如何为亲子关系“通风换气”？

“我家的‘小神兽’最近总是各种躁动，频频‘出招’，我真的招架不住了。”“我们一边要居家办公，一边还要辅导孩子学习，真的压力山大啊！”9月，由于成都市疫情反弹，学校不得不延迟开学，孩子们居家学习对家长也是一种考验，不少家庭亲子关系变得紧张，从“父慈子孝”变得“鸡飞狗跳”。

■ 成都市龙江路小学 吴淑玲

案例一

一场作业引发的“家庭大战”

一位妈妈感觉自己快要崩溃了，因为她最近在家辅导孩子上网课，可是孩子很抵触她的管教，做作业拖拉，对学习突然没了兴趣，还会顶嘴了。前一天晚上两个人大吵一架，孩子把房门关了，过了很久才肯出来，情绪低落地说他要离家出走，不想再听妈妈的唠叨，觉得压力太大了。

妈妈非常焦虑，也有些无助，不知道该怎么管孩子了，管松了不行，管严了又怕孩子有抵触情绪，甚至担心才上二年级的孩子提前进入叛逆期。

经过了解才知道，妈妈对孩子的学习非常看重，对网络学习的效果期待较高，看到孩子磨蹭就忍不住严厉地批评。同时，她希望孩子具有每天做作业、练字、练口算的习惯，在她看来，只有落在笔头上的才算得上是真正的学习。所以，这位妈妈又自己给孩子布置了一些作业，要求孩子每天必须做完一份题单。那天晚上的“家庭大战”就是这额外作业引发的。当然，争吵的过程中也免不了“放狠话”，可是，当孩子把房门关上的时候，妈妈内心五味杂陈，百感交集。“为什么孩子把我的关心当作唠叨？为什么我和孩子的沟通完全无效？”

案例二

沟通不畅，孩子对妈妈产生敌意

一位母亲发现孩子在居家期间迷上了一款网络游戏，甚至会打着上网课、查资料的幌子悄悄地玩。刚开始，妈妈想着让孩子放松一下，也就睁一只眼闭一只眼，后来就一发不可收拾了，孩子逐步发展到痴迷的程度，肆无忌惮、明目张胆地玩，如果家长要控制时间，他便以不做作业、不参加体育锻炼来要挟。那段时间，爸爸因为工作关系，一直在单位，不能回家，家中只有妈妈和孩子，没有一个中间人可以缓冲亲子矛盾，而妈妈的脾气比较暴躁，态度相对强硬，遇到青春期的孩子，不知道如何沟通，两人经常爆发“家庭大战”。妈妈骂也骂了，打也打了，甚至还砸坏了家里的一部平板电脑和一部手机。

而最令妈妈失望的是，某天，她无意中看到孩子拿一个玩具手枪对着自己，并用恶狠狠的眼神瞄准她，好像在面对一个敌人，这一幕令妈妈背脊发凉，有些害怕。妈妈很无奈：“为什么我说什么他都不听？为什么付出这么多，得到的却是儿子的敌意？”

解读

亲子关系也需保持心理距离

疫情期间，每个家庭都经历着各种考验，亲子矛盾形形色色，内容也大多聚焦在辅导功课、使用电子产品、生活习惯等方面。而无论有着何种现象，原因却有一些相似之处。

一是居家期间，因为活动空间受到限制，而“心理距离效应”却在起作用，亲子关系容易紧张。就好像两只刺猬要相依取暖，而距离太近就会戳伤彼此，太远又会觉得冰冷，只有恰当的距离才会温暖而舒适。而居家时，长期处在同一屋檐下的孩子与家长心理距离太近，边界变得模糊，增加了个体心理冲突和亲子矛盾的几率。

二是家长的角色变得多元，不仅要当父母，还要当“老师”，这是极具挑战的。辅导孩子学习时，如果带着对孩子的高期待，家长自己也容易出现负面情绪，难免引发亲子冲突。

三是彼此不恰当的沟通方式，比如家长的唠叨、命令、指责，孩子的反驳、无言的抗拒……都会令亲子关系紧张，达不到沟通的效果。

支招

面对形形色色的亲子冲突，核心的化解方式万变不离其宗，那就是给心理“戴口罩”，为亲子关系“通风换气”。

给心理“戴口罩”，自我觉察和调节很重要

疫情时期，人们容易出现烦躁、焦虑等负面情绪，这是正常现象。孩子生性好动，居家期间行动受到“约束”，还要进行线上学习，有时情绪确实需要释放。父母居家办公，边工作边照顾和辅导孩子，加上对孩子的行为习惯、学习成长方面有许多期待，难免急躁。家长要及时觉察和接纳情绪，看清藏在情绪背后的想法、需要和渴望。

当与孩子发生矛盾时，家长要学会按下“暂停键”，提醒自己不要在情绪激动时说出一些彼此伤害的话。可以暂时走开，到窗边做几个深呼吸，喝一杯水，让自己冷静下来。孩子也可以做做眼保健操，活动一下筋骨，想想怎样做才能避免爸爸妈妈的唠叨。

