

# 亲子关系紧张 切忌暴力沟通

专家提醒,少给些压力,多给些空间,要试着去倾听孩子

3月17日,新快报记者从广州市、区两级未成年人心理咨询与援助中心了解到,近期他们接到许多关于网课期间父母与孩子冲突增多的问题求助。家长反映孩子散漫,不认真学习,孩子则反映家长总唠叨和监控,亲子关系“一触即发”。

广州市未成年人心理咨询与援助中心成员、华南理工大学附属实验学校心理老师马祎晨进一步将疫情期间亲子关系紧张的原因分为两个,前期是“亲子天天见,相看两生厌”,后期是“孩子网课不自律,家长生气急指责”,现在却更像两者的结合了。

■新快报记者 罗清峣 黎秋玲  
通讯员 穗教宣 粤卫信

## 现象:相看两生厌?

### 对策:用陈述性表达代替“暴力沟通”

“我和他爸好不容易从农村打拼出来,在广州把孩子养大,他还总是偷偷玩游戏,不认真学习!”3月17日,马祎晨收到这么一条来自三年级男生家长陈女士的求助。马祎晨追问:“您刚刚对我说的话也是这么对孩子说的吗?”“是啊,我受不了的时候会骂他总开小差,不认真上课!”听到这,马祎晨无奈地说,“又是一个家长对孩子暴力沟通的案例。”

她说,像陈女士一样,和孩子沟通使用“概括性的、负面的、指责的暴力沟通”是常见的现象,“你总是这么不自



■专家建议,上网课期间,要给孩子创造一个好的学习环境,尽量少些打扰。新快报记者 黎秋玲/摄

觉”“你网课不好好上,又在和同学聊天,这样学习有效果吗?”马祎晨介绍,像“总、又”这些就是概括性的语言,孩子抓到后可能会马上进行个例反驳:“我哪有总是”“我认真学习的时候你又不讲!”这样的语言会掩盖了家长原本想表达的关心和提醒。

她强调,家长可以换成陈述性的表达,比如“妈妈也不想天天唠叨你,希望你能够像前几天那样自觉高效地完成作业,这样我们就有更多时间做其他的事情了。”此外,类似于陈女士的“我这么辛苦

把你养大”的表达会给孩子更大的压力,导致孩子害怕失败,很容易变成逃避的状态,孩子再也不敢努力。只有在不用担心失败的情况下努力,孩子才有可能体验到努力付出的快乐,培养起坚毅的品质。

“你怎么还不交作业?我在你们班群被老师点名的次数我自己都数不清了!”陈女士还经常这样催孩子交作业。马祎晨分析说,线上教育让老师催作业的对象从孩子变成了家长。家长再把来自老师的压力进一步转移到孩子身上,使得亲子关系变得更糟糕。

## 现象:网课不自律?

### 建议:给他们一些自主空间

家长如何帮助孩子用好电子产品?专家建议,对于小学生,家长可以参与电子产品的使用规划管理,“比如,家长需要与孩子一起明确课程表,打印出来贴在书桌旁,跟孩子商量和明确好上课需要使用电子产品的时间,课后尽量不

使用,除非作业需要通过电子产品完成”。

“初中以后的学生与家长因为电子产品的使用发生冲突比较频繁,因此家长不能直接参与其手机等电子产品使用的管理,可以尝试与其在电子产品使用

的责任与权利方面进行调整与协商。”专家建议,上初中以后的孩子需要给他们一些自主的空间,不能以主导命令的方式和孩子讨论与规划。同时让孩子意识到拥有做主的权利是需要分担相应的责任的,如写作业、做家务等担当。

专家指出,亲子冲突大多由家长引起

## 家长要尝试理解青春期孩子的反常情绪

与许多家长预想不同,专家指出,亲子冲突大多是由家长引起的,而家长们却往往认为是孩子导致的。“我们用由美国心理学家埃利斯创建的情绪ABC理论来看看家长的情绪是怎么失控的。”网课期间,“A”激发事件为“孩子学习不认真,学习期间玩手机”,“B”信念系统为“孩子学习不认真,学习习惯不好,成绩会下降,成绩不好会影响未来发展”,而“C”家长反映出来的行为是“家长生气,开始叨叨孩子,冲突发生了”。

专家介绍,家长们因为看到A事件的发生,因此有了C的情绪反应,但是实际上导致C情绪发生的是B。“建议家长们在看到孩子的行为有情绪时,请先暂停下来思考是什么让你有了情绪。”

