

邵怡明 绘图

随着孩子年龄增大，他们渐渐有了自己的主意，有些父母发现自己和孩子之间越来越难沟通，孩子越不听话、沟通不畅，父母就越着急，这些负面情绪一旦出现了，只会更加刺激彼此，导致恶性循环。那么，亲子交流应该如何进行？父母怎样才能管理好情绪呢？听听专家和家长的建议吧。

和孩子相处时， 父母如何做好情绪管理？



刘女士 私企员工 女儿10岁

父母和孩子相处要有边界感

放暑假了，孩子们乐开花，家长们犯了愁。我有一个闺蜜，在暑假前一个月就开始筹划假期安排，分别给孩子报了乒乓球、街舞和书法三个兴趣班，动辄几千元的报名费，她眼睛都不眨就交了。我以为她是加入了“鸡娃”的队伍，可她却说只是想少看一会儿孩子，跟娃呆久一点就会忍不住吼他，她也生气，娃也生气。

闺蜜是一个做事有计划性的人，凡事都按部就班才好，可儿子偏偏是个自由派，从小便我行我素。娘儿俩常因为一些生活习惯的问题拌嘴，上了小学后，亲子关系更是越来越紧张，常常是她急得火冒三丈，儿子还一副无所谓的样子，她就会更加生气。她举例说：放假前，每晚她都会要求孩子准备好第二天上学要带的东西，可孩子就是养不成习

惯，只要她不说，孩子绝不主动做。为此，她不知对孩子发了多少次火。

我听后对她说，既然多说也没用，那你就不要说了，更不要吼他。这一点我是有过亲身经历的，记得我小时候，本来正要写作业，但这时家长过来说，你怎么还不写作业？我会立刻产生排斥心理，不想写作业了。所以有时管得越多，孩子越会出现抵触心

理，孩子一不听话，往往会激发出父母的负面情绪。

我在教育女儿时，坚持不干预，很多事要自己经历过后才能懂得，家长一直说很可能起反作用，正所谓吃一堑长一智，孩子的成长过程需要父母加以引导，但是家长也不必事事劳心劳力，彼此相处有个边界感，大人不用精神紧绷，孩子也乐得自在。

汪先生 私企职员 儿子13岁

多以大朋友的身份与孩子沟通

在我们家里，父亲与儿子的关系很微妙，我知道儿子是一个好孩子，他爱父母，也知道我们只要求他好好学习，家里其他事不用管，但他有时候就是喜欢和我顶着干，不喜欢读书，不想按照大人给他指点的道路往前走。

去年底，儿子和我说想打架子鼓，做音乐人，前两天又说想学汽

修，一会一变。我问他：“为什么不能上了大学再决定职业方向？”他的回答很简单，就是对学习没兴趣，喜欢动手操作机械。我就搞不懂了，我和孩子妈妈从小就是学习尖子，从家乡走出来考上名牌大学，留京当了白领，我们那时候家长可没那么操心，怎么现在条件这么好，父母也一直给孩子创造学习、培训的机会，儿子反

而不知道珍惜呢？

抱怨归抱怨，我知道孩子现在处于青春期，也许他就是喜欢和大人作对寻找存在感，如果这时候我要是和他吵，肯定适得其反，不仅伤害父子间的感情，也许孩子本来只有三四成的心思被大人一逼就变成七八成了。所以，我极力忍住脾气，尝试以一个小朋友的口吻和他聊天，问他对摇滚

乐的看法，对汽修的理解，趁机也谈谈我的观点，先取得他的信任，以后发展成什么样再说吧，也许真应了那句老话：“儿孙自有儿孙福”。

无论儿子将来发展成什么样，我都希望他能阳光快乐地成长，找到属于他自己的正确道路，毕竟大人不能跟着他一辈子，人生之路还需要他自己走。

付女士 企业财会主管 儿子15岁

家长应先理顺自己的情绪

我在一家私企工作，老板是个急脾气，对底下人的要求非常严格，爱催进度，我每天工作压力特别大，回到家里再遇到孩子不听话的时候就很容易爆发，这两年没少和孩子“干架”。

其实我心里明白，孩子大了有自己想法不是一件坏事，但我觉得他还不够成熟，很多想法太幼稚了，不切实际，所以每当他就某件事说出自己的

观点后，我都忍不住告诉他问题在哪儿，应该怎么改进。我觉得自己一片好心，可孩子每每听到后就很有气，认为我不尊重他，干涉过多。加上我有时想节省时间和精力，会直接提出让他怎么做一件事，他却总和我唱反调。他一顶嘴，我就更生气，吵架也就在所难免了。

