

探索家庭亲子沟通的有效途径

沈 蕾

(上海市静安区教育学院 上海市 200070)

摘要: 在孩子的健康成长过程中, 家庭亲子关系是重要的基础和保障, 对于孩子的性格发展和健康成长均会产生深远影响。而在家庭关系的营造过程中, 亲子沟通是最重要的一种方式。本文围绕家庭亲子沟通的途径展开论述, 阐述亲子沟通的内涵, 分析影响家庭亲子沟通有效性的因素, 基于实践的层面提出提高家庭亲子沟通有效性的途径, 以期进一步促进促进家庭亲子关系的营造, 提高亲子沟通效率, 促进青少年的健康成长。

关键词: 家庭关系 亲子沟通 有效途径

中图分类号: G78 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.01.154

引言

在家庭关系的建设中, 亲子沟通是关系维护的一种内在机制, 也是家庭成员之间实现情感连接和互通的主要载体。在家庭关系中构建良好的沟通机制, 将更有助于促进亲子双方能够实现高效性的沟通效率, 进而促使家长深入了解自己的孩子所思、所想, 同时又促进孩子对于家长的深入了解, 进而构建起相互了解相互考虑的沟通模式, 促进沟通意识的提高。因此, 加强家庭亲子沟通的研究, 对于家庭关系的营造具有重要意义, 能够为相关家庭提供实现互动与交流的平台, 使亲子之间能够在有限的时间内使其增强双向沟通的效率频率, 拓宽双向沟通的范围, 加强彼此之间的理解和信任, 促进家长与孩子之间的和谐相处, 减少矛盾冲突, 更有助于营造和谐的家庭关系, 促进孩子获得健康成长^[1]。

一、亲子沟通的基本概述

1. 亲子沟通的内涵

亲子沟通是家庭关系处理的一种重要方式, 主要是指家庭成员中的父亲、母亲和孩子之间所形成的资料、观点、信息、意见以及情感和态度的交换过程, 以此达到相互之间的了解信任和基本的互相合作。在家庭关系中, 通过良好的亲子沟通模式能够持续增强父母与孩子之间所形成的情感链接, 进而营造和谐良好的家庭氛围, 有助于孩子的健康成长。反之则容易造成信息沟通受阻, 不利于形成独占性、互通性的情感链接, 容易引发家庭冲突, 对于孩子的性格养成和情感发展产生诸多不利影响, 同时也会为父母造成极大的负担和压力。因此, 在信息化社会如何增强亲子沟通打造良好的家庭关系, 对于孩子的健康成长具有重要意义。

2. 亲子沟通的影响因素

在亲子沟通的过程中, 影响因素较多, 根据不同的特点

和内容大致可归纳为两个方面, 即沟通主体的“个人特征”和“家庭环境”量大因素。首先, 从个人特征的角度来讲, 沟通主体是指在亲子沟通过程中的父母与孩子各自的个人特征会影响沟通的成效, 包括人物的具体性格、特点、性别以及年龄等等^[2]。例如, 性格外向的沟通主体在具体的沟通过程中将更具有包容性, 以开放的态度面对沟通的过程和外部环境, 对于沟通中出现的冲突不敏感, 反应更加乐观。但神经质的沟通者在沟通过程中就容易出现疑虑, 对沟通对象以及整个环境过于谨慎冷漠, 影响沟通的有效性。第二, 从家庭环境的角度来讲, 对于亲子沟通的有效性也会产生重要的影响。具体而言, 包括家庭的温度以及家庭氛围, 如果亲子双方在沟通的过程中开放、坦诚、耐心, 彼此之间能够针对出现的分歧和问题进行有效探讨, 并共同探索出有效的解决方式, 沟通成效则会更高。而在充满敌意和强制的家庭环境下沟通较少, 且多以相互之间的抱怨、指责展开, 缺乏一定的耐心与包容性, 就会导致在沟通中出现漠视的问题, 影响沟通的效率。

二、提高家庭亲子沟通有效性的途径

家长在亲子沟通的过程中, 要注意沟通双方的平等性地位。从家长的角度来讲, 除了关注于自己内心的感受和孩子所表现出来的外向型表现以外, 同时还应当高度关注在沟通过程中孩子的主体性地位, 引导孩子学会表达自己的内心和感受, 在沟通过程中能够有表达的机会, 充分保障孩子的健康和安全感基础上, 给予孩子当家作主的机会和充分的选择权决定权, 营造良好的沟通氛围。此外, 家长在具体的沟通过程中还需要掌握相应的方法, 才能提高沟通的成效。