家长还可以主动采取积极健康的方式自我调节，比如听音乐、锻炼、做美食、整理房间、唱歌、跳舞、画画、看书……为自己的情绪和健康负责，必要时可以拨打心理热线进行情绪宣泄和求助。当成年人处于平稳的心理状态时，才不会把情绪带给孩子，才能给孩子示范面对问题时的正确应对方式，帮助孩子树立信心。

及时“通风换气”，缓和家庭氛围有妙招

首先，运用共情，走近孩子的心理世界。

共情是一种能设身处地体验他人处境，从而达到感受和理解他人情感的能力。简单来说就是：你的快乐，我能懂；你的悲伤，我能感受；你不孤独，因为我会陪着你。

许多家长以为自己能理解孩子，却没有做到真正的共情。比如，小敏觉得自己的小报做得比小宇的好，可小宇的小报却得到了老师的表扬，被评为优秀小报，小敏认为老师很不公平。如果你是小敏的家长，你会怎么回应？

A：老师选小报肯定有标准，虽然无法百分之百公平，但会尽量公平，你肯定是误会老师了。

B：你不应该先抱怨老师不公平，你应该先检讨自己，一定是哪里不好，才没被选上，老师一定是有她的道理。

C：你不要太难过，世界上的事情就是如此，不公平的事太多了，只要你认为自己做得好就行了，不必太在乎别人的看法。

D：你知道小宇的小报内容如何吗？和你的有什么不同？也许你要先弄清楚这些，才能帮助你以后改进。

E：你认为老师对小报的评选不公平，所以你很生气。

上述回应当中，只有E在共情。A是站在与孩子相反的立场，维护老师，没有将心比心去体会、了解孩子的心情和感受，容易使孩子感到被误解、不被信任。B是在批评孩子，也不相信孩子。这两种反应会使孩子感到挫败，甚至更气愤，导致闭口不言或开始争论，这样的回应会令亲子关系变得紧张，并且阻碍了对问题的深入了解。C是在安慰孩子，安慰固然需要，但孩子的情绪没有得到疏解和接纳，问题可能会被模糊化，而残留的情绪却有可能成为下一个事件的“火药包”。D是在给建议，在问题未弄清楚、情绪未处理好之前就给建议，孩子不会乐意接受，甚至会反感。E才是真正的共情，能站在孩子的立场，设身处地去体会他的感受，并表达出来，使之感受到被了解、被接纳，孩子随后会告诉你更多的真实感受和想法，不但能使亲子关系更密切，而且能鼓励孩子积极进取。

共情可以帮助孩子打开心门，当情绪被打开以后，家长想要传递的道理才能被孩子接收到，沟通才可能真正开始。

其次，有效沟通，该说的话好好说。

心理学家马歇尔·卢森堡认为，在亲子矛盾中应该转变谈话和聆听的方式，不再条件反射式地反应，要有意识地使用语言。他倡导的“非暴力沟通”只需要简单的四个步骤：

第一步：观察，清晰表达此时此刻看到的情况，只进行客观描述，不要言过其实，不进行主观评价，而且，一次只说当下的这一件事。第二步：感受，具体表达看到这个情况后自己的感受。第三步：需要，说出为什么会产生那样的感受，认清和表达出自己的需要。第四步：请求，根据自己的需要，提出具体的、正向的请求，而不是命令。

常用句式是：“我看到……，这件事情让我感到……，因为我希望……，你可以……吗？”表达时尽量使用第一人称“我”，少用第二人称“你”，这样，指责的语气就会减少，父母不会显得那么强势，孩子也能更了解父母的感受和需要。

比如，妈妈在看到孩子写字姿势不对时可以这样说：“我看到你写字时头倒在手臂上，眼睛离本子只有几厘米，这让我很担心，因为我希望你能保护好眼睛，健康成长，所以，你可以坐直一点，把头抬高吗？”这样一来，家长自己的感受、情绪和需要被表达了，并用商量的语气和孩子说话，孩子得到了充分的尊重，内心的抗拒也会少一些，同时还清晰知道了下一步可以怎么做，冲突自然就会减少。所以，用恰当的方式进行沟通，才能达到你真正想要的效果。

第三，给予力量，用恰当的方式表达爱。

能不能让孩子感受到父母的爱，得看是否用对了爱的语言。爱有五种语言：肯定的言辞、服务的行动、礼物、身体接触和高品质的陪伴时间。因此，营造良好的家庭氛围要多一些肯定和赞赏，多一些付出和陪伴。

肯定，不一定是表扬。表扬通常是肯定孩子的言行，而孩子的情绪、动机也是可以肯定的。运用共情，肯定的是孩子的情绪，允许孩子对情绪进行适度宣泄和表达。通过了解孩子行为背后的原因，可以肯定他的动机。比如，孩子不想写作业，他的动机可能是刚才那本书还没看完，想看书的这个动机是值得肯定的，肯定之后，再引导孩子先做作业，然后支配自由时间。

