

沟通亲子关系的“爱的语言”的应用探索

陈琳

(南宁市第十九中学 广西南宁 530023)

【摘要】 孩子从幼儿时期渐渐成长, 像一个鸟儿一样离开父母, 学会飞翔, 慢慢进入青春期, 生理和心理也发生了改变, 这时容易产生很多微妙的情绪。这种情绪的影响如果得不到父母的理解或缺少与父母的沟通交流, 就会慢慢累积成心理问题。教师作为教育的引导者, 是学生与家长有效沟通的桥梁, 应指导家长们与学生们采用非暴力沟通的即“爱的语言”方式进行生活和学习。“爱的语言”沟通方式需要老师们和家长们理性地、客观地站在孩子的角度思考问题, 专注他们的感受, 这有利于学生的心理健康成长。本文就父母与孩子之间的“爱的语言”的沟通应用进行研究、探索以达到良好亲子关系的形成。

【关键词】 沟通; 亲子关系; “爱的语言”; 探索

DOI: 10.12361/2705-0416-04-03-76927

现如今的社会急速发展, 孩子们在新媒体互联网等科技发展的状态下容易接触到很多片面、碎片式的信息, 进入学校后身心的发育也改变了他们, 当处于叛逆期的他们跟父母, 跟教师的意见背道而驰的时候得不到父母的理解, 轻则厌恶学习生活, 重则引发社会问题。而父母作为孩子最亲的人应该在孩子关键的成长期给与更多的陪伴和沟通, 但是很多家长没有给与陪伴和有效沟通。这也是教师们的责任所在, 关爱青少年身心并促进健康发展是当今教育的一个重要话题。

1 青少年的亲子关系现状分析

1.1 青少年缺乏被理解和情感交流

青春期的青少年们带来很多生理和心理上面的变化, 孩子们有了自己的主导思想, 逐渐变得有主见, 渴望独立与自由, 但是青春期羞涩的心理又让他们碍于面子, 不知如何表达或者表达方式偏激。这时候的他们渴望被理解。例如, 在笔者所教学的班级里, 有个学生有个自己特别崇拜的偶像, 喜欢听他的歌曲, 收集他的海报, 甚至在放学的时候第一时间不是完成作业, 而是关在自己房间里面搜集有关他的各种信息, 痴迷听他的歌曲, 看他的节目。而父母见状没有坐下来耐心与孩子进行沟通, 只是给孩子一顿严厉批评, 数落她玩心大, 没有将注意力放在学习上, 甚至在吃饭的时候、上学的途中对她只有责怪。回家之后父母对她冷言冷语, 甚至不理她。孩子哭诉的告诉妈妈, 崇拜偶像但是绝不会影响学习, 但是家长没有聆听孩子的心声, 冷暴力对孩子造成心理的创伤, 上课的过程中注意力分散不集中, 甚至经常哭泣无心学习。家长在孩子青春期心理发展的特殊时期, 没有理解孩子的这种行为, 并且没有进行有效沟通, 只是单方面的对孩子进行评论定责。使用“暴力”的语言对孩子进行攻击。对孩子的心理造成很大的消极作用, 最后造成影响孩子学习的结果。

1.2 青少年缺少父母陪伴

现在社会正处于转型时期, 经济与政治的改革给我国社会带来了极大的机遇, 农村人口向大中城市集中, 生活消费急剧膨胀, 物质的丰富给孩子的成长环境带来了极大的变化。父母都为了给孩子营造一个优越生活条件而努力, 忙碌的他们没有时间陪伴孩子, 缺少对他们的教育, 部分是交给爷爷奶奶照顾, 部分是送到寄宿学校交给老师。爷孙相伴的家庭也是一个时代的产物和普遍现象, 所谓“隔代亲”, 他们对于孩子过多地溺爱甚至包办生活上的一切, 甚至对他们的行为不论好坏都听之、任之, 一味迁就和百依百顺。其产生消极后果就是, 孩子容易以自我为中心, 养成自私自利、任性虚荣、懒惰、孤僻等性格。而父母缺少对孩子的陪伴, 导致对他们的不了解, 所以当孩子们想要与他们沟通的时候往往得不到想要的结果, 出现委屈的情绪。学校曾经对出现记大过处分的学生进行了解, 部分学生是寄宿在学校, 一个月见一次父母, 部分是由爷爷奶奶看管,

他们缺少爱与陪伴, 在出现心理问题的时候没有得到父母的及时沟通疏解, 甚至在阐述问题的时候得不到父母的支持反而是一顿“暴力”语言攻击, 他们认为自己是孤单的, 没有人关心和理解他们, 从而产生偏激的心理做出不恰当的行为。