在咨询中发现,家长看到孩子玩手机或者不认真学习后的表现正是对孩子的担心与爱,但是这种爱往往因为家长的情绪失控而不能正确表

达,反而成为了遗憾。“家长的情绪管理是孩子更好应对学习、生活中的挑战的法宝,只有家长们方寸不乱,孩子才能从容应战。”马祎晨指出,这时候需要家长孩子都冷静下来,找人倾诉,找到自己没被满足的需求是什么。“如果只是一直找出口宣泄的话,有可能让亲子关系更加糟糕。”

“马老师我测过抑郁自评量表,分数很高”“马老师,我在手腕上划了道口子,我希望爸爸妈妈能看到,能给我哪怕一点点的关心”。上周,马祎晨接到了来自初中女孩13岁的小月(化名)的求助。她当一下愣,“又是一例家长不给予青春期孩子关心导致的极端例子。”

小月是家里三个孩子的老大,一直要承担照顾弟弟妹妹的工作。“她之前就有身体上莫名的疼痛,在学校也遭受了关系上的校园欺凌,与同学相处有很大的压力。”马祎晨介绍,在疫情前,小

月也曾鼓足勇气向爸妈述说自己的心事,但总会收到“爸爸妈妈很忙,你别想那么多,要给弟弟妹妹当好榜样”的回答。但一家五口朝夕相处的疫情期间,小月的父母对她却还是漠不关心,终于导致问题爆发。

“特别是青春期的孩子,其实是反抗且依赖的。”马祎晨介绍,他们讨厌家长的过度关心,但同时又非常需要家长的注意。“所以你会看到有些像小月这样做出极端行为时,是希望被家长看到的。”而由于疫情,一些家长的“漠不关心”没办法用“我很忙”的理由掩盖过去,这时,家长对青春期孩子情绪的忽略则会愈发凸显出来。

对于青春期的家长,马祎晨建议,家长要试着去倾听孩子,尝试理解孩子的反常情绪,同时对孩子表示出支持和关心的态度,而不是在孩子做出反常行为和情绪时开口就指责。

### ►知多D

## 如何给孩子一个好的学习环境?

对于学生来说,创造合适的学习环境也很重要,“唯一的标准就是学生觉得这样的环境下我的状态好一些”。可以从以下几个方法入手:

一是创造合适的学习环境,比如减少空间里的干扰物,比如温暖的被子会不会让孩子时不时想钻进去;手机和手机里的游戏会让孩子分心等。

二是在孩子学习时间里,家人尽量不打扰。比如家中的二宝能不能积极配合不打扰?爷爷奶奶能不能不在学习时间嘘寒问暖?

三是调动孩子的学习驱动力。要确定目标,找到动力源泉。确定目标能够帮助学生增强自主学习的动力,从而做好学习的规划与管理。

## 24小时免费开通!

心里不舒畅,  
请拨020-81899120倾诉

3月16日,广东印发《应对新冠肺炎疫情心理疏导专家共识》,其中,对青少年学生应对新冠肺炎疫情心理健康提出建议。

要求要做好线上教学引导。分学段做好线上教育指引和资源供给,为高校毕业生提供网上校园招聘活动,关爱特殊、困难学生群体,免除学生和家长的后顾之忧。

父母应当营造良好家庭氛围,倡导健康生活理念,养成良好的作息习惯,培养积极向上的兴趣爱好。对因亲子关系、家庭矛盾出现的问题,可借助社会心理专业机构获得家庭关系、亲子关系的心理健康教育课程或网络家庭心理咨询服务,促进良好沟通,改善家庭关系。

学校、家庭应正确对待青少年使用电子游戏产品、上网的行为。对有长时间玩电子游戏、上网习惯的青少年,要进行科学引导,合理安排电子游戏和上网时间。可适当安排课余趣味活动,培育发展积极的个人爱好与特长。

在复工未复学之际,部分成年人复工,留下青少年居家,安全风险增高,如煤气开关、窗户封闭不严等,建议家长提前做好居家安全风险教育,社区、街道也作出相应措施加强监督管理。

用好心理热线。充分利用现有防疫心理热线或网络咨询服务资源,为青少年学生提供相关咨询服务。

1. 广州市未成年人心理咨询与援助中心在疫情期间开通电话热线:020-86335333与网络QQ群咨询:428038776

2. 广州市心理危机研究与干预中心设在广州市脑科医院,24小时免费咨询电话020-81899120。