



5. 贴标签：你总是埋怨别人，就是不会好好反省自己。

6. 辱骂：你作业没完成，羞耻不羞耻？还好意思说老师不公平，像你这样，一辈子都没有出息。

7. 安慰：老师批评你也是为你好，你要学会理解老师。

8. 转移：别生气了，快去做作业吧，想想怎么把今天的作业完成。

正确回应：

“你和小明的数学作业都没有完成，老师没有批评他，只批评你，你感到心里不平衡，是吗？”

反馈孩子的语言，把孩子的话整理后重复给他听，孩子知道父母听到他的话了，有被尊重的感觉；标明孩子的感受，把孩子说话时的心理状态讲出来，孩子感到你是理解他的，有被理解的感觉。

三、让孩子做选择

【案例】当孩子习惯性回答“不”的时候，给出几个方案让孩子做选择。

把这件衣服穿上！/穿这件绿色还是那件红色的？

不允许挑食！/是先吃青菜还是先吃鸡腿？

快刷牙！/今天刷牙，是自己挤牙膏，还是我挤呢？

这种方法，对幼儿特别有效。注意选项的先后顺序对选择有影响，孩子通常会选择前者。

四、代替的技巧

国家二孩政策放开以后，很多家庭有了两个孩子。两个孩子在家庭闹矛盾是常有的事。

【案例】

哥哥在家把妹妹惹哭了，妈妈回来很恼火：“我很生气！她本来玩得好好的，你抢走她的布娃娃，你又把她弄哭了。”

这段话看上去似乎没有问题，仔细推敲，问题出在最后一句。责怪解决不了任何问题，一个“又”字，把以前的旧账全翻出来了，也说明以前一而再，再而三地犯错，一次次的责备都没有使哥哥改正。

正确的说法应当把最后一句替换掉。

妈妈：“我很生气！她本来玩得好好的，你抢走她的布娃娃，你想办法哄她别哭了。”

“你想办法哄她别哭了”，这句话没有任何埋怨、责备，而是为孩子提供了改正错误的途径。哥哥要哄妹妹不哭，这个过程不是一时半会儿就能完成的，一定要付出时间、精力、技巧，在这个过程中不仅能够锻炼孩子的沟通能力，也能让孩子体会到：惹妹妹哭易，哄妹妹不哭难，犯错成本太高，以后自然不敢轻易惹妹妹了，这是一个最好的自我教育的过程。

五、用“我”信息表达

【案例】有一天你的一个非常好的朋友坐在客厅里面聊天，你的孩子要在客厅看电视，他打开电视，把声音开得很大，让你和你的朋友无法谈话。

不恰当的回答：

1. 你把电视关掉，回自己房间去！

2. 你再不调小点，马上让你看成！

3. 你不能把电视声音开得那么大，客人在我们家说话呢。

4. 你这孩子真不懂事！没看到我们在说话吗？

5. 你怎么这么惹人厌烦！没有脑子啊！

6. 你是故意开这么大的声音来影响我们说话。

以上回应语言形式上，以“你”字为开头；在内容上，矛头指向对方，要求对方改变自己的行为。我们称之为“你”信息。当一个人被强迫改变自己的行为时，会产生本能的抗拒和情绪，导致冲突。

可以这样表达：“我和你叔叔在这谈话，电视声音太大，都听不清楚，我心里很烦。”

以“我”字开头，指出孩子问题行为，说出我心中对这一行为的感受，告诉孩子他这些行为将会或者已经给你带来的影响。我信息的表达方法是：行为+感受+影响。

六、尊重孩子的付出

家长经常会对孩子说：“这道

题很简单，试试看！”

如果孩子做成了，那也是做成了一件“简单的事”，没有什么成就感；如果没有做成，那就连“简单的事”都没做好，只有自卑感了。我们可以这样说：

“这道题不太容易，可能会有点难。试试看！”

如果答对了，孩子会很自豪自己完成了一件较困难的事，如果失败了，至少他们知道这个事情完成起来比较困难，自我评价不会降低。

学会与孩子说话，不仅能与孩子有效沟通，更为重要的是：说话的方式，就是思维的方式，应对事情的方式，将潜移默化地影响孩子的成长。

附：【家长练习】参考说法

【家长练习 1】

女儿：马上期中考试了，好紧张。

妈妈：我知道你心里很紧张，担心临场发挥不好。

女儿：是的。

妈妈：这感觉是不好，我有时也会这样。我看你需要休息一下，我们下去走走吧？

女儿：算了，我还是复习吧。

【家长练习 2】

妈妈：“自习课上你们班的一位同学说话，影响了你的学习，你感到心里很烦，是吗？”

【家长练习 3】

今天是坐在爸爸旁边还是坐在妈妈旁边吃晚饭？

【家长练习 4】

一进屋就看到水池里堆满了盘子，让我很生气。你答应收拾的。我希望你在睡觉之前，把盘子洗好，收拾干净。

【家长练习 5】

当孩子坚持要买某件贵重物品时，对孩子说：“我知道你很喜欢它，但爸妈的收入不高，如果买了会影响我们的正常开销，我很担心，以后再想办法，好吗？”

【家长练习 6】

学滑板很有点难，试试看。

（作者单位：江苏南通崇川学校）

责任编辑 黄佳锐



师道

二〇一八年第四期