

上小学的孩子正处于半大不大的年龄段，父母应该如何与其进行有效沟通？怎样才能让孩子愿意听家长的话？为什么有的孩子就是不理解大人的苦心呢？来听听专家和家长的建议吧。

# 父母如何与小 小学生进行有效沟通



邵怡明 绘图

赵女士 国企员工 女儿7岁

## 想有效沟通,先要让孩子把你当成“自己人”

我女儿正在上一年级，上小学后，她似乎一夜之间长大了：有了自己的社交，渴望独处的时间……这些变化都带来了一个新的问题：我们大人该如何跟这位“小大人”沟通。经过反复摸索，我总结的经验是：放下“大人”的身段，多和孩子一起玩，成为孩子心目中的“自己人”。

放学接到她，女儿说的第一句话

多数是：今天我能和同学在公园玩吗？如果同意则已，如果不同意，她也不会哭闹，而是拉来她的小伙伴，站在我面前说：“阿姨，求求你了，我们想一起玩一会儿，就一小会儿。”搞得我完全无法拒绝。在外面，她与同学有说不完的话，回到家，对我们却是“一问三不知”。我问：“今天在学校过得怎么样？”“老师布置课后任务了吗？”她头也不抬地回答：“还

行”“没有”。晚饭后，只要我不喊她，她能窝在沙发上看一个小时的漫画书，不动也不出声。当然，我很欣慰孩子长大了，有自己的社交圈，还学会了独处，可是，却不和我们过多交谈了。想到她和小伙伴们亲密无间的情景，我决定“用魔法打败魔法”。

那天，我主动提议和她玩“你画我猜”的游戏，游戏很简单甚至有点幼稚，但女儿却笑得前仰后合，如此

几天之后，这个游戏就成了我家每晚的保留项目。在游戏中，她提到很多在学校里和同学间发生的趣事，我顺势和她聊起我的校园时光，比如偶尔会犯一些低级错误等，引得她哈哈大笑，她说：“妈妈，你可真好玩！”可以感受到，对她来说，我不再是只会发号施令的大人了，我也可以是个“淘气”的好朋友。

韩先生 公司职员 儿子10岁

## 跟孩子沟通学会用“你”这个主语

现在的孩子真是挺让人头疼的，虽然知道我小时候的教育理念不适合管教现在的孩子，这是第一个让我体验到经验贬值的方面，但在日常与孩子沟通中过去的想法还是不时地无形闪现，让人猝不及防。孩子已经上小学了，很多事情可以自己做了，这时候孩子的独立意识很强，家长这时候就要及时转换教育方式，不能按照小时候那样相处了。这时孩子要慢慢学

会学习知识以及规则，还有更重要的是处理问题的方式，孩子主要需要摆脱的就是用哭闹表达诉求和情绪的问题，这需要家长及时和长期的引导，从而慢慢成为习惯。

与此同时，孩子需要的事情跟幼儿园明显不同，幼儿园期间，老师和家长常常以表扬为主，而上一年级后，孩子已经有学习任务了，这时候如果跟不上，就容易打消孩子的积极性，

还有就是老师对孩子的一些不良行为也会批评，孩子可能一时适应不了，也需要家长及时发觉并引导。此外，家长一定要注意说话方式，讲道理的时候也要适量，如果孩子不理解的话也不要责备。跟孩子交流的一个好方法是用好“你”这个主语。以“孩子在学校被老师处罚”的情形为例。1.“你被老师处罚了，看起来很难过的样子？”或如说：“你感到很丢脸？”此

时最忌讳追问“为什么”或下判断“你一定做错了什么？”2.接纳孩子的想法或感受。如说：“我了解你的难过……”“我知道你感到丢脸……”接纳并不表示赞同，父母可以不认同孩子的行为，但无须批评孩子个人。如“你真活该！”或“你该被处罚！”3.与孩子讨论改进的方法，这个步骤要放在最后，尤其要让孩子倾诉完毕或情绪平稳之后。

文女士 高校研究员 女儿9岁

## 平等交流,让我和女儿处成了闺蜜

我觉得现在的小孩“鬼灵精怪”的，和小大人似的什么都懂一点，还特别敢于表达。拿我女儿来说，她和小伙伴们聊的话题，涉及异性是否存在友谊、直播间的主播哪个有意思、如何避开父母的监管上网之类，说起话来一套一套的，不用问，这些都是她