1. 创造良好的沟通契机, 调动孩子参与沟通的积极性

家长在亲子沟通的过程中要找准沟通的时机, 这是决定

沟通有效性的基本前提。如果家长能够选择适时的沟通时机,则能够为本次沟通创造更好的契机,提高沟通的有效性。通常情况下,家长在发现或观察到孩子在具体的学习、品德以及生活中出现了情绪的波动或行为反常等现象的时候,为防患于未然,应当及时抓住苗头了解具体情况,分析具体原因,能够将问题有效解决于萌芽状态。而对于已经成为事实的偶发性事件,则要在问题发生后及时沟通,尽量减少不必要的影响,也避免双方产生各自的联想,使简单的问题复杂化。当然,沟通的时机不仅要抓住问题,同时也要抓住孩子成长的优点^[3]。例如,当孩子的成绩得到提升等时,家长应及时通过沟通加以肯定和表扬,以便于对正向成果的巩固与强化。同时,家长在沟通的过程中要耐心地听取孩子的意见,听取孩子提出的解决方案,并对其意见表示肯定,以便于进一步调动孩子参与沟通,主动思考问题并提出解决问题方法的积极性。例如,在考试成绩失利、孩子情绪低落的时候进行沟通,首先表达对于情绪的认同,在梳理情绪的基础上完成本次考试的综合分析,找准失利的症结所在,明确做错的具体原因。针对于此,提出有效的改进策略,以帮助孩子正确认识考试失利的原因,并通过改进措施的提出,构建学习的信心,激发主动改进的积极性,避免产生厌学、惧学、怕学的情绪问题。而在学习指导过程中,也要积极加强方法的指导,通过共同探讨的过程帮助孩子构建起自主学习的方式方法,增强沟通的有效性,并让孩子感受到沟通过程能够帮助自己解决实际的问题,还能够不断提升自己解决问题的能力,进而增强主动参与沟通的过程。在之后的学习和生活中,遇到难以解决的问题,更愿意主动找到父母沟通,及时解决实际问题。

2. 找准恰当的沟通主题,提高亲子沟通成果的有效性

想要在找准时机的基础上进一步提高沟通的效率,则必须找准沟通的具体话题。每一次沟通的过程主要是为了解决实际的问题,因此要明确为什么要与孩子进行沟通?通过本次沟通需要解决的实际问题是什么?在主题的选择上要大小适宜,避免过大、过空的主题导致谈话不聚焦,没有解决实际问题。同时,也要避免主题过小的主题而使孩子认为父母“小题大做”,对于本次沟通没有引起足够的重视。因此,家长在沟通之前应当做好相应的准备,找准本次沟通话题的切入点,同时要在谈话的过程中及时点明谈话的主题,能够对孩子的思想引导起到积极的指引作用。另外,在沟通之后要及时反馈相互之间的信息,以便于进一步调整在今后的教育方向,帮助孩子更好地成长。例如,家长在与孩子探讨如何

提高写作能力的过程中,可以从理论到实践的层面进行系统化探讨,一起明确好作文的标准,找出适宜自己的方法加以尝试,并约定一个星期以后进行方法的总结调试,再提出新的学习方法。家长以此过程引导孩子重视写作,同时又能不断促孩子进思考能力的发展^[4]。

3. 筛选连贯的沟通内容,提高亲子沟通话题的针对性

在具体的沟通过程中,需要筛选相应的沟通内容,不能仅仅围绕孩子的行为本身出发,而应当以此为切入点融入其他内容,有理有据,增强谈话内容对于孩子的感染力。同时,在此过程中要做到谈话内容具有一定的连贯性,能够由浅入深,由表及里,在循循善诱的过程中解决实际性的问题。因此,在谈话中切忌选择过多内容,使孩子难以接受和消化。家长在具体的谈话过程中,要调动孩子主动思考和发言的积极性,让孩子主动配合沟通的过程,并持续增强对相关问题的自主分析。在此过程中,家长应当及时加强对谈话内容的调整,观察孩子的具体反应,以便于提高谈话内容的针对性。例如,在孩子参加艺术节比赛中表现卓越非常高兴的时候,家长也应当与孩子一起沟通分析,在此次艺术节参与过程中自己如何找到提高学习效率的方法腾出更多锻炼的时间,如何克服训练中的技术问题等等,确保训练的成果能够在艺术节上圆满演出。同时,在此过程中家长还可以结合孩子喜欢的角色或节目一起分析,在以后的学习中自己还可以通过哪些方面的改变提高综合能力,能够有更多的机会参与到其他素质拓展活动中,不断提高自身的综合素养。在此过程中,既增强对孩子能力的肯定,引导孩子加强对于自主行为的分析,找到自身优秀的品质持续保持,同时又能从身边的榜样中找到促使自己提升的动力,以此提高沟通的有效性,有助于孩子形成自信,养成“胜不骄、败不馁”的优秀品质。

