



快乐寒假

掌握和孩子聊天这门技术活

爱的表达,藏在温暖的言语中

记者 徐佩

“我觉得爸爸妈妈不爱我。”——在柯城区新华第二小学教师黄芳接触过的家庭辅导案例中,这是许多孩子脱口而出的心声。

从事教育工作30年的黄芳,如今也是市家庭教育讲师团成员,已为200多个家庭提供“一对一”辅导。她指出,许多家长渴望了解孩子在校情况、学习进展和内心情绪,却常常不知如何开启对话,导致亲子之间渐行渐远。在她看来,说话与聊天,恰恰是最直接、最简单的传递爱的方式。

寒假已至,孩子与父母共处的时间增多,如何利用这段时光增进理解、建立信任?黄芳为家长们提供了几个切实可行的沟通建议。

营造安全氛围 抓住“松弛时刻”

想让孩子愿意开口,首先要创造一个安全、放松的聊天环境。黄芳建议,不必刻意安排某个时刻进行“严肃谈话”,而是将谈话、沟通融入日常生活节奏。比如在走亲访友途中、亲子劳动时、睡前片刻、一起散步时,都是很好的交流契机。这些时候孩子身心比较放松,更容易敞开心扉。

从孩子感兴趣的事切入 而非只问学习

“今天作业写完了吗?”“英语读了吗?”——类似问题往往让孩子瞬间情绪低落。黄芳提醒,家长若总以学习为话题起点,容易引起孩子的抗拒心理。

她建议,聊天可以从孩子的兴趣爱好入手,比如聊聊他最近喜欢的动画、游戏、书籍,或者关心他“最近开心吗”“有没有什么烦心事”。如果孩子回应简短,家长也可以主动分享自己一天的工作与感受,话题可大可小,从国际时事到家庭琐事均可。“先建立情感联结,再自然过渡到学习等话题,孩子会更愿意接受。”

学会倾听 不做“评判官”

当孩子表达时,父母应首先扮演倾听者,而非急于评判或指导。黄芳强调,要多问“你是怎么想的?”“你打算怎么办?”鼓励孩子自己思考和处理问题。倾听的本质是

给予关注与尊重,让孩子感受到自己的情绪和想法被重视。

用商量的语气反馈 具体化地表扬

听完孩子的叙述后,家长可以表达自己的看法,但语气最好是商量式——“我觉得……你说呢?”同时,在孩子做得好时,及时给予表扬,且表扬要具体明确,例如“你今天主动收拾书桌,整理得很整齐,妈妈觉得很欣慰”。越具体越真诚的肯定,越能强化孩子的积极行为。

长期缺乏沟通 孩子易走向孤独或反抗

黄芳观察到,与父母沟通少的孩子,容易在家感到缺乏安全感、不被重视,部分人可能会通过捣蛋、沉迷网络等方式寻求关注,也有人会逐渐沉默自我封闭。

她分享了一个令人印象深刻的场景:25年前,她在家访时见到一名学生与父母在菜地里边劳作边聊天,全家笑容灿烂、氛围融洽。后来,这名学生考入了清华大学。

“与孩子聊天不需要家长有多高学历或多远见识,关键在于本着一颗关爱之心,真诚交流。”黄芳说。

她呼吁,不论平时还是假期,家长每天应该至少抽出十分钟,全心投入与孩子的对话中,“爱的表达藏在日常的言语里,温暖的亲子关系,往往就始于一次简单的闲聊。”



放假了

和孩子聊什么

詹大年

我记得那一次和女儿的聊天。

我的女儿从小学到中学一直是住校的。我也从来不接送她。那一次,她读完了初三第一学期。放寒假的那一天,学校召开了家长会。我让她坐上我回家的顺风车。

车上,我对她说:“今天,家长会上,你们校长批评了你们初三的学生,说了你们很多的不是——看小说,玩手机,打瞌睡,抄作业,谈恋爱……”女儿打断我的话,说:“爸爸,你快别说了……前面的四个错误我差不多天天都犯——看小说,玩手机,打瞌睡,抄作业……就差谈恋爱了。”

