

编者按:

“你真烦人”“我很累”……疲惫的家长常这样对孩子讲话。这两种不同的表达方式会给孩子不同的感受。多用“我信息”可以避免一些冲突、矛盾,本期北京市第五十中学心理教师徐璐为亲子沟通支招。

多用“我信息”与孩子沟通更顺畅

北京市第五十中学心理教师 徐璐

“

案例:小丞是一名初三学生。这一阵,因为即将到来的统测,他非常担心自己考试成绩不理想,晚上常常失眠。但是提起复习,他又感到动力不足,想到妈妈对自己的期望,小丞更感到压抑和烦躁。

小丞的妈妈对孩子这段时间的学习状态很担忧,孩子总是早上赖床不起,晚上又常常大半夜还捧着手机看。她很想知道孩子到底怎么了,但是刚提出手机使用的问题,孩子就不愿意说话了。他们后面的几次沟通,不是沉默冷战,就是爆发争吵。小丞妈妈非常着急,既忧心的成绩,又担心孩子的身体。

”

分析

从案例中我们发现,小丞的行为引发了家长内心的不安。通常情况下,我们更容易选择“改变孩子的行为”来解决问题,比如控制孩子手机的使用时间、督促孩子抓紧学习等。当孩子升入初中,尤其到了初三,孩子的独立性会有很大提高,成人感更加明显,自尊心大大增强,表面上什么都不在乎的样子,但内心非常渴望他人的尊重与理解,更喜欢同家长平等地讨论问题。

当家长仍然采取“命令”“说教”等传统的处理方法,可能会让孩子觉得父母不顾及他们的需求,或是让孩子误以为父母认为他什么都不行,导致孩子总是反驳父母或隐藏真实想法。所以,这个时期对家长来说有非常重要的两件事要做:一是关注自己内心的感受,尝试调整自己的行为;二是理解孩子的情绪,尝试新的沟通方式,不妨多用“我信息”来表达。

策略

策略一:关注自己的情绪

父母的角色很重要,但大家都是会难过、会疲惫、有脾气的普通人。所以父母不仅需要接纳孩子的情绪,更需要接纳自己的情绪。当自己很累的时候,是没有能力接纳孩子的情绪的。

家长朋友们可以尝试记录下自己情绪爆发的过程,回顾事件,了解自己情绪升级或减弱的关键点,帮助自己掌握情绪爆发的背后是不是隐藏了自己积压的其他生活压力。以便家长在接下来的日子里,有意识地进行调节。

策略二:表达情绪 而不是情绪化表达

处理情绪的合理方法,是表达情绪。用“我信息”的方式坦诚交流,说出自己真实的感受和期待。

公式:行为+感受+影响

行为:客观描述行为,而不是评判它

感受:父母了解自己的感受并传递

给孩子

影响:告诉孩子这种行为带来的后果和影响

如:看到你凌晨还在看手机,我非常担心,休息不好影响身体健康怎么办?

好处在哪呢?当我们用“你”开头时,可能会传达出命令、指责、评判、威胁、贬损等负面信息。如“你怎么又拿起手机了”“你该去学习了”。而“我信息”通常只是在告诉孩子,他的行为带给我们的感受。如:

当疲劳的爸爸对孩子说:“你真烦人”→孩子会认为:自己很坏。

当疲劳的爸爸对孩子说:“我很累”→孩子知道,爸爸累了。

策略三:正确批评

批评的目的是让孩子有动力去改变。批评需要就事论事,不贴标签,最好能明确指出错误所在。家长可以采用“三明治”策略:先夸奖孩子的优点;再指出做

得不好的地方或者需要改进的地方;最后鼓励认可或接纳共情,激发孩子改变的动机。如:你能坦诚地告诉妈妈没有交作业这件事,说明你是个诚实的好孩子。但是你违反了班级纪律和要求是不对的,妈妈希望下次你能按时交作业。同时妈妈也知道没能按时交作业,你心里肯定也是不舒服的。你在写作业过程中遇到了什么困难?我们一起看看有没有办法解决。

策略四:注意危险信号

当孩子出现了下列行为表现时,家长要马上识别出这些危险信号,不要轻易归为青春期叛逆或沉迷手机。如孩子的睡眠变化,出现频繁失眠或嗜睡的情况;饮食或体重的明显变化;注意力难以集中、成绩突然下降;比往常更容易发怒;出现自伤行为等。初三学生面临大考,学业压力会不断增加,容易出现抑郁、焦虑等情绪,家长要及时关注,必要时带孩子就医。

家教信箱

疑问:孩子是初中生,爱玩手机,作为家长该怎么办?

