作为家长，我们究竟该如何与青春期的孩子进行有效沟通？

1

孩子最讨厌，

也是最无用的聊天方式

一、目的性太强

很多家长跟孩子聊天时，最后往往变成了说教。比如：

家长：“今天在学校呆的怎么样啊？”

孩子：“今天学了好多新知识呢。”

家长：“学新知识就对了，要多学知识，不然以后就只能搬砖。”

孩子：……

家长：“今天过得开心吗？”

孩子：“恩，今天认识了一个新朋友，我们特别聊得来。”

家长：“交朋友可以，但不能经常一起玩啊，先把学习搞好了再说。"

孩子：……

看吧，聊什么都能聊到学习上，本来孩子还想跟你分享一下的，到最后往往无语的收场了。

其实，家长这种带有目的性的聊天，只是他们单方面的一种灌输罢了，告诉孩子要好好学习，这种方式往往不需要花费家长太多时间去思考和组织语言，是最简单省事的。但这种聊天方式所达到的效果是微乎其微的。

二、审问似的让孩子汇报

很多家长在去学校接孩子放学时，一路上不断地询问孩子今天在学校的情况。

每天都这样问，似乎形成了一个模式，而长此以往，孩子的回答也开始模式化：“恩，不错，还可以，挺好的……”这样应付的回答，家长是得不到任何有效信息的。

如果家长一个劲儿地不停问，那孩子恐怕早就烦的忍不住发脾气了吧，更别提好好聊天了。

三、别以为自己会聊天，家长是这样把天聊死的

别以为聊天多简单，尤其对象是孩子时，面对一个完全不按套路出牌的对手，家长们是很容易把天聊死的。比如：

孩子：“妈妈，我想跟你说个事儿。”（孩子主动发起了聊天信号）

妈妈：“说。”（有点不耐烦）

孩子：“妈，我想买一双球鞋。”

妈妈：“买什么买？不是有那么多鞋吗。”

孩子：“就给我买一双吧。”

妈妈：“不买，赶紧做作业去！”

孩子：“哼！你不买我就不做作业！”

这样不仅把天聊死了，还激起了孩子和家长之间的矛盾。何苦呢？如果妈妈能在孩子提出要求时，进一步询问孩子原因：

妈妈：“为什么突然要买球鞋呢”

孩子：“因为我们学校要举办运动会了，我要参加比赛。”

妈妈：“那你准备参加什么比赛呢？”

孩子：“我想参加…………还有你知道吗妈妈，今天老师还夸我跑步跑得快，建议我加入校田径队呢…………”

看，如果你能静下心来接受孩子沟通的信号，孩子能跟你说的还有好多好多……

所以，如果孩子找你沟通时，你刚好在忙着，那么宁愿让孩子等一下，也不要着急应付孩子。

保护孩子沟通的意愿很重要！

2

不要为了聊天而聊天

聊天也讲究方法

一、学会倾听

倾听不是说家长闭着嘴巴、坐在那里光听就好了，最好的倾听是要有互动，哪怕你一个肯定的眼神，孩子才会有兴趣和你聊下去。

二、不要表现得什么都懂

有位朋友以机智善辩、见解不凡享誉朋友圈，可是青春期的儿子跟他非常对立，要么不说话，要么开口就吵架。

后来他意识到，问题根源在自己：儿子一开口，往往就被他批得体无完肤……

他把自己的这种沟通方式称为“大树底下不长草”，不是他的看法不对、不好，儿子才不要听，恰恰因为他太对了、太能了，让儿子显得很“瓜”，结果，儿子就懒得在他面前说什么了。

三、挑好时间

聊天也不是随时随地就能聊的，比如孩子正在专心致志地看电视、玩手机时，家长突然凑过来要聊天，换位思考一下，谁都不愿意被打扰啊，那结果肯定是敷衍了事啊。

所以，聊天时尽量在大家都心平气和，而且没有什么要紧事的时候。如果家长真的有很重要的事要找孩子谈，那就让孩子先停止手头的事情，认认真真地聊天。

四、抓住重点

俗话说“牵牛要牵牛鼻子，打蛇要打七寸”。

如果家长谈话抓不到点子，整天泛泛地要求他应该这样，应该那样，一见面就反复叮嘱“要好好学习”，成天将陈词滥调挂在嘴边，孩子不烦才怪！

反之，如果家长平时多观察，积极与老师沟通，多到学校走一走，了解一些真实的具体情况，那么一旦谈话，“某月某日某时某地某事”内容确凿具体，孩子一下子被点中穴位，知道你在真正关注他，也不会狡辩托词了，再继续谈下去效果会截然不同。

五、适当示弱

家长和孩子的沟通过程中要提醒自己：亲子关系是第一位的。

孩子，尤其是青春期的孩子比较敏感，家长在沟通中应该训练自己的觉察能力。感受到关系紧张时要收敛并且想办法修复，青春期的孩子情绪爆发时，不能硬来，家长可以适度示弱并进行安抚，等孩子情绪缓和了，再继续讨论有争议的话题。

青春期的孩子遇到问题时，会有自己的主张，即使家长知道最佳解决方式，也不要直接告诉孩子，更不要强迫孩子听取采纳，建议使用发问式沟通。比如

你觉得这个事情怎样处理比较好？

需要爸爸妈妈为你做些什么？

你想听听我们对这件事情的看法吗？

3

尊重孩子，相信孩子

纪伯伦在诗歌《你的孩子其实不是你的孩子》中这样写道：

你的孩子，其实不是你的孩子。他们是生命对于自身渴望而诞生的孩子。他们通过你来到这世界，却非因你而来，他们在你身边，却并不属于你。你可以给予他们的是你的爱，却不是你的想法，因为他们自己有自己的思想。

近些年，大家越来越意识到“说话之道”的重要性，作为家长，也要学学与孩子沟通时的“说话之道”。

与孩子沟通的前提，是要认识到孩子的独立性，站在孩子角度理解他，以平等的身份尊重他，以理谈事说服他；既指出问题又给足面子，既找到不足又善于肯定。