1.3 原生家庭的影响给孩子造成情感缺失

网络迅速发展的环境下, 电子产品使人与人之间的交流越来越少, 一个家庭的构成冗杂着多方面复杂的因素, 部分学生家庭是单亲或者父母离异, 家庭成员缺少的环境给孩子带来很大的影响, 父母作为孩子的教育者承担着各自的角色担当, 缺少任何一方的长期陪伴都会给孩子性格造成缺失。或者不和谐的家庭关系中经常发生的矛盾和争吵容易对孩子造成心理阴影, 在孩子青春期的成长过程中没有树立好的情感榜样。家长们的的问题都无法得到解决, 怎么去解决孩子的问题, 又怎么去安抚孩子受伤的心理? 家庭中的不和谐甚至父母的自私自利会给孩子的身心造成很多消极影响。在一个离家出走的学生描述下我们得知, 他的父母经常在家里争吵, 不仅没有给他营造很好的学习环境, 甚至将他作为矛盾点和包袱丢来丢去, 他试着去与父母沟通, 却得到了父母的“暴力”语言攻击, 讥讽他不懂感情, 没有发表意见的权利。造成这个学生产生自卑的心理, 觉得自己是被所有人抛弃的, 不值得被任何人接受, 缺乏信心, 以至于影响到自己的学习和与同学之间的相处。

1.4 学校在亲子教育重视程度不足

学生上了中学之后, 除了家庭父母的陪伴更多的相处群体是教师与同学。群体生活让他们与亲人的交往由朝夕相处变成节假日的偶尔相聚。所以学生和教师就是孩子们的日常交往对象。学生之间的相处是简单纯粹的, 他们都处于平等的地位。而师生之间的交往就像父母与孩子的相处一样。教师也是为人父母, 更能懂得理解孩子, 与孩子沟通的重要性。一些孩子在家中的价值完全丧失, 没有发言权, 剩下的只是枯燥的学习活动。自我为中心的个人主义与孤独中成长的状态是当前中国家庭独生子女的写照。而在学校一些教师又以一种高高在上的身份让孩子觉得疏远, 没有找到倾诉对象的他们内心容易封闭自我, 无法敞开内心, 在学习方面也很少与同学相互沟通, 更不敢找教师讨论学习问题。而教师更加注重知识的教导, 往往在工作忙碌的时候也忽略了对孩子们的关爱和心理照顾。教师作为一个心理成熟的个体, 更应明白这个时期孩子们的脆弱敏感心理, 每日的相处与学习中都能让教师了解到学生的个性, 甚至比家长更了解。而一些教师没有注重对孩子的关爱与沟通, 更没有给家长及时反应学生的心理状态。

2 亲子关系沟通的意义

2.1 有助于培养孩子的自尊心

自尊心作为个体自我系统的重要组成部分, 它的发展不仅与孩

子的心理健康直接相关,而且对孩子的整体人格发展都有着至关重要的影响。初中生时期是步入青春期的关键时期,其生理和心理都日渐趋成熟,容易出现叛逆行为,也极易与父母造成冲突和矛盾。这一时期,亲子之间能否得到合适的沟通,将会影响他们未来的心理成长与发展。父母“爱的语言”给与学生更多的交流机会可以增强学生的自尊心,给他们一定的决定权和思维发展的空间,尊重他们、理解他们可以增强初中生亲子关系的和谐发展。

2.2 有助于心理健康和情绪向上发展

英国著名的精神分析心理学家拜昂曾提出容纳是母亲和婴儿最早的沟通方式。人在成长过程中,会遇到形形色色的问题,每个人都需要有人倾听、理解,每个人都需要宣泄自己的情绪,找到容纳内心的场所,而这个人更多的就是父母。当然教师也是学生成长过程中的好伙伴。所以父母做孩子情绪容纳的容器,帮助孩子消化不良情绪,给与孩子爱的港湾,以朋友的方式进行平等沟通,而不是作为高高在上的权威者威慑孩子,这样的孩子在遇到问题的时候找到了自己的靠山,安全且自信地处理问题,给予孩子爱的沟通的家长能帮助孩子身心健康发展。

2.3 有助于孩子增强道德责任感,形成健全人格

亲子之间的有效沟通对青少年人格的发展,良好的同学关系与青少年的自尊心的发展等都存在积极的影响。高质量的亲子沟通不但营造出轻松和睦的家庭氛围,还能使家庭成员之间关系更加亲密,爱的沟通能教会学生们如何处理人际关系。母亲的温柔体贴给与孩子爱与关怀,在爱的环境下他们懂得照顾他人、善解人意。父亲的陪伴给与们安全感和培养坚毅的性格。家庭释放出来的积极向上的气氛,对于孩子健全的人格发展和道德素养具有重要意义。