老公开玩笑问我：“你是不是提前到更年期了？”我起初不以为然，后

来次数多了，我再看看镜子里的自己，两鬓长出了白发，鱼尾纹和法令纹越来越深，经常上火，我意识到不能再这样继续了。孩子有属于他们的路，我也是从幼稚时期过来的，为什么非要替孩子缩短这段人生必经之路呢？拔苗助长，是我自己想当然了。年轻人有青春朝气，有敢打敢拼的勇气，我应该尊重他们的想法，做好陪伴而不是随时指指点点。

我想通后，无论在家还是单位都尽量控制情绪，不再把注意力全部放在工作和孩子身上，而是开始关注自己的情绪，给自己一些缓冲的时间，有了烦恼会和老公、朋友倾诉，而不是自己强忍着，周末甚至来了几次单独的短途旅行。效果自然不错，周围人都说我的笑容多了，脾气小了，眼睛里有光了，家里的乌云少了，孩子和我说话的时间也变长了。

清华大学学生心理发展指导中心副主任 刘丹

学会沟通技巧 切忌“火上浇油”

在家庭里，当父母和孩子相处时出现焦虑或沟通不畅时，如果能做好情绪管理，让情绪更平缓，状态更积极，记忆中心就会更好地发挥作用，有效缓解负面情绪。

第一是要学会沟通技巧。现在很多家长对孩子的痛苦不理解，认为“我像你这么大的时候没有机会，你现在有这么好的条件，为什么不好好学？”实际上不可以这样将心比心。因为家长成长时的状态和孩子现在的状态是不同的，生活、社会、文化、经济等方面有很多不同。

所以当孩子出现情绪波动、或激动时，家长第一件要做的事是充分共情，不要轻易否定对方的情绪，否则会造成沟通走入死胡同。家长要学会说这句话，“我不理解你的情绪是怎么回事，但是我相信你很不舒服，你看起来很难过，你一定很不容易。我愿意陪你，我相信你一直在努力。”这是情绪

管理非常重要的方式，而且是底线。

第二是同伴交流，一定要促进孩子跟同伴交流，而且不只有一个同伴，要有很多同伴可以沟通。如果孩子不善于交际，你可以一起加入，让孩子模仿你，慢慢他就会交流了。

第三是给孩子独处的时间，不要让孩子全天候暴露在家长的视线中。但除非他有危机情况，存在自杀自伤可能性，否则每天要允许孩子独处，独处对于情绪的平稳是非常重要的。

当家长出现情绪波动时怎么办？做家长太不容易了，如果在养育孩子上有很多压力，一是推荐找专业心理咨询师做咨询，这对情绪的梳理很有好处，会获得心理支持。二是可以跟同伴进行交流，但是不建议跟家长群里的人交流太多，因为会互相卷得厉害，加剧失衡情绪，要跟家长群之外的朋友交流，比如闺蜜、打球伙伴，或同学等人。三是家长也需要有独处

时间，每天给自己15分钟或半个小时，可以出去走一走，可以在家里某个房间呆着，独处时间不要被打扰。

大家要对负面情绪有新的认知，消极情绪也是有作用和功能的，它和积极情绪共同保障了人类的生存和发展，负面情绪会让我们更好地生存下来，而积极情绪能够让我们更好地发展，两个都重要。任何时候，你和孩子有负面情绪，都要有一个正面积极的态度，要看到它的功能，要接纳和感恩消极情绪带来的功能。

我们不妨在家做个练习。跟孩子一起拿出一张纸，在上面写出所有的负面情绪，为每个情绪找到正向功能。比如对抑郁情绪，可以说“感谢你，让我怀念那些失去的东西，我会努力把生活过得更好”。比如对高考的焦虑，可以说“感谢焦虑，让我为孩子高考的事情做更多准备和努力”，这样，我们跟负面情绪的关系就变成更好地利用

它，而不是让它成为我们的阻碍。

在家庭里，大家要学会更多用表情，甚至夸张一点，采用肢体语言做一些举动。比如一起散散步、一起做运动、倒一杯水，或者抱一抱很小的孩子，对孩子用行为表示“我关心你”，比用语言更直接。我们要丰富自己情感沟通表达的方式，越多样越好，这样将来对孩子会有非常大的好处，家人会说在家里感到非常舒服。

本报记者 任洁 张晶



更多精彩欢迎关注
“北京市家庭教育研究会”微信公众号
北京市家庭教育指导服务“新蕊云课堂”
由北京市妇联主办，北京市家庭教育研究会
承办、北京出版集团父母必读杂志社协办。