

有效沟通为成长赋能

仲海静

(青岛大学路小学 山东青岛 266000)

摘要: 亲密、和谐的亲子关系能够让孩子终身受益。它不仅能带给孩子精神和心理上的支持与安慰,让孩子感觉到安全和认可,而且还能够减少孩子的压力,有助于其社会情感能力的发展。我们家长要去倾听孩子内心的需求,学会赋能式沟通,运用有效的沟通方式,孩子就会更容易理解我们,亲子之间的相处会更和谐,沟通更有效。

关键词: 亲子沟通 尊重赋能

中图分类号: G78 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.41.158

青春期的孩子和家长特别容易发生激烈的矛盾冲突。其实,这些冲突的背后都是家长对孩子的爱,但只是和孩子“沟通”的方式方法出了问题。不恰当的“沟通”方法往往会和教育初衷背道而驰。而优质的沟通是能够温暖、滋养、润泽孩子和家长的。

一、有效沟通,培养自尊、自律的孩子

孩子在成长的过程中会出现很多的问题,这时候很多家长会长会忍不住唠叨、责备、埋怨孩子。此时家长的真实目的是关爱和帮助,是帮他们改正和提高,但孩子接收到的信号却是“我太差劲了”“我什么都做不好”之类的自我否定。

一些家长在和孩子的沟通过程中,很容易出现这样的“耗能”沟通,如“我给你说过多少遍了,你怎么又做错了”“就知道玩,学习上怎么不见你这么使劲”等。这样的沟通是把能量全用在发泄不良情绪上了,而孩子的能量自然地都用在怎样对抗父母的这些坏情绪上。此时双方都没有多余的能量去解决问题了。这种沟通往往比打一巴掌更伤孩子的自尊和自信。所以,要让孩子“自律”,应先要让孩子拥有“自尊”。

很多孩子之所以叛逆,其根源是内心缺少了安全感,缺乏自尊,他的叛逆有的时候是为了证明自己的存在,引起别人的注意而已。孩子在成长的过程中会犯很多错误,其实人都是在错误中成长起来的,每次犯错的时候,就是成长的良机。我们要珍惜这些“错误”,充分发挥“错误”的作用,让孩子在纠错的过程中得到成长。

比如,“错了没关系,出现错误是好事啊,咱们想办法改正可以让自己变得更好。”“你现在是怎么想的,你有没有更好的解决问题的方法呢?”“太好了,就按你说的办!”或者“你想不想听听妈妈的建议呢,现在,你来决定接下来怎么做吧。”如此,孩子就会坦然地面对错误,欣然改正错误。

再遇到问题,孩子就不会逃避,在改正错误中还收获了一份成长的自信。这样的沟通是善意的、真诚的、有尊重的,就是“赋能”的沟通。

在日常生活中,发现孩子的问题怎么进行有效沟通呢?有效沟通,一定是先“共情”,再“引导”。有效沟通四步法,让爱在家长和孩子之间流动起来。

第一步,客观描述发生了什么,不带任何评价。

第二步,表达我们看到这些行为时的感受。

第三步,表达出我们感受背后的需要。

第四步,表达出一个自己具体的请求。

比如,关于房间打扫问题:我看到你把好几双的袜子扔在地上,把裤子衣服搭在床头,我很难过,妈妈很辛苦,我希望咱们家有一个整洁的环境,今天你能先把自己的袜子洗了吗?

再比如,看到别的孩子被表扬:我今天看到群里老师表扬小明(化名)作业很优秀,我有些羡慕,也有点小失落,我相信你认真做也能做得很棒的,这周末的作业你能再努力一些吗,让妈妈也为你感到骄傲。

这样的表达既能让孩子认识到自己的问题,又能让她们感受到家长的真情,更愿意按家长期望的去做。在跟孩子沟通时,我们一定要认真聆听,让孩子感受到对他的尊重,这样能给孩子树立自尊心,他也会在与大人的谈话中认真思考自己想的和做的,表达自己的意见,这对孩子的理性思维习惯会有很好的帮助。当然,大人在和孩子交流的时候,还需要注意一些细节,这样才能迅速地和孩子进行更好的沟通。

二、正向赋能,相信相信的力量

无论大人还是孩子,都喜欢在愉悦的体验中去坚持,在被别人,特别是被自己重视的人欣赏和夸赞时,积极性往往会更高。特别是孩子,他们对自己的认知并不成熟和全

面。这时候，家长和老师的评价，往往就会成为他对自己的定位。

俗话说：良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。家长如果常说“你真不懂事，你太笨了，你怎么什么都学不会”类似的话，孩子就会觉得“我不听话，我太笨了，我什么都学不会”。反之，如果我们能发现孩子的闪光点，进行正面引导，“今天这么快就写完作业了，上课听讲一定很认真”，或者故意对家人说“老师说咱家孩子最近很努力，越来越有进步了。”孩子也会渐渐觉得自己真棒，能做得更好，从而获得自我肯定和继续努力的动力。