4. 选择生动的沟通语言,增强孩子对沟通内容的认同度

在与孩子的沟通过程中,语言的选择也极其重要,家长应当确保在与孩子的沟通过程中能够用孩子接受的语言方式进行谈话,增强谈话本身的吸引力,增强孩子对于谈话内容的认同度,否则会产生相反的效果。例如,孩子不知所云,或是不认同说教式的方式而产生排斥心理,影响了沟通的效果。因此,家长在具体的谈话过程中应当使用符合孩子年龄特点的语言方式,融入故事、童话等形式,增强谈话过程的有效性。同时还可以孩子喜欢的动画片、书籍中入手,用孩子喜欢的人物进行道理的讲述,进而使整个谈话过程更加生动形象,孩子也更加易于接受。在谈话的过程中,家长要尽

量使用积极正面的语言,能够使整个沟通过程更加顺畅,使批评和教育的过程融入正向的情绪氛围中,使批评的过程委婉而得当,避免粗鲁式的说教和训斥,更有利于提高孩子的接受程度,在更大程度上消除对立情绪的产生,减少亲子之间的矛盾和冲突,提高谈话的效率,营造良好的亲子关系。例如,在孩子参加羽毛球选拔活动中失利时,家长可以与孩子展开一次亲子沟通,而在沟通的过程中可以结合孩子所喜欢的动画片,例如《苏菲亚参加飞马比赛》的故事,引导孩子认识到任何事件的成功都需要付出艰辛的努力,同时对于自身的能力有正确的认识,能够在反复的训练中提高自己的能力,以自己的进步为重要评判指标,构建不怕吃苦、不怕困难的良好品质,增强沟通的有效性。

5. 营造良好的沟通氛围,让孩子体会到沟通过程的亲切感

在沟通的过程中,家长还应当注重沟通氛围的营造。家长可以筛选让双方更加舒适的环境,例如客厅、公园等等,进而使沟通双方都能够处于更加平和的心理氛围中,能够更有效地提高谈话的效率。同时,在和谐的氛围营造过程中,能够使孩子更容易感受到亲切感,更乐意参加沟通的过程。为此,家长应当首先构建良好的心理状态,以“宽以待人”的基本原则来对待每一次的沟通。家长要在沟通中信任孩子、尊重孩子,并且给予孩子“试错”的机会,以自己的良好心态引导孩子形成良好的品格修养。因此,在沟通过程中,家长应当秉承诚心、诚意的态度,让孩子感受到亲切感,能够主动与父母深度交流,增强双方的双向了解,提高沟通的有效性^[5]。例如,在针对孩子早起难的问题时,家长可以营造平等的沟通氛围,秉承共同解决一个实际问题的角度,来共同探讨解决问题的方法。例如,分析孩子早起困难的原因,是因为天气太冷、头天晚上睡觉太晚、衣服找不到抑或当天有重要的考试等等,进而找准解决问题的方法。例如,通过开空调解决温度的问题,通过请父母帮忙解决找不到衣服的问题或是情绪的问题,在自己情绪难以排解的时候可以通过与父母的交谈不断缓解情绪的负面影响,尽量缩短

在起床中的时间浪费等等,不断提高自己克服问题的能力。在此过程中,家长要把控住自己的情绪,避免陷入对立情绪。家长应当以公平的角度、解决问题的角度来提出自己的想法。例如“我可以在早晨提醒你一次两次,但是否能够早起仍然取决于你个人的意愿和行动力”等。

结语

综上所述,在家庭关系相处中,父母和孩子都应当重视亲子沟通模式的构建,进而增强双方的沟通效率,增强理解和信任,不断拓宽沟通的内容和范围,丰富沟通的形式,进而促进深层次情感的流动和价值塑造,营造良好的亲子关系。在具体的沟通过程中,家长应当找准谈话的时机,确定谈话的主题筛选、匹配的谈话内容,注意使用准确生动的语言,营造自然和谐的气氛,促使亲子沟通有效、有用,不断发现孩子成长中的优点,在换位思考中走入孩子的内心世界,促进彼此之间更加贴近,使亲子沟通的过程成为共同教育、相互激励和相互成就的过程,不断促进孩子的健康成长。

参考文献

- [1]王旭,刘衍玲,林杰,刘传星,魏灵真,邱涵宇.亲子关系对中学生心理健康的影响:社会支持和心理素质的链式中介作用[J/OL].心理发展与教育,2022(02):263-271[2021-12-25].http://kns.cnki.net/kcms/detail/11.1608.B.20211215.1746.024.html.
- [2]孙婉婧,付马亚皓,白慧慧,秦艳霄,王雨晴.家庭功能与初中生感恩:亲子沟通的中介作用和共情的调节作用[C]//第二十三届全国心理学学术会议摘要集(上).[出版者不详],2021:938-939.DOI:10.26914/c.cnkihy.2021.042640.
- [3]温华魁,韩从杰.有效亲子沟通助力家庭教育[J].基础教育论坛,2021(27):63.
- [4]施英.家庭教育中的“红脸”和“白脸”[J].江苏教育,2021(Z8):104-106.
- [5]张鑫钰.亲子关系、亲子沟通在幼儿自信心培养中的作用研究[D].伊犁师范大学,2021.