3 对于提升亲子关系的方式探究

3.1 创造学生与家长的沟通机会

教师作为教育者,是家长与学生之间的桥梁,大部分教师也是一名家长,在学校接触的各种各样家庭的学生可以了解到,家庭和父母对于孩子的情感培养是多么重要,心态阳光向上的学生,成绩与人际关系都不会差。作为家长与学生之间的教师,在学生出现心理问题的第一时间,应该第一时间与家长联系,并且共同沟通解决如何引导孩子走出困境。学校应该定期开展亲子互动活动,给家长和孩子创造相处的机会,给与们更多的空间进行沟通交流。例如,举办“亲子运动会”“亲子夏令营”“亲子文艺汇演”等活动,活动过程中尽量设计家长与孩子一起参与的环节,设置家长与孩子的亲子游戏,创造出活跃的现场氛围,给家长与孩子之间增加相互了解的机会,改善疏远的亲子关系,增强亲子之间的交流。通过加强亲子关系,也可以促进学生心理健康成长,有益于学习进步。

3.2 开设学校心理咨询室

学生在家庭中得不到父母的陪伴和谅解,会对学生的生活造成一些消极影响,学生的情绪需要一个“情绪垃圾桶”进行倾诉,并且需要得到情感的认同和他人的关爱和安慰。学校应该开设心理咨询室。处于青春期的中学生情感非常脆弱,没有形成固定意识的他们容易怀疑自己的心理,造成自我否定,无法自我调整。教师们在学校应该担当起家长的责任,给与孩子更多的爱与关怀。开设心

理咨询室是给孩子一个情绪发泄的地方,让专业的心理教师进行疏导,倾听他们的担忧与焦虑、无助与委屈等。心理教师要像父母一样,给与们理解与支持,分析学生的心理和生理变化,用温柔有力的语言帮助他们走出迷惘、建立信心。好的亲子关系能够帮助学生们树立自信,同样,好的师生关系能助力学生的成长,搭建起更好的师生关系网。

3.3 组织各种户外活动,增强学生沟通能力

学长应多组织亲子演讲会,或者组织观赏亲子影片,引导学生主动与家长沟通交流,也帮助学生了解自己的父母是多么辛苦。站在父母的角度去理解父母的良苦用心,他们为了创造良好的条件也在努力的奔波着、打拼着,为了他们的未来奋斗着。学生们应该学习父母的奋斗精神而不是一味索要付出。节假日之余主动关心父母,讨论学校生活,分享学习乐趣,帮助父母做家务,也问问父母的工作,主动联系父母,与他们一起交流生活与学习。爱需要双向奔赴,更能促进亲子关系的健康发展。

3.4 提高教师情感教育责任感

在教育发展的过程中,教师应该利用亲子关系的积极影响应用到教学当中去,教师们应当跟学生们打成一片,给学生们当爸爸或者妈妈。都说教师像园丁一样培育着祖国的花朵们,教师的责任也十分重大,前文说到有效的亲子沟通能促进孩子的身心健康发展,进而提高综合素质。教师是知识的传递者,更是最接近学生、最了解他们的人,教师也应该像父母一样去关怀学生。女教师应该更加了解女学生的生理和心理,在某些特殊时期,应该担当起母亲的角色生活上体贴的照顾,学习上温柔地指导,给予她们妈妈一样的温暖。男教师应该像父亲一样与孩子们一起户外活动,陪伴引导鼓励学生们。学习中应用父母一样的爱,需要语气柔和,语重心长,不要以教师的权威压迫学生,不要让孩子们存在距离感,给他们留下生硬严肃的形象从而让他们害怕与教师沟通。而是运用父母关心孩子的态度去对待他们,拉近与学生之间的距离,更容易让孩子们敞开心扉讨论自己的学习想法和问题,更能促进孩子的学习进步。

4 结语

青少年的发展关乎家庭和国家的未来,一个孩子的情商和智商取决于父母的言传身教,对于如何培养一个懂得关心和尊重他人、正直诚实的孩子是一个重要的研究话题,一项艰巨的任务。在对话双方的沟通与交流出现问题时,家长应理智地分析孩子的不足与闪光点,懂得弯下身子,放下面子去沟通,给与孩子足够的自尊和足够的成长空间。教师要利用有效的教育手段了解孩子,发挥自己的教育能力,学会用多种方式沟通,让教育在潜移默化中进行。一位好教师,不仅要自己身体力行地尊重学生家长,还要教育学生尊重、理解自己的父母,增强家庭教育的力量。当家长看到自己的孩子在教师的教育下健康成长,就会更加信任教师。教育孩子仅有爱是不够的,只有尊重孩子的成长规律,才能使孩子有美好的未来!

作者简介:陈琳(1979.6—),女,广西博白人,中学一级,研究方向:心理学科 职称:中学一级。

【参考文献】

- [1] 陈金凯.“非暴力沟通”,重构亲子关系[J].教育家,2021(36):46-47.
- [2] 万明明.浅谈班主任如何促进亲子关系的有效沟通[J].求知导刊,2021(35):15-16.
- [3] 张仁萍.沟通亲子关系的“爱的语言”的应用研究[J].新课程(综合版),2019(8):130-131.
- [4] 李红.家长课堂·沟通技巧(之二)沟通亲子关系的“爱的语言”[J].家庭教育,2003(5):44-45.