## “班级里有小朋友欺负你吗？”放学路上，妈妈千万不要这样问

每天孩子放学后，或是一家人聚在一起吃晚饭时，你是不是会很好奇孩子在学校里的这一天过得怎么样？这样的连环追问，你家是不是也有过？

“宝贝在幼儿园/学校适应得怎么样？”

“喜欢新老师吗？”

“有小朋友欺负你吗？”

“午饭吃的什么，吃的多吗？”

“老师喜欢你吗？”

……

当家长带着满腔关心问孩子时，常常会“吃闭门羹”，这是为什么呢？  
在网络上看到这样一条帖子：  
  
虽然可能是个段子，但感觉莫名真实。  
聊天是门学问，和孩子聊天、进行亲子沟通尤是如此。  
  
有研究表明：每天放学，是孩子思维最活跃、最兴奋的阶段，孩子期待着与家人说一天的生活感受，期待着爸爸妈妈对自己的认可、鼓励与支持。  
所以这时的询问，是"亲子交流" 的一个重要部分，但如果父母的提问诸如“学校里有没有人欺负你”，会把孩子往错误的方向进行“启发”。  
1

**孩子放学以后**

**千万别问这些问题**

**“今天表现好不好啊？”**  
  
这样的问题比较笼统而且具有消极引导倾向，孩子既不知道怎么回答，也不知道如何衡量自己的表现。家长不妨改问“今天有什么开心的事吗？”先用积极的关注，帮助孩子回忆一天里有趣的事情。  
**“有没有人欺负你？”**  
“欺负”这个词一下子就把孩子与其他小朋友放到了对立的位置，带有负面倾向色彩。有的孩子为了让父母得到“满意”的答案，甚至会编造一些故事。家长可以改问“今天有没有认识新朋友？”“XX小朋友怎么样，给妈妈介绍一下”。  
**“今天在幼儿园里学了什么？”**  
在幼儿园里，生活即教育，一日生活皆课程，孩子在一日生活中的点点滴滴，每个环节、每个活动都是学习，如果家长这么一问，年龄小的孩子很难回答清楚这个问题，而且，家长如果经常这么问，还可能会给他们造成压力，使其产生厌学情绪。  
**“老师喜不喜欢你？”**  
老师对每一个孩子的关心与喜爱都是公平的，而且开学之初，老师忙于安抚孩子们的分离焦虑，并没有过多时间与孩子建立深度的情感联系。建议家长帮助孩子回忆老师在生活上对他的照顾，告诉他老师很辛苦，而这一切都是因为爱。  
**“今天表现好吗？”“老师喜欢你吗？”这类都是开放性提问，对孩子来说，非常难回答，问多了会让孩子反感。**  
**“有人欺负你吗？”这样的问题，则像是在暗示“你是不是被欺负了？”**并且这个提问透露出父母消极关注的，如果常常用这样的问题来“启发”给孩子，会让孩子在人际交往上表现得非常“敏感”，凡事都从，这人是不是在欺负我的角度来认知。

2

**亲子沟通**

**建议这样问**

那应该怎么和孩子聊天呢？  
  
情绪是可以传染的，家长不必过于担忧，要注意引导孩子关注积极、正面的信息。尽量避免“抽象”、“宽泛”的问题。  
家长可以藉由孩子在园的生活小事打开对话，问一些容易回答的具体问题，这样孩子通常比较愿意回答，也不会感觉到压力。  
接孩子放学时，可以试着聊以下这几个话题  
**今天有些什么好玩的事？**  
强化好玩有趣的正面信息，让孩子把好玩的事情分享出来。孩子在回答这个问题时，往往蕴含着自己的兴趣点和价值观。  
**今天老师带你们玩了什么呀？**  
比起问孩子“你今天学了什么”，不如直接具体地问“你今天画了什么画”“做了哪些手工”“听了什么故事”“玩了哪些活动”等，孩子好回答，引导孩子回忆和复述，互动中，妈妈要留意点赞孩子的“进步”。  
**今天和哪个小伙伴一起玩游戏啦？**  
这个问题足够具体，可以让家长了解孩子在园的交往情况，同时也能有意识地让孩子多和班上的小伙伴互动交流，从而交到好朋友。  
**你今天有帮助老师或者小朋友吗？**  
孩子回答这个问题时会充满自信和自豪，愿意描述事情的细节。如果他一时答不上来也没关系，家长可以帮他一起梳理这一天在幼儿园与老师和小朋友相处的经过，告诉他下次如果看到有人需要帮忙，应该主动施以援手。  
**有需要妈妈帮忙的事吗？**  
让孩子明白，父母是ta坚实的后盾，如果有困难，爸爸妈妈一定站在ta这一边，给孩子以安全感。

3

**要“倾听”**

**不要“指责”**

和孩子聊天，最忌讳的就是聊着聊着就变成了“指责”和“质问”。聊天时，想要孩子诚实地说出感受，很重要的一个步骤，就是要耐心“倾听”。  
有时候不知不觉和孩子的对话就变成了这样：

“今天学了什么？你怎么都记不住呢？”

“不是告诉你了，有事就找老师，你为什么不找呢”

类似这样指责的话一旦出来，就很难让小朋友有兴趣继续和你聊下去了。  
家长可以对孩子讲的话题保持高度的兴趣，多询问、少评论，多说“你”，少说“我”，耐心的引导孩子轻松的说出心里话，这样就很容易让话题源源不绝地继续下去。

4

**给孩子一个大大的拥抱**

有大量研究表明：父母拥抱孩子或者搂着孩子的肩膀更能使孩子产生强烈的安全感，很容易获得幸福感，从而达到心理上的愉悦，形成稳定的情绪和良好的性格。  
对孩子来说，父母给予的爱和肯定，是努力学习和积极生活最好的推动力，而“拥抱”是最直接的情感表达，更能让孩子们感受到来自父母的爱。  
孩子在幼儿园待了一天，是离开妈妈爸爸最长的一段时间，孩子心中的分离焦虑和恐慌已经占据了大部分，父母在接到孩子的那一刻，一个大大的拥抱可以消除孩子内心的焦虑和恐慌，心情会更加愉悦，也会给彼此间的交流营造更好的氛围。  
这个拥抱看似简单，但是在孩子心里，这让他们感到自己被爱着，从而带来巨大的满足感。  
**然后告诉ta：“宝贝，爸爸妈妈好想你啊”。**一句简单的表达会让孩子忘记所有不愉快，感受爸爸妈妈陪在身边的温暖，变得更开朗、自信和勇敢。  
《小欢喜》里说：“孩子把最美好的一部分给了你，其实你是更大的收获者。”  
我们不仅是最大的收获者，也是孩子未来成长的陪伴者。  
家长是孩子的第一任老师，一直在潜移默化地影响着孩子，成功的教育就从有效的沟通开始吧。