们约定,每天早晨,无论如何都要起床陪孩子吃早餐,这样至少我们可以在清晨见上一面。爸爸送他去学校的路上,父子俩可以交谈一会儿。晚上,孩子放学后直接来我工作地方,我们各自忙碌着,等我们都忙完再一起回家。回家路上的碎碎念,成了我们分享点滴的珍贵时光。

就这样,我们不急不缓地顺着小道而行,偶有凉风轻柔拂过,桂花的枝影在月光下摇曳出温暖的旋律。母子俩分享着彼此的心声,只有

声音在空气中回荡。我无比珍惜这样的时光,因为这是我们之间最美好的交流时刻。

当我们一起走在路灯下的时候,我感受到了一种特殊的亲密感。路灯柔和的光,映照着我们脸庞,让我看清了孩子眼中闪烁的欢愉。那一刻,我不再是一个忙碌的家长,而是一个真正倾听和理解孩子内心世界的大朋友。

在这静谧又美好的夜晚,这样珍贵的画面,仿佛是一首无声的散文诗,而我的孩子,又成了这篇散文诗里最优美、最耀眼的文字……

■ 怀瑾