

辛苦付出却得不到理解 爸爸妈妈们要学会听见并听懂孩子

心理聊吧

栏目主持人
扬子晚报/紫牛新闻记者 王睿

为什么父母辛辛苦苦为孩子付出,却得不到孩子的理解,甚至还反感呢?是什么阻塞家庭成员之间的交流呢?心理聊吧·亲子QQ群(群号:1062372069)公益讲座第十一期,南京市第二十七初级中学心理辅导中心负责人、秦淮区德育学科带头人、国家注册系统助理心理咨询师刘爱军老师与大家分享觉察爱的能量被卡住时,如何去倾听、理解和陪伴孩子。

当爱的能量被卡住时,问题就出现了

先分享一个觉察爱的能量被卡住的案例:在学校的心理辅导室里,心理老师约见小玲妈妈,妈妈诉说自己对小玲付出很多,对她学习从小学到初中管教严格。小玲在小学时,课外辅导班较多,妈妈认为与学习无关内容她没有兴趣,也没有时间听孩子诉说,总是催促孩子写各种作业。到了初中,孩子不愿意和父母交流了,而且学习成绩下降了,妈妈很苦恼和焦虑,发展到自己都不敢开口和小玲说话,因为孩子脾气很大,没说几句就是争吵。唉!真是太难沟通了……

听着小玲妈妈的抱怨,不禁让人沉思,孩子们到底怎么了?为什么父母辛辛苦苦为孩子付出,却得不到孩子的理解,甚至还反感呢?是什么阻塞家庭成员之间的交流呢?小玲与父母亲子之间爱的能量被卡住意味着什么?

1. 亲子之间彼此需要的错位
我曾经是一个孩子,我也是两个孩

子的母亲,我还是一个青少年和他们家庭工作的咨询师;我也是一名中学教师,在经历了多年与青少年以及他们的家庭工作后,我深深地感悟到:现在的青少年需要从家庭和父母那里得到的东西和我小时候希望从家庭和父母身上得到的东西非常不一样;可以感受到现在许多父母和孩子之间的期待是错位的,父母传递给孩子的有些东西通常不是孩子想要的,而孩子想要的归属感和价值感等父母不知道或没有能力给予,亲子之间爱的能量被卡住了。

2. 孩子增强自信心、发展掌控力和独立人格的需要

小玲妈妈说到,小玲在小学时,会主动说学校一些“鸡毛蒜皮”的事情,自己会打断她,认为与学习无关没有兴趣听孩子诉说,并且催促孩子写作业。沟通是双向的过程,像这样家长不愿意听,孩子渐渐的也不愿意说了。其实这时的孩子很想和父母聊聊自己对很多事情的感受和想法。也许孩子的想法不符合事情发展规律,但是需要父母看到尊重孩子除了学习以外其他的想法,孩子也需要父母听见、听懂自己;并进一步与父母一起共同讨论和分析,对于合理的部分,父母及时对孩子进行点赞和肯定,这样亲子沟通是孩子增强自信心和发展掌控力的需要,也是孩子逐步有主见,发展独立人格的需要。

因此亲子之间爱的能量被卡住的当下正是父母抚慰孩子的契机……

父母怎么做才能学会听见并听懂孩子?

首先,父母认识到听见并听懂孩子诉说的重要性。

父母要充分认识到倾听孩子的烦恼是一个重塑亲子关系的机会,更加珍惜和懂得倾听孩子的心声,因为沟通是双向的过程,你愿意听,孩子渐渐愿意说,爱的能量就开始流动了,有利于形成和谐的家庭氛围。

父母有效倾听激发孩子的心理机

能,当孩子有情绪表达的时候,看看孩子是不是寻找公平。当孩子焦虑的时候,肯定孩子对事情的重视,进一步给予孩子建议需要从眼前的小目标开始做起。这些会促进孩子信息成果的满足感。因此孩子每一个小问题和父母进行有效的交流后,都可以优化孩子的心理品质,父母需要听见并听懂孩子的心声。

其次,父母和孩子关于相互倾听共同制定新的家规。

小玲和父母之间如何从相互听不到彼此信任?可以尝试建立新的家规,做法如下:

召开家庭会议。家里每一个人都发言,讲清楚自己的需求和感受,以及对其他家人的建议。家人在民主和尊重彼此的基础上,建立一个倾听规则:父母们能对孩子的倾诉多一点耐心,不急于打断孩子的话,尊重孩子的话语权,放下手机全身心投入倾听;孩子遇到事情时主动向父母倾诉,与父母建立良好的沟通等内容。

需要注意的是,召开家庭会议不能让家里任何人感觉到被评判和不舒服,特别是孩子,那样很容易让人有情绪,会议将无法进行。

家庭会议制定家规过程,不仅仅是几个人沟通的问题,而是整个家庭的规则和界限更清晰,也提升了家庭凝聚力,家人之间的关系也因此更加和谐。

第三步,父母尝试和孩子定期分享每个人的“天气报告”。

进一步练习听见并听懂彼此分享,“天气报告”需要每个家庭成员从以下五个方面谈谈彼此的近期状态:感激与兴奋的事情;担忧、关心和困惑的事情;抱怨的事情和可能的解决途径;新的资讯;自己的希望与期待。

分享,愿意谈论自己。父母与其直接和孩子谈论他的问题,不如先谈论一些关于自己的信息,亲子之间彼此更容易交流。当父母经常主动分享“天气报告”时,渐渐地孩子会更加主动地分享一些自己的事情,亲

