

认知视角下的亲子沟通机制构建

吴楠

(西北师范大学 甘肃 兰州 730000)

摘要: 困扰大多数父母的问题在于缺乏与孩子心平气和地沟通的方法,每次沟通结果不尽如人意,并有没有达到有效的亲子对话。至于为什么会这样,这是值得我们探讨的一个问题。本文从这一普遍的家庭常态现象出发,着眼于儿童认知发展的理论基础,来分析这一现象及其产生的原因,并对这一现象提出解决之道。

关键词: 沟通;平等;亲子;认知发展

尼尔诺丁斯的关怀教育理论中提出关怀是一种美德更是一种关系,这种关怀双方在关怀关系中是平等互惠的,并且关怀他人和被他人关怀都是人的基本需要,每个人在人生的各个阶段都需要得到人们的理解、接纳、尊重和认同。他主张一种新的关怀方式,从尊重和认可孩子明示的需要,能够做到与孩子平等对话,慎重对待孩子的需要,从而构建一种关系的关怀。

一、沟通障碍的现状分析

曾经经历过这样一个场景,孩子周末放假回家,母亲也从忙碌的工作中脱离出来,俩个人单独呆着家里,各自干着自己的事情,于是母亲想和孩子聊聊开学孩子与其他同学相处怎么样,刚开口氛围还算和谐,但话不过三句,孩子就变得不耐烦,母亲看到这样,也有些不耐烦,指责孩子不专心。两个人就开始争吵了起来,氛围开始紧张起来,母亲由不专心聊到孩子学习成绩差的原因,孩子也开始用高声嘶吼来反驳母亲。问题由最初的话家常上升到对于成绩的优劣、人生的规划问题乃至为人处事方式上,两个人互不退步,都说着互相伤害的话。最后以孩子摔门而出而结束。看到这一场景,我想着母亲原本的初衷并不是要和孩子争吵,孩子也并不是想要和母亲发生冲突。这一场景并不是个例,是存在于绝大多数家庭中的普遍现象。那么,为什么明明是出于爱的关心,最后会造成这样的结果?为什么父母和孩子的交流会如此困难?

二、沟通障碍的原因分析

美国发展心理学家 Erik H Erikson 提出了人格的社会心理发展阶段论,把心理的发展阶段划分为八个阶段,认为每个阶段都有一个特殊的矛盾,矛盾的顺利解决是人格健康发展的前提。我们把主要重点放在第五阶段青春期(12~18岁):自我同一性和角色混乱的冲突。一方面青少年在青春期会出现本能冲动的高涨,由此会带来认知发展的一系列问题;另一方面在于青少年所面临的社会要求和家庭要求与自身需要之间所产生的冲突而导致认知发展中的问题。青少年在这一阶段出现角色混乱,对于周围的世界充满了不安全感 and 不确定感。

青春期的儿童,他们的身心处于一个半成熟的状态,他们有了自身对于问题的独立思考和自主性,同时对于自身也开始有了较为明确的认识,但问题在于无论是思考还是认知只是停留在一个较为表层的层面,并没有抓住问题的本质。所以,这一阶段的儿童感到自身与所处的环境有些格格不入,他感到自身所处的环境剥夺了他对于自身发展的可能性,儿童开始表现出用他那惊人的力量开始抵抗,捍卫自身的尊严。

三、沟通障碍的解决办法

解决沟通障碍的核心在于--在父母和孩子之间建立一种平等沟通的机制。在我看来,这种平等对话机制的建立应该从三方面着手,分别为:

(一) 建立平等的家庭地位。在我看来,传统的父母与孩子之间的家庭地位并不是对等的,那么在此基础上所建立的沟通交流的机制也不可能有效。父母总是将自身摆在一个掌控者的角度,自己有权去教导孩子为人处事的方式,社会生存的方法。但这是一种单向的对话,并没有与孩子建立双向互动交流。许多孩子在家和在

学校完全是俩个不同的状态,在家沉默且暴躁,在学校外向且耐心。与同学的交流沟通中,孩子处于平等的地位,大家以平等的身份互动交流,自然少了与地位高的人交流的障碍,更加可以畅所欲言,这样的沟通机制才是真正有效的。因此,父母和子女之间的沟通交流最为重要的一点就是建立平等对话的机制。至于如何建立这种机制,最重要的是父母和孩子平等地位的建立,他们都是独立的个体,都应有表达观点和独立思考的权利,这种这样的关系才是良性的。

(二) 讲究沟通交流的方法。父母爱子女,子女爱父母,在很多的家庭里,这种爱都是藏在心里,父母和孩子之间不习惯与言语去表达这种情感。尤其是处于青春期的孩子,有些话不愿给父母讲,父母却偏偏想了解孩子的内心,观点的不同,理解的错误往往导致家庭战火纷飞的也不在少数。在我看来,作为父母,想向孩子表达你的爱,你的关心,而孩子又不理解你时,你可以静下心来试试给孩子写一封信,倾注你的感情你的心血,表达你平时不善于表达的话于文字,字里行间孩子能体会到你的用意,这比语言对话来得更为深刻。时间只能让信纸发黄,而内容永远不会改变,你的一字一句、一心一情都会在打开书信的那一刻扑面而来。父母和孩子有很多沟通方式,书信就是一份细火慢炖营养丰富的美食,而我在这里只是以书信为例指出其实父母和子女之间的沟通方法是多种多样,这就需要父母去思考。

(三) 杜绝伤害彼此的言语。《菜根潭》中说:“使人有面前有誉,不若使其无背后之毁;使人有乍交之欢,不若使无久处之厌。”处于青春期的孩子本就比其他年龄段的人要敏感,再加之性格处于叛逆期。在双方爆发矛盾冲动之时,说的话对于双方的杀伤力是巨大的,有的话语我们可能甚至会铭记一生。所以这就要求,家长作为一个成熟心理的个体,要能够控制好自己言语的度,万万不可随意说出伤害孩子的话语,言语的杀伤力是很大的,这可能会造成你与孩子的关系之间无法修复的裂痕。良言一句三冬暖,恶言伤人六月寒。孩子也是同样的,作为已经可以在一定程度上独立思考问题的个体,一定要更多的站在父母的角度上考虑,明白父母的良苦用心。

四、总结

俗话说的好:“养儿易,教儿难。”作为父母,一定要注重于孩子有效沟通交流的重要性,多去关注孩子所处年龄阶段心理和生理的发展的显著特征,去深刻地思考这一问题,并且积极地寻求解决之道,有的放矢地解决问题。作为孩子,也要明白父母对自己的爱,能够多换位思考,理解父母。最终,让这种良好地沟通成为我们生活的一部分,通过沟通双方将生活的“垃圾”扔掉,这是情感的需要,同时也是孩子成长的需要。

参考文献:

- [1]张大均.教育心理学[M].北京:人民出版社,2005.
- [2]栗华.浅谈家庭教育中孩子良好习惯的培养[J].中小学教学研究,2015.
- [3]吴寒斌,陈勃.掌握主动倾听的艺术增强亲子沟通的成效[J].基础教育研究,2005.