服务的行动、礼物是孩子常常期待的。只是，家长需要走出一个误区，家长的付出是基于无条件的爱，才不至于让孩子有愧疚感，否则，爱就会成为孩子的负担。另外，精神上的礼物，往往比物质上的礼物更持久，比如，买一个玩具不如爸爸妈妈亲手做一个玩具送给孩子，父母亲手做的礼物更用心，更有温度，也更值得珍惜。

家长还可以尝试一些有趣的亲子互动，亲子游戏、室内运动、合作手工、亲子阅读等等，同时，多一些拥抱、抚摸等肢体语言，让陪伴的过程温馨甜蜜。

父子间的延迟谈话

■ 马海鑫

宋哥接到儿子班主任电话，说他儿子考试抄袭，被监考老师逮住，这是新生入学后的第一次摸底考试，作弊这件事影响极坏，班主任已经严厉批评了他，希望宋哥配合老师，做好孩子的思想工作，让孩子把心思用到学习上。

宋哥在电话里一个劲儿承诺，一定好好管教儿子，让他树立正确的学习观。挂断电话，宋哥生气地说：“等臭小子放学回家，我非揍他一顿不可。”

我们都劝宋哥，莫生气，心平气和地跟孩子谈。

我问宋哥，孩子的事情如何处理的？他叹了口气说：“还没找他谈呢。”我追问情况，宋哥说：“我没提老师找我这事，假装不知道，他没说，我也没问，吃完饭，他回房间做作业，和平常一样。”

这不是宋哥的性格，宋哥这人较真，对孩子也管教严格。

宋哥解释说：“昨天周四，这是一件大事，周四谈，肯定影响孩子第二天的学习，不如周末谈，给孩子一个消化的时间。”

宋哥让我们看他写的谈话纲要，一条条罗列得清清楚楚，讲道理、摆事实，把作弊这件事的内因外因都写透了。宋哥说，谈话前先给儿子个甜枣吃，站在他的角度思考，作弊的出发点是“好”的，想考好一点，自己有面子，家长也高兴。这里面暴露了家长的问题，太看重成绩，给儿子造成了压力，所以儿子才铤而走险。宋哥也反省了自身的问题，给儿子道了歉。

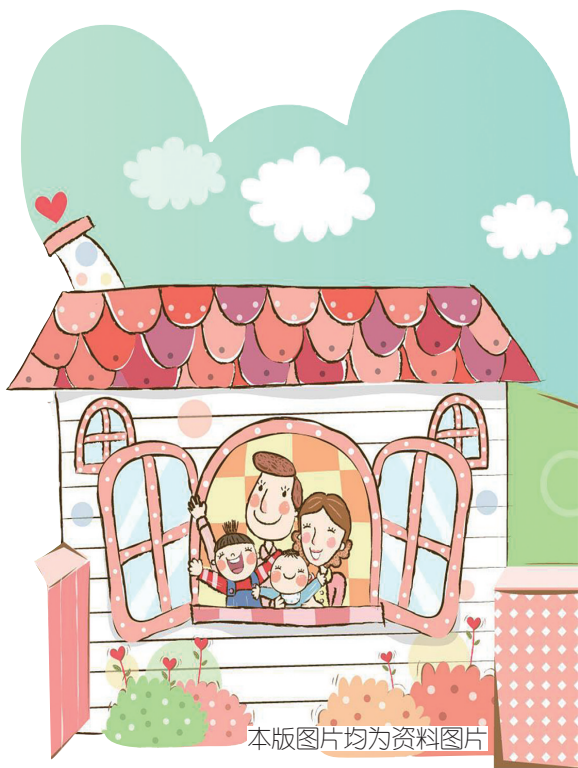
然后又帮儿子分析，作弊是一种自欺欺人的做法，因为成绩不是自己的真实水平，成绩好也是虚名，而且风险极大，一旦被发现，成绩便会作废，还会被老师批评，被同学瞧不起。客观来讲，作弊有百害无一利。

宋哥还现身说法，说自己上学时也作过弊，考试时准备了十几张小纸条，打开试卷一看，自己准备的小纸条一张也没用到，反而搞得自己提心吊胆，老担心纸条被老师发现。打那以后，他考试再也不作弊了，有准备小纸条的时间，还不如好好复习。

宋哥还跟儿子指出了下一步如何去做，他说，事情已经发生，勇敢面对才是男子汉所为，向老师承认错误，好好写份检查，保证以后不再作弊。好好学习，老师自然会改变对他的看法。宋哥还加了句“鸡汤”：“犯错不可怕，知错就改，这是一个人成熟的标志，儿子，老爸相信你，以后肯定不会再作弊，而且也能像个成年人那样处理好此事。”

最后，宋哥还备注，交谈完毕，和儿子击拳，告诉儿子，父母永远爱他，他永远是父母的骄傲。

这是宋哥熬了一晚上写的，宋哥说，孩子大了，教育得讲究策略和方法，他脾气急，在气头上找儿子谈话，容易发挥失常，说不到点子上，甚至还可能会动手，不仅问题解决不了，还会伤害父子关系。所以，发生问题时，必须从长计议，让事情先沉淀一下，等自己的情绪稳定了，认真思考、全面分析后，再找孩子谈话，才会起到事半功倍的效果。



本版图片均为资料图片