子之间爱的能量悄悄地流动了。

最后,父母学会利用身边的资源学习新的沟通技巧。

如果上述方法都使用了,但是孩子还是对父母很反感,对父母的做法不领情,亲子之间失去了信任,对于这样的情况,建议父母和孩子需要像小玲同学一样,积极利用身边的资源寻求学校的心理老师或者当地的未成年人辅导中心的帮助,理智分析父母和孩子爱的能量被卡住的原因,进而调整影响父母和孩子关系的不理性认知,消除亲子之间的误解,改善家庭互动模式,学习新的沟通技巧。促进父母和孩子之间彼此能良好的沟通,重建已经失去的温暖的亲子关系。



公告信息

※ 遗失 ※

海门市层峰新型建材有限公司公章、法人章遗失,寻回后不再使用,声明作废。
洪齐(父亲:洪巍鑫,母亲:刘晟熙)遗失出生医学证明,编号:0321203739,声明作废。
三江学院陈华琴遗失就业协议,编号:202177323536,声明作废。
遗失卞胜胜保险执业证,编号:00000532010000002020082652,声明作废。
泰兴拓普广告传媒有限公司财务章、法人私章遗失,寻回后不再使用,声明作废。
遗失帅莉中小学高级教师资格证书,取得时间:20171016,编号:201723500332,声明作废。
遗失陈艳艳身份证,证号:320105197206191222,声明作废。
因保管不善,俞留智、方玉凤遗失江苏增值税发票(第三联)一份,发票代码:032001900105,发票号码:05888857,开票日期:2019年10月18日,金额:250000元,特此声明作废。
南京顺智义物流有限公司公章遗失,寻回后不再使用,声明作废。
中科院南京分院科南高科技开发公司公章遗失,寻回后不再使用,声明作废。
李尚,遗失就业推荐表,编号:76317863,声明作废。
李尚,三方协议丢失,协议书编号 202176317863,声明作废。
遗失南京市鼓楼区幻视兔桌游馆营业执照副本,统一社会信用代码 92320106MA21AWJD06,声明作废。
遗失徐发英身份证,证号:320102195912023228,声明作废。
江苏海联软件科技有限公司财务专用章遗失,声明作废。
本人不慎遗失学生证,就业推荐表和协议书,特此声明。
兹有南京工艺装备(集团)总公司,工商注册号 3201001007529。现公司营业执照正、副本及公章均已遗失,声明作废。
汪国斌遗失强制措施凭证,证号:632124199810265112,声明作废。
皮雨浩遗失东南大学学生证,学号 09017401,声明作废。
韩伟遗失南京铁道职业技术学院学生证,学号 1433010111,声明作废。
肖欣伟遗失南京铁道职业技术学院学生证,学号 1862080137,声明作废。
遗失:兹有竹镇镇镇光华社区桥西组43号吴万福房屋1幢3间,砖木结构,1层建筑面积70.2平米,房产证号六村房B0102250,声明作废。
江苏凯歌汽车销售服务有限公司遗失苏A79XX9营运证,号 320152183461,声明作废。
遗失:舜杰建设(集团)有限公司工地食堂(江苏雅达置业有限公司高淳健康休闲旅游产业园一期1标段,食品经营许可证,编号:JY33201250052428,声明作废。
遗失南京市溧水区王启凯土菜馆食品经营许可证,编号 JY23201240017042,声明作废。
李学龙(身份证号:320123196906053419)遗失残疾证,声明作废。
徐秀英(身份证号:320123194210103423)遗失残疾证,声明作废。
遗失南京工程学院张宗奕学生证,学号 205170448,声明作废。
刘荣遗失身份证,身份证号码 32088219920213102X,特此声明。
东南大学自动化学院逯高涵遗失学生证,证号:08017201,声明作废。



智慧乐园
扫码看答案
数字游戏答案:101×11=1111
《西游记》:1、《西游记》;2、《镜花缘》;3、《西游记》;4、《封神演义》;5、《野史》;6、《女仙外史》;7、《三遂平妖传》;8、《八仙得道》;9、《三才图会》;10、《西游记》

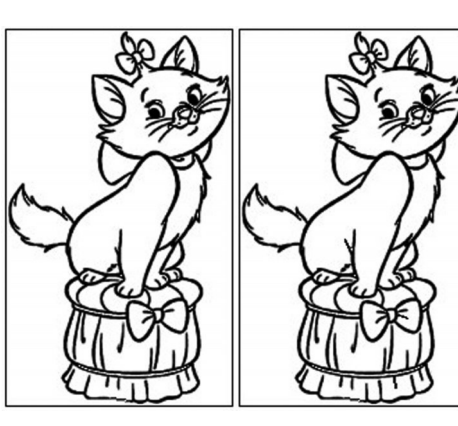
第1关·数字游戏

字母换数
请你将相同的字母换成相同的数字,使这题等式能够成立。
陈丽慧 编制

	A	B	A
X		A	A
	A	B	A
A	B	A	
A	A	A	A

第2关·考眼力

两幅图有五处不同,你能看出来吗?
陈丽慧 编制
(扫本版二维码找答案)



第3关·填字游戏

趣填神魔小说作品
神魔小说是中国古典小说的一种,又称神怪小说、神话小说。下面,请在空格中填上相应的神魔小说作品,使每一行前后四字各为一条成语。
1、声东击□□□忆犹新(吴承恩)
2、水平如□□□木求鱼(李汝珍)
3、学费中□□□过拾遗(董说)
4、固步自□□□不容辞(许仲琳)
5、漫山遍□□□传身教(夏敬渠)
6、金童玉□□□无前例(吕熊)
7、事不过□□□□闻异辞(罗贯中、冯梦龙)
8、横七竖□□□□檄而定(无垢道人)
9、举一反三□□□□□功忘过(罗懋登)
陈永山 编制

欢迎读者们踊跃闯关,积极投稿。参与方式:发邮件至 48627418@qq.com