

学会沟通 走进孩子的内心世界并不难

家教沙龙

在育儿这条漫长而充满挑战的道路上，每一位父母都在不断地摸索与学习。然而，面对孩子的成长与教育，有些家长感觉力不从心。比如，当孩子做错了事，家长批评得较轻，没有达到纠正孩子行为的效果；若批评得过重，激烈的言行有可能会伤害孩子，导致逆反心理出现……带着家长的这些困惑，近日，记者采访了国家三级心理咨询师、家庭教育指导师、潍坊天立学校心理健康教育老师孙晓晨，请她和大家共同探讨如何科学育儿，了解孩子的内心世界。

□潍坊日报社全媒体记者 何赛

1 家长困惑的根源在于过于关注孩子表面行为

育儿之路，从来都不是一帆风顺的。在这个过程中，家长或多或少都会遇到各种困惑与挑战。尽管有些家长付出了大量的心血和精力，但孩子似乎并不领情，反而变得越来越叛逆。

孙晓晨解释，这种困惑与挑战的根源在于，家长往往过于关注孩子的表面行为，而忽视了孩子内心真实的需求。家长习惯以自己的标准去评判孩子的行为，未真正站在孩子的角度去理解孩子的想法和感受。

受。这种单向的、缺乏理解的沟通方式，导致彼此之间的隔阂逐渐加深，育儿效果自然也就不尽如人意。

家庭教育的核心挑战还在于理解并解决家长“出于善意却带来不良后果”的教育方式。孙晓晨说，如何找到平衡点，让教育行为既充满爱意又不失正确性，是家庭教育需要面对的问题。调整家长们的教育策略，理解孩子的需求，更是实现有效亲子沟通与交流的重要方式。

2 孩子在成长过程中大约会遇到两次“反抗期”

孙晓晨说，想要更好地理解孩子，就需要了解孩子的成长阶段和心理需求。目前来看，孩子在成长过程中可能会遇到两次“反抗期”。

第一次“反抗期”通常出现在2岁至5岁。这个阶段，孩子开始有了自我意识。他们渴望独立，希望自己作决定，不再完全依赖父母。然而，由于他们的能力有限，往往无法完全实现自己的愿望，这时就会产生挫败感和焦虑情绪。如果家长不能正确理解孩子的这种心理需求，而是过分限制和干涉孩子的行为，就会引发其反抗和叛逆。

会引发其反抗和叛逆。

第二次“反抗期”则出现在12岁至15岁。这个阶段的孩子已经进入了青春发育期，他们的身体和心理都发生了巨大的变化。孩子开始有自己的价值观和世界观，对周围的世界充满了好奇和探索欲望，但是缺乏社会经验，不能正确判断和处理一些问题，这时就会产生困惑和矛盾。如果家长不能给予孩子足够的理解和支持，反而指责和批评孩子的行为，就会加剧孩子的叛逆情绪，甚至导致更严重的后果。

3 在孩子成长中,家长应如何保持沟通和理解

面对孩子的叛逆和挑战，家长如何应对呢？孙晓晨说，家长要学会理解孩子，理解是沟通的前提；家长想要走进孩子的内心世界，就要先理解他们内心的想法和感受。当孩子表现出叛逆行为时，家长不要急于批评和指责，而是要静下心来倾听孩子的声音，了解其需求和困惑，找到问题的根源，再有针对性地去帮助孩子解决问题。

有效的沟通同样很关键。在沟通中不仅能增进亲子之间的了解和信任，家长还可以及时发现和解决孩子的问题。孙晓晨提醒家长，在沟通的过程中，一定要尊重孩子的意见和想法，鼓励孩子表达自己的观点和感受，并给予足够的关注和支持，在遇到问题时，

首先让孩子感受到的是来自家庭的温暖和关爱，这样，孩子就会愿意跟家长倾诉自己的问题，从而更好地解决问题。

每个孩子都有自己的性格和喜好，因此，家长在沟通时要因人而异。孙晓晨说，除了面对面的交流外，家长还可以尝试使用其他多元化的沟通方式，如写信、发短信、发微信等，这些方式不仅可以让孩子感受到家长的关心和爱意，还可以帮助孩子更好地表达自己的情感和想法。同时，在孩子的成长过程中，家长也要鼓励孩子尝试新事物，挑战自己的极限。同时，给予适当的指导和帮助，容忍孩子适当“犯错”，这样才可以让孩子在不断尝试中成长和进步。