孩子情况:女孩,13岁,七年级,排行老大。

答疑:家长您好,孩子爱玩手机,不能粗暴地直接没收,建议您:

1. 现在的成年人也是手机不离身。作为父母,如果自己在孩子面前也总玩手机,那么在和孩子沟通的时候就没有什么底气。凡事自己先做到,再要求孩子。

2. 给孩子一些合理建议,并且和孩子达成一些共识,比如:每天玩手机的时间不能超过一个小时,其他的时间和精力要放在学习上,等等。

3. 引导孩子培养其他兴趣爱好,转移孩子的注意力。

疑问:女儿重感情,曾经受过友情的伤。针对交朋友方面,我应该怎样指导她?

孩子情况:女孩,14岁,七年级,排行老大。

答疑:家长您好,良好的伙伴关系能促进孩子获得安全感和归属感。您可以这样告诉孩子:我们要学会各自独立,对待朋友,除了相互尊重,还要彼此平等、彼此扶持,不要太过依赖朋友。如果你交的

朋友总是打击你,这种朋友不要也罢,对这种所谓的“朋友”,一定要有分辨能力,立即“止损”,中断往来。在人际交往中,如果遇到什么困惑或者是挫折,要及时向老师或者家长请教。

本期答疑人:杨岳 顺义区社区教育中心

中招问答

本期关键词: 校额到校

问:校额到校招生包括哪些招生方式?

答:校额到校招生包括市级统筹和校额到校两种招生方式。

问:什么是校额到校?

答:校额到校招生方式是指将优质高中部分计划定向分配到一般公办初中校,采用校内选拔方式按考生校额到校录取成绩和志愿进行择优录取。此举进一步扩大优质教育资源供给,有利于推进义务教育均衡发展。

问:什么是市级统筹?招生计划分几类?

答:市级统筹是为加强市级对优质高中教育资源的统筹力度,充分发挥部属高校附中作用,进一步扩大我市普通高中优质教育资源,引导全市义务教育均衡发展建立的市级优质高中教育资源统筹工作机制。

往年的市级优质高中教育资源统筹招生计划分为三类:

第一类是部分优质高中的跨区招生计划(简称“统筹一”);

第二类是部分优质高中新建或扩建校区或城乡一体化学校的招生计划(简称“统筹二”);

第三类是部分艺术、体育类高校与普通高中联合培养的专业招生计划(简称“统筹三”)。

市级统筹名额按类分配到各区参加市级统筹的初中校。

问:参加校额到校招生的学校如何确定?

答:参加校额到校的优质高中和接收名额的初中校由各区教委确定。优质高中确定的原则主要是市级示范高中,以及部分被百姓普遍认可的普通高中。

问:哪些考生可以参加校额到校招生?

答:具有普通高中升学资格且具有同一学校连续三年学籍、招生考试总分达到570分且初中综合素质评价达到B等的应届初中毕业生可参加校额到校招生。

往届生、外省回京报考考生以及回户籍报考考生不能参加校额到校招生。

问:校额到校招生的志愿如何填报?

答:校额到校招生包括市级统筹和校额到校,市级统筹和校额到校志愿在同一批次填报,填报顺序不限。共设8个志愿,每个志愿学校可填报2个专业。

市级统筹和校额到校招生计划及初中校分配名额数将刊登在《北京市高级中等学校招生简章(2023年)》中。

注:2023年相关政策如有变化,请以最新公布为准。

“中招问答”针对中招的常见问题进行梳理和解答,敬请关注。欢迎家长和考生,通过北京考试报微信公众号与我们交流互动。