有一个留级的孩子小凯（化名），在他家长的眼里并不是一个好孩子，第一次听写50个生词只对了两个，孩子的眼神是灰色而带刺的，其实这是他的保护色。班主任在对他进行了几天的观察之后，发现他的力气很大，于是让他帮忙分发水果，在同学们一句句“谢谢”中，他的心渐渐柔软起来。班主任在给家长地留言中写道：“谢谢小凯（化名）同学，今天帮忙分发水果了，他很有力气。”起初家长并不在意，后来班主任经常留言，也提醒家长少盯着孩子的缺点，多关注他的成长和进步。班主任会在他们作业中写：“今天的作业记录很认真”“今天课堂纪律有进步”等小鼓励，也写“看到你课堂上认真听课老师真开心”等小肯定。渐渐地，小凯（化名）的妈妈也开始在作业记录本上反馈小凯（化名）在家里的进步表现，“今天一回家先写作业了”“今天回家帮忙收拾碗筷了”，也表达了对老师的感谢。在这样的家校联合激励中，小凯（化名）脸上的笑容越来越多，课堂上能坐得住听课了，作业完成得越来越认真，开始像大家一样吟诵国学，读课外书，记日记甚至写连载。他的语文成绩也有了明显提高。

自信心是孩子不断进步的力量源泉。因此，父母在教育孩子的过程中，对其自信心进行培养非常重要。因为很多学习落后或者逃学、厌学的孩子，究其原因都是丧失自信心。孩子看不到自己在学习上的进步，才会对学习失去兴趣。实际上，即使那些学习很差的孩子，只要我们能重新燃起他们内心自信的火种，都是完全可以取得进步的。

孩子在成长的过程中会遇到很多困难，我们要成为孩子永远的安全港湾，多看他们的闪光点，看到他们发展的可能性，相信他们能做到。这样孩子才有信心、有力量不断前行。

三、信任老师，合力托举孩子的全面发展

在孩子成长的路上，有两股重要的托举力量，就是老师和家长。家校之间的及时有效沟通对于孩子的全面成长来说

特别重要。老师们平时工作很忙，要上课、备课、要批改作业、要参加教研写材料，还要面对孩子们的各种不同的问题，往往只是在孩子出现问题的时候，才会主动联系家长，而很多时候，孩子在学校的群体生活中更容易暴露问题，作为家长一定要重视此时和老师的有效沟通，更要及时发现孩子的需求，主动联系老师，寻求帮助。

有些父母在孩子犯错时，没有进行赋能式沟通。这样孩子在校犯了错，怕父母批评甚至责打，于是回家在谈到自己的问题时避重就轻，甚至直接推卸责任。家长也不再向老师求证，就信了孩子，觉得自家孩子在校受了委屈，甚至对老师有了误解和偏见，不再联系老师。长此以往，遮掩了问题，而问题也就越来越不容易解决了。其实，老师们发现了孩子的问题，就想和家长合力，在解决问题的过程中帮孩子得到改变和提升，让班级更加团结和谐向上。因此，当老师的反馈和孩子的表达出现不符时，作为父母一定要第一时间和老师再次真诚地沟通，寻求老师的帮助。

有个班级里特别不受欢迎的男孩，他的桌洞总是乱糟糟的，随意乱扔纸花，甚至有痰乱吐，而且斤斤计较，同学们纷纷表示很不喜欢他。老师和家长沟通，家长总以为是老师和同学故意孤立他，一味地埋怨老师没有维护好孩子，却从来没认真考虑过为什么大家不喜欢自己的孩子。老师在和家长多次交流之后，这位孩子的母亲终于意识到要让孩子受欢迎，就要好好改变自家孩子的行为习惯，每一个努力的孩子都值得被尊重，后来这份改变终于赢得了同学们的认可，重新接纳了他。家长很后悔没能及早调整自己看问题的角度，误解了老师，反而耽误了孩子的成长。

当然，老师们在百忙之中，也很难保证事事都看得全面而准确，若是孩子真受了委屈，家长此时对老师的理解和信任就更为重要了，相信老师不愿让任何一个孩子受委屈，一定会尽力给予孩子相应的安抚。

