

高三一年父母多建议少命令

北京教育学院附属中学心理教师 程茜



案例

小吴今年高三,妈妈在暑假给他制订了严格的学习计划。每天早上7点要准时开始复习,每天复习什么内容、做哪些练习妈妈都安排好

了。在妈妈眼里,小吴不会合理利用时间,所以需要被人监督。小吴不是一个叛逆心很强的孩子,所以妈妈不认为自己做得有什么不妥。



建议

沟通是人与人之间思想与感情的传递和反馈过程,以求思想达成一致和感情通畅。有效沟通的前提是双方能自主表达意见和观点。然而,父母和孩子的沟通往往不对等。大多数父母会有“权威感”,认为自己懂得比孩子多,孩子应该服从。其实,高三生已接近成年,他们有独立思考的能力。如果父母还是保持命令的姿态,容易引发亲子矛盾,不利于孩子高三复习。沟通看似简单,实际上不是所有对话都是有效沟通。

父母如何与孩子进行有效沟通才能帮助他们平稳度过高考之年?父母要注意沟通方式,多建议,少命令。与孩子沟通时,要多用建议的方式,尽可能提供几项不同的建议供孩子参考,可细心观察孩子的生活和学习状态,不要遇到看不惯的事情就立即指正,要找恰当的机会创造一个融洽的

沟通氛围。父母表达自己的看法后,要允许孩子表达想法。只有促进孩子主动选择,才能激发他的兴趣和动力。被动服从只会让孩子对父母有越来越多的抱怨。

很多父母认为高三阶段的孩子很难沟通,脾气大,不听建议。其实高三生的压力主要源于高考:繁重的课业负担、成绩排名等。而父母往往考虑得较多,包括孩子未来的前程、自己的面子等,也会有“一考定终身”的想法。如果父母带着焦虑情绪和孩子沟通,很容易变得急躁。所以,父母与孩子沟通时要注意一些事项。

寻找沟通契机,不搞突然袭击

有的父母属于快言快语的人,看不顺眼就批评指正孩子,亲子矛盾瞬间爆发;有的父母能沉得住气,会暗中观察孩子,但不是为

了让孩子变得更好,而是有“终于抓住把柄”的心态,在孩子毫无防备的情况下抛出“证据”,试图让孩子无从辩驳,然后变得听话。其实结果往往相反。父母与孩子沟通,要找恰当的时机,如一家人聚会,气氛比较融洽的时候,最好在孩子有心理准备的前提下。孩子是有自尊心的。或许他知道自己不足,但父母不留情面地指出他的缺点,他也会为了面子而反抗。

语气平静自然,不要提高音调

有的父母抱怨孩子上了高三脾气很大,父母一说话孩子就不耐烦。然而,父母有没有反思过自己说话时的语气,是否心平气和地和孩子沟通?哪怕父母憋着一肚子火,也要提醒自己不要通过提高音调增强气势。沟通是为了解决问题,而不是肆意宣泄情绪。沟通不畅

时,尝试放下家长的“权威”,允许孩子反驳、发牢骚,而不是中途粗暴打断。父母要把孩子当成平等的成年人交流,开诚布公,把真实想法和情况表达出来。父母用实际行动教会孩子要用平静的语气沟通,孩子才更能听得进去。

远离说话禁忌,不使用语言暴力

父母要多建议,少命令,注意不说“命令式”的话,如“你必须”“你应该”“如果你要是敢不……,我就……”“我说的肯定没错”,或言辞指责,如“这里不对,那里不好”,要改用“我建议”“我期待”等话语。有的父母态度简单粗暴,甚至因恨铁不成钢指责孩子没出息,有些话很伤害孩子的感情。孩子不是父母宣泄情绪的“出气筒”。父母要学会有效沟通,帮助孩子调整好状态,平稳度过高三一年。



分析

小吴虽然和妈妈没有明显冲突,但并不代表小吴内心没有不满。他学习效率不高,虽然妈妈安排了很多学习内容,反复强调高三的重要性,但小吴依然不紧不慢,在妈妈眼里就是“磨洋

工”。小吴用这种方式进行“无言的反抗”。因为他知道,即使自己效率很高,也无法自主安排时间,妈妈依旧会准备“源源不断”的习题让他做,索性用“拖延战术”。

北京考试报 不只是报纸

北京教育考试院主管主办

北京考试报—高考



第一时间解读高招政策,系统刊载辅导文章,打造服务高考的平面媒体品牌,每周三出版发行。

北京考试报官方微信



最新教育考试类政策、新闻及时看,报网互动,权威、及时、准确。



《高考志愿填报一本通》



为北京考生志愿填报服务,内设政策解读、招办在线、专家讲堂、中学论坛、过来人说、历史数据等重要内容,是您填报高考志愿的得力助手。

北京考试报官方微信店



通过手机客户端为读者提供零售、订阅报纸和其他产品的服务,方便、快捷、简单。



北京考试报高考平台



满足电脑网络用户需求,实现高考内容细分和专题策划,内容量大、检索方便。

<http://gk.bjkaoshi.com.cn>

北京考试报将携众平台联合为考生、家长、社会提供精准服务。

咨询电话: 82837131 82837128
广告热线: 82837190