4 做学习型家长,多要以身作则

家长是孩子的第一任老师和榜样。要想让孩子成为一个优秀的人，家长自己就要以身作则。在日常生活中，家长要注重自己的言行举止，才能引导孩子树立正确的价值观和人生观。

孙晓晨提醒，在育儿过程中，家长不仅是一个引导者，更是一个学习者，也是一个参与者。不仅要学会如何教育孩子，还要学会如何与孩子一起共同成长。家长的成长是孩子成长的前提。只有家长不断进步和成长，才能更好地引导孩子走向正确的道路。

因此，家长要时刻保持学习的态度，不断更新自己的育儿知识和方法，关注自己的情绪和心理健康，保持积极向上的心态和情绪状态，这样才能让孩子在健康、快乐的环境中茁壮成长。

世界上没有完美妈妈 用心陪伴就很好

问：我之前上班太忙没有时间陪孩子，稍微有点时间就想自己休息。大宝9岁，现在有了二宝，我就辞职专心带娃，一方面没有工作，感觉和社会有点脱节；另一方面，养育两个娃有点焦虑。到底怎样的陪伴算是好的陪伴？

答：在这个充满挑战与机遇的时代，焦虑很难避免。育儿之路虽充满挑战，却也满载温馨与幸福。世界上没有完美妈妈，用心陪伴就很好了，减少焦虑，希望你能从中发现更多的幸福。面对孩子学习和生活的种种挑战，家长的情绪管理能力尤为重要。保持耐心、稳定情绪，积极面对困难，用爱和理解回应孩子的需求，营造一个温馨和谐的家庭氛围。

对待大宝和小宝，家长要合理规划好时间。每个孩子都渴望得到父母独一无二的爱，可以通过轮流陪伴的方式，关注着大宝学习的情况，参与着小宝成长的点滴，确保孩子们都能享受到专属的亲子时光。

问：我家存在隔代教育的矛盾，目前采用家庭会议方式强调彼此权限范围，老人负责小朋友生活，我们当父母的负责小朋友教育，但还是不能有效解决理念冲突。家有老人，该如何更好地处理教育理念的偏差？

答：隔代教育出现理念冲突很常见。首先，要尊重老人，肯定他们的经验和对孩子的爱，在家庭会议之外，找时间和老人单独耐心沟通，分享各自的想法和理由。其次，一家人可以共同学习新的教育知识，权威讲座、名师文章等都能给予一些启发，引导老人理解新的育儿方式。当新方法让孩子有了好的改变，也可以多分享，让老人们看到实实在在的教育成果，通过孩子的积极反馈来说服老人。另外，在一些非原则问题上适当让步，家和万事兴。

问：我家孩子是出了名的“捣蛋鬼”。老师和我们尝试了很多方法都没有用，他照样在课堂上肆无忌惮地大声说话，三天两头和同学打架。难道真的无药可救了吗？

答：孩子调皮捣蛋有时是为了获得关注，在课堂上说话、课间和同学打架，说明孩子对于规则的意识还没有养成。作为家长，需要足够耐心地因势利导，在平时的生活中也加强规则意识的渗透，及时纠正孩子不良行为习惯，发挥家长自身榜样力量。跟孩子一起安排日常事务，尽可能多地让孩子参与，多倾听孩子的意见，帮助孩子找到归属感。

问：我家女儿7岁了，老师说她在学校做事较慢，吃饭时也容易发呆，睡觉前要说一个多小时的话才肯闭眼，很多事情都要催，催轻了听不到，催急了就哭闹。请问有什么办法可以改进？

答：孩子的性格不一样，可能您家孩子性子会慢一些，我们不要一味想着改变，性格没有好坏，身心健康比较重要。您可以先观察孩子在哪些事情上会变得特别积极，以这些事作为奖励，激励孩子做事不拖拉。然后，引导孩子每日做计划，天天坚持完成计划内容，家长在这个过程中必须要陪伴完成。如果完成了计划，记得多表扬孩子，让孩子加深“自律能让时间更充裕”这个意识。

7岁的孩子还小，相信在家长的陪伴下，孩子会慢慢养成自律的习惯。 本报综合