“你?天天都犯?看小说,玩手机,打瞌睡,抄作业……天天都干?”我认真地看着她,“那你为什么就不谈恋爱呢?初中学生谈恋爱也挺有意思的呀。再说,你这么漂亮,就没有男孩子追过你?”“爸,不是我不想谈,是没有哪个男孩让我想跟他谈恋爱——那些成绩好的,傻乎乎的;那些成绩不好的,太幼稚,太调皮了。不值得我去跟他们谈一场恋爱。”“你太认真了。谈恋爱就是谈恋爱,没有别的。等你到高中,到大学,谈恋爱就复杂多了,根本就不不是初中谈恋爱的感觉了。”

“就是没感觉。”女儿回答我。

我是从来不会问女儿的考试分数的,也从来不问她是不是获得过什么奖励。那次在车上,不知怎么说到了期末考试成绩。语文期末统考总分120,她考了108分。她说:“本来,至少可以考到115的。”

“哦?是哪个知识点不该失分吗?”“是的。我的阅读,作文基本是满分。失分的是文学常识和古诗文填空默写。”女儿自信满满又有点失落的样子。

“是呀,这些是很简单的,能记住的就不应该失分。以前我考试的时候,这两个知识点基本不会失分。但你为什么会失分呢?”“爸,其实,要记住这些知识点,是很简单的,完全没有难度,花点时间就行。但我真的不愿意把时间花在死记硬背上——太没有意思了。如果我要记住这些东西,要牺牲我多少看小说的时间。一开始我就打算放弃这些分数,因为可以多看好几本课外书呢……”

“你的选择是对的。我支持你。看起来失分了,但你得到了更多的东西。比如,因为你爱阅读,你的读写能力就很强。”我表扬她。

“爸爸,我爱看课外书,纯属爱看,纯属好玩。从来就没有想过是为了提高读写能力。”女儿看来根本就不接受我的表扬,其实是有点看不起我的感觉。

“其实,我也跟你一样,高考那天进考场前都还在偷偷看小说……不过,我的老师到现在都不知道。还有,你爷爷奶奶都不识字,他们只要看到我拿着书看就很高兴,从来分不清我看的是教科书还是课外书。其实,很多时间我是在浑水摸鱼。后来,我考上的其实是中专,爷爷奶奶直到现在都以为我考上了大学。哈哈……”我讲着我的故事,女儿像是听一个哥们讲故事,很入迷。我们聊得很自然,很开心。似乎有种天南地北的感觉。

那一次寒假回湖南老家,我发现女儿把一大卷奖状塞进书包里,准备带回家。我问:“这是你得的奖状?你要带回湖南老家?”“是呀,拿给爷爷奶奶看呀。”其实,我从来就不关注她是不是在学校得过奖状,她如果得了什么奖也从来不会告诉我。今天,很多家长还没等孩子放假回家,就准备好了跟孩子谈话的功课——问成绩,谈理想,定目标,拿规划,聊人生。最后,要把孩子的思维圈进自己设定的正确答案里来。于是,很快就聊天聊死了。

延伸阅读

家长还应这么说

多一点信任 给孩子出发的勇气

孩子开始尝试新鲜事物时,心里难免会有点忐忑,当他们表达“我想试试”的时候,往往已经鼓起了很大的勇气。那一刻,他们既兴奋,也紧张,希望被支持,也害怕被否定。而父母那充满信任的语气,就像一双看不见的手,轻轻扶着他们往前走。当孩子听惯了父母温暖、肯定的语气,他们也会慢慢变得相信自己。

凡事多商量 让孩子在尊重中学会负责

随着孩子的成长,他们开始有自己的想法和节奏。这时候,与其总是板着脸下

命令,不如换成商量的口气问问他们的想法。当我们不再说“你必须怎样”,而是改口说“咱们这样好不好”时,孩子也能体会到自己是被父母尊重的。

常说鼓励的话 做孩子最温暖的依靠

孩子成长的路上,会经历成功,也会遇到挫折。鼓励的话语,是父母给孩子的一份支撑。它不只是随口的夸奖,更是那种“我知道你努力了”的接纳。