当孩子在家出现错误后，如不接受家长教育并改正的话，要及时与老师沟通，共同努力帮助他及早认识、改正错误。现在的孩子很喜欢表现自己，愿意听到老师的赞扬，特别是在班集体里，更愿意听到老师的赞赏，看到同学们羡慕的眼光。但在家里，他们是父母掌中宝，于是他们就毫无顾及的为所欲为了。这确实需要家长和老师及时沟通，建立家校联合教育体系，使孩子保持家校的一致性。另外，善用他们的表现欲和荣誉感，巧加奖罚，使其明理。面对这样的问题，我们不能着急，不能指望一朝一夕能有所获，和孩子打交道要做好充分准备，要善于利用孩子心理，动之情，晓之

理，必要时还要责之巧。

四、以身作则，让教育润物无声

古语说：“为人父母者，务要积德，务要包容，务要和藹，务要惜精神。”所谓“惜精神”就是做父母的要有风骨，中国人的风骨。因为你的世界，就是孩子的世界观、人生观。其实现在的教育，很多情况下，就是父母的见识、格局和教养方式。若是我们培养的孩子正直、友善，文明、向上，自然会吸引其他孩子靠近他，欣赏他。除此之外，家长在家庭教育中除了重视学习，更要重视孩子良好的生活习惯、意志品质的培养。

亲子沟通中，我们希望孩子做到什么，我们自己就先要这么去做。老子曾告诉我们，做父母的最好的教育方式是“行不言之教，处无为之事”。我非常认同这句话。其实都说孩子是一面镜子，反映出来的问题，往往是我们做家长的存在的问题。与其指责，不如和孩子一起立个规矩，一起去遵守约定，一起改变。家长改变了，孩子耳濡目染，自然而然也会改变。所以，榜样是无声的命令，氛围永远是最好的纪律。父母自身的积极生活的状态，其实是最有力量的无言的教化和影响。

对于孩子来说，父母的言传身教，也就是榜样的作用，比任何老师包括父母自己对他的说教都要管用；父母好的榜样，对孩子的影响比那些座右铭的影响要更为深远。要想孩子养成怎样的习惯，家长先要具备那样的习惯。“上行”为善，“下效”自然也会为善，家长自己做好了，孩子也就不需要教了。这就需要在生活中带头规范自己的言行举止，给孩子作出表率。从某种意义上说，我们的率先垂范本身就是一种教育艺术，是最重要、最高超的教育艺术。事实上，对孩子来说，父母本身是一种教育因素，这种因素对孩子的影响往往是在无意中发挥的，但这种影响作用也是最直接、最深刻、最持久的。这足以说明，孩子要想取得理想的教育效果，最为重要的就是父母的率先垂范，要给他们树立好榜样。

在给孩子做榜样时，我们也应该注意把握以下几个原则。

1. 要在生活中严格要求自己

生活中，我们要做到始终如一地严于律己，给孩子以耳

濡目染、潜移默化的影响。这样就会赢得孩子的信赖与尊敬。我们得体的言行就是巨大的教育力量，会在孩子的性格、思想品德和行为习惯上留下深刻的烙印。

2. 要懂得只有正己才能化人

要求孩子做到的，自己首先要做到，孩子自然而然就会跟上我们的脚步。被誉为“德国教师的教师”的著名教育家第斯多惠曾说过：“只有当你不断地致力于自我教育的时候，你才能教育别人。”孔子也曾说：“欲教子先正其身。”这句话非常有道理。

孩子是纯真无邪的，他身边最亲近的人的一举一动，都会在他的脑海留下深深的印记。无论举动是好是坏，都会给他一种示范作用，好举动好示范，坏举动坏示范。正所谓，“习于善则善，习于恶则恶”。如果我们是一个懒得学习、懒得动脑的人，就是对孩子说再多“要好好学习，善于思考”的话也无济于事。因为在我们身上，孩子根本就看不到知识的力量，也看不到开动脑筋的效果，更没看到我们认真读过一本书。

3. 摒弃错误的言行举止

孩子在最初学习时，都是把父母作为参照的，总是会无意识地模仿父母的一举一动、一言一行。所以，父母的言行举止，无论好坏，都会被孩子不自觉地效仿。作为父母，我们一定摒弃错误的言行举止，一定要走好自己的每一步，要知道，孩子正踏着我们的脚印跟随着我们。

做父母的不是天生就懂得如何做好父母，但无论父母现在处于什么状况，只要愿意为了孩子有不断改变自己的意识，有不断提升自己的行为，就会在无形中奠定孩子的德行基础。所以，我们要从自己、从小事做起，为孩子撑起健康成长的生命之帆，为孩子点亮人生道路的明灯。只有我们端正了自己的言语行为，在孩子身上才会产生“随风潜入夜，润物细无声”的教育效果。

良性的沟通能让家长、孩子和老师之间的爱流动起来，互相温暖、滋养，成为彼此生命中那个最好的贵人。家长在培养好孩子的过程中，也能成就更好的自己。