

# 讲道理之前 先关注孩子的情绪和感受

家庭教育中,不少父母习惯和孩子讲道理,而疏于关注孩子的情绪和感受,给亲子关系带来很多麻烦,甚至凭空制造出很多不必要的亲子冲突。父母如果能学会看见孩子的情感和背后的需求,很多问题都可以迎刃而解。

比如周日晚上孩子还没有做完作业,嘟囔了一句:“作业这么多,看来今天晚上要熬夜了,真是烦死了!”妈妈一听,随口回应道:“早干什么去了?我看你周五、周六都挺轻松的,不知道抓紧时间,这样下去成绩不下滑才怪呢!”接下来的情况可想而知,孩子情绪爆发,朝妈妈大吼一通。这种情况就属于父母只看见道理而没有看见情感,妈妈只看见了孩子“应该早做好作业的时间安排”这个道理,却没有看见孩子因作业完不成需要熬夜的焦躁情绪。

如果用“三层楼模型”来形象地表达,“一楼”是情感,“二楼”是道理,“三楼”是成效。很多家庭处理亲子关系和夫妻关系问题时,往往习惯于直接上“二楼”,讲道理、谈是非、看对错,看看应该不应该,看看是否符合规矩道德,或者进一步上到“三楼”去看效果、看成绩,而很少在“一楼”去关心和体会对方的情绪感受。

实际上,家庭关系应在“一楼”,少上“二楼”。我女儿初三时有一天起床晚了,看见我就抱怨说:“爸爸,都怪你!你也不叫我起床,害得我迟到了。”我应该如何回应呢?

设闹钟和起床,都是女儿自己的事儿,实际上和我没有关系。如果我在“二楼”和“三楼”思

考,就会觉得这件事情女儿埋怨我是不对的。“你自己不设好闹钟是你的责任,你不反思自己,以后怎么进步呢?”“如果长期下去成绩能不受影响吗?”我这样说显然是有道理的,但孩子会舒服吗?孩子以后还会愿意和我沟通吗?讲完道理孩子就一定愿意去改变吗?万一我怼回去,女儿从此和我对抗,偏要起得晚有没有可能呢……可见,在“二楼”或“三楼”和孩子讲道理是没有好处的。

因此,我放弃了上“二楼”和“三楼”,选择停在“一楼”体会孩子这句话的意思,我似乎听到了背后女儿情绪的表达:“爸爸,我要迟到了,我心情很糟糕。”于是,我回了一句:“哦,那对不起

尤其是青春期的孩子,更不愿意轻易接受父母的指责,他们本能地认为“我的错错过你的对”,于是冲突和对抗就发生了。妈妈的良苦用心,不仅得不到好的效果,反而会起到反作用。

这时妈妈如果看到了儿子的情绪和感受,就会和孩子共情,说一句“作业还真是挺多的,那怎么办”,或者拍拍孩子表示理解,并给孩子倒上一杯水,效果往往比讲那么多道理要好得多。

啊!”事实上,我这句话是表达“爸爸知道你很难受”,也就是看见了孩子的感受。我说完之后,女儿马上就平静了,开心地地上学去了。我的做法不仅平复了女儿的情绪,也加深了父女关系,把复杂的事情变简单了。这一切都是在“一楼”完成的。

当天晚上,女儿睡觉之前,我走到她旁边眨了眨眼,轻声地说:“明天早上,还要不要爸爸向你道歉啊?”女儿明白我是在善意地提醒她设好闹钟,明天按时起床,笑着说:“走开走开!”这一问一答,不指责、不埋怨,“二楼”的问题在“一楼”轻松地解决,我相信女儿会做好,我们俩心里都暖暖的。

撞,就会立刻爆发、火冒三丈,无法控制自己的情绪。这就是情感匮乏的现象。

这些父母自身的情感匮乏,往往源于自身的家族环境和童年经历,他们没有被自己的父母很好地关怀和照顾过,就很难突破原生家庭造成的情感匮乏。因此,父母要主动觉察、思考、改变,通过心理治疗和个人成长,改变家庭文化编码,阻断情感匮乏的代代相传。

据《中国教育报》

父母理解并利用好这个“三层楼模型”,觉察情感和道理的区别,遇到问题时尽可能在“一楼”去关怀和理解孩子,适当加以引导,再加上以身作则,孩子不仅会努力向上,还会动力十足,信心满满。

当然,这需要长期的练习才能越来越熟练。有些父母即使明白这个原理,但不愿意太多迁就孩子、理解孩子,仿佛容不得自己的孩子开心快乐似的。有些父母一旦遇到孩子对自己稍有冒犯顶



## 家长课堂

### 爱得科学 爱得长远

有些孩子遇到问题,不去向父母亲求助,甚至出现一点困惑就想用极端方式解决,核心原因也许在于——孩子内心不认为会有一个可以包容、接纳他们的人。

中科院心理所医学心理学博士罗静是两个孩子的妈妈。在某天接娃放学的路上,罗静听到一位母亲说:“现在的孩子太不知足了,我们什么条件都提供了,学画画、练跳舞、学编程,多贵的班都给报。但现在的孩子太脆弱,动不动就不上课了,要离家出走,抗挫力太差了。”

相较于过去,教育硬件设备和条件不断升级,但各类问题依旧层出不穷:厌学、网络成瘾、校园霸凌、心理问题和心性疾病……

种种现象折射出家庭教育方式的不成熟。就网络成瘾的现象而言,一些家长拔网线、收手机、封电脑,但孩子私下依旧偷偷玩,甚至联手“打掩护”。专家指出,这一困扰许多家长的问题,根源在于父母陪伴的缺失、“粗暴”的亲子沟通方式、对孩子自主权的不尊重,甚至还可能来自家长“言传身教”——“父母自己都没法放下手机”。

罗静表示,在家庭教育的过程中,要秉持教育初心,学会“用爱赋能”。

首先应“爱得科学”,家长可以阅读一些儿童发展心理学方面的书籍,了解各个年龄段的孩子会出现什么样的问题。

罗静说:“当你提前做功课了,你就会知道,自己的孩子这样并不奇怪,也能以更从容的姿态去解决相应的问题,满足孩子的心理需求。”

其次,要“爱得长远”。罗静认为,当下家庭教育中最大的一个问题就是包办。“曾有一个爸爸说,孩子5岁了还不会自己吃饭。当这个孩子被喂着长大,那么他在做很多事情时就不会自己去做。假如他们在以后的学习之路、成长之路都要被人推一把才能往前走,甚至不推不走,怎么拥有自主的生活?”

亲子的关系最终指向分离,要让孩子走得长远走得好,应当在合适的时机放手,相信、引导孩子,让孩子充分掌握自主权。

除此之外,还应当“爱得温暖”。父母的理解、支持、引导、包容至关重要。

罗静在家里设立了一个“好好说话”协议。“生气的时候不说话,一开口要好好说话。比如,我今天跟我儿子生气后,儿子自己站在角落里头待一会儿,便扭过头说,妈妈我愿意跟你好好说话了,你愿意跟我好好说话吗?”

除此之外,家庭教育的定位很关键。中国教育学会第八届理事会学术委员会顾问朱永新说:“家庭教育的本质并不是传授知识,而是生活教育,是培养良好的行为习惯、培养正确的人生观,是让孩子、父母能够构建出一个良好的家庭关系,为今后形成良好的社会关系、人际关系奠定良好的基础。”

据《中国青年报》

#### 征稿

欢迎广大家长给我们投稿分享自己的育儿心得,或是给我们提供教育话题。

投稿邮箱:

czwbjiaozi@126.com