们从网上看到学到的。

既然孩子知识面广，见识也多，再像我们小时候那样家长采用“一言堂”式教育肯定行不通，他们不会再像过去的孩子那样老老实实听话，而是有自己的主见，哪怕是小学生，其实换个角度来说这也是好事，家长不

要认为孩子是在顶撞自己。

21世纪的人才需要具备多种素养，智商只是一方面，情商、逆商都要跟得上，这两点主要靠家庭来培养。所以我愿意和女儿平等对话，把她当成朋友一样聊天，不摆家长的威严，不让孩子害怕我，这样她才敢和

我说说心里话，学校有什么事情也愿意找我交流，我们俩处得像闺蜜一般，她有什么想法都喜欢和我分享。女儿告诉我，班里很多同学羡慕她，觉得她有一个特别开明、理解孩子的妈妈，这让成绩平平的女儿也非常开心。

北京市家庭教育研究会理事、中国心理卫生协会委员 柏燕谊

## 家长要尊重孩子,多给予孩子说话的机会

7-12岁孩子进入小学阶段，心理发展任务是勤奋对自卑的冲突，这个时候孩子有很多学习任务，他的学习节奏需要被尊重、被呵护。所谓学习节奏，就是指孩子是用三天背下来乘法口诀，还是用三小时背下，其实无伤大雅，但对很多父母来说，希望孩子学习节奏特别快，一旦做不到就有挫败感。

家长对待孩子的沟通方式是大致分两种，即平等型与强势型。平等型的家长尊重孩子，允许孩子以自己的状态去完成成长，并且在这个过程中发现孩子的优点，有什么问题家长会帮助孩子一起想办法解决。强势型的家长就是不允许孩子犯错，不允许孩子脆弱，不允许孩子进步缓慢，家长变得特别强势、特别爱控制。

很多父母在这个阶段有一个误区：以为“我骂孩子两句，对他严厉一点真好使，他立马就长记性，他学

得快、学得会”。实际上，我们有没有能力和有没有去使用这些能力是两回事，当父母用控制强势的方式管教孩子，孩子碍于父母的暴力或权威性不敢反抗，他会强迫自己发展能力，但这个时候他内在的自信和自卑是失衡的。

当孩子愿意去努力勤奋地面对学习任务的时候，他就能发展出他的自信，有了这种自信，再学东西时，就会把注意力投入到学习对象上，能更加专注地真正去学，而不是把情感、情绪和注意力投入到“我会不会被批评上，别又被打一顿”这些念头上。

一些家长在孩子上初高中时找我咨询，抱怨“孩子小的时候学得特别好，也不用父母太操心，不知道为什么到了初二就开始下滑，到高中就躺平了”，这是因为孩子的内心虽然拥有学习的能力，但他对自己始终持一种否定和质疑的态度，后面学习任务越

来越重，不断有新的挑战，他不断承受挫败感，导致自我撑不住，就会出现躺平的现象。

所以在孩子7-12岁阶段，家长要更加尊重孩子，发现孩子的学习规律，发现孩子的一些特长，针对他的特点给予更恰当的教育方式。如果不知道怎么发现孩子的真实情况，至少不要做强势型父母，要给予孩子说话的机会，听一听他是怎么想的，给予他更多时间，允许他在自己的节奏中成长。

很多家长认为教育一定要正式、严肃，其实爱和教育在生活的细微之处发生着，没有想象的那么宏大。之所以教育出了问题，是因为细微的地方出了问题，当情感、爱出现问题时，教育对孩子就推行不下去了。当父母跟孩子进行对话时，很多家长这时只把自己认为需要的东西传递给孩子，但孩子需要什么其实没有被关注到。

家长跟孩子怎么说话，孩子才能愿意听呢？有一句特别经典的话就是“蹲下来和孩子交流”。蹲下来跟孩子沟通，需要家长从思想上、跟孩子相处的日常中慢慢体会和摸索，先站在孩子的视角想问题，了解他内心，有了这个前提下，可能沟通就会容易很多。

本报记者 任洁 张晶 杨琳琳



更多精彩内容欢迎关注  
“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。