

亲子沟通少困扰



案例

少年赌气离家出走 乘警悉心开导劝回

2020年9月，一名16岁少年与母亲发生争执后，愠气离家出走，搭上了K404次厦门北至贵阳列车。乘警得知后，与其母亲林女士取得联系，得知今年少年已十余次离家出走，性格叛逆，当天两人因为学习问题发生争吵。

在乘警的劝导和帮助下，9月22日晚9点半，已离家三天的少年回到家人身边。

来源：厦门日报



交流

遇到问题都需要沟通，你们平时是怎么跟家人沟通的，觉得和爸爸妈妈有哪些可行的沟通，有哪些沟通困难？说说你的经历。



一、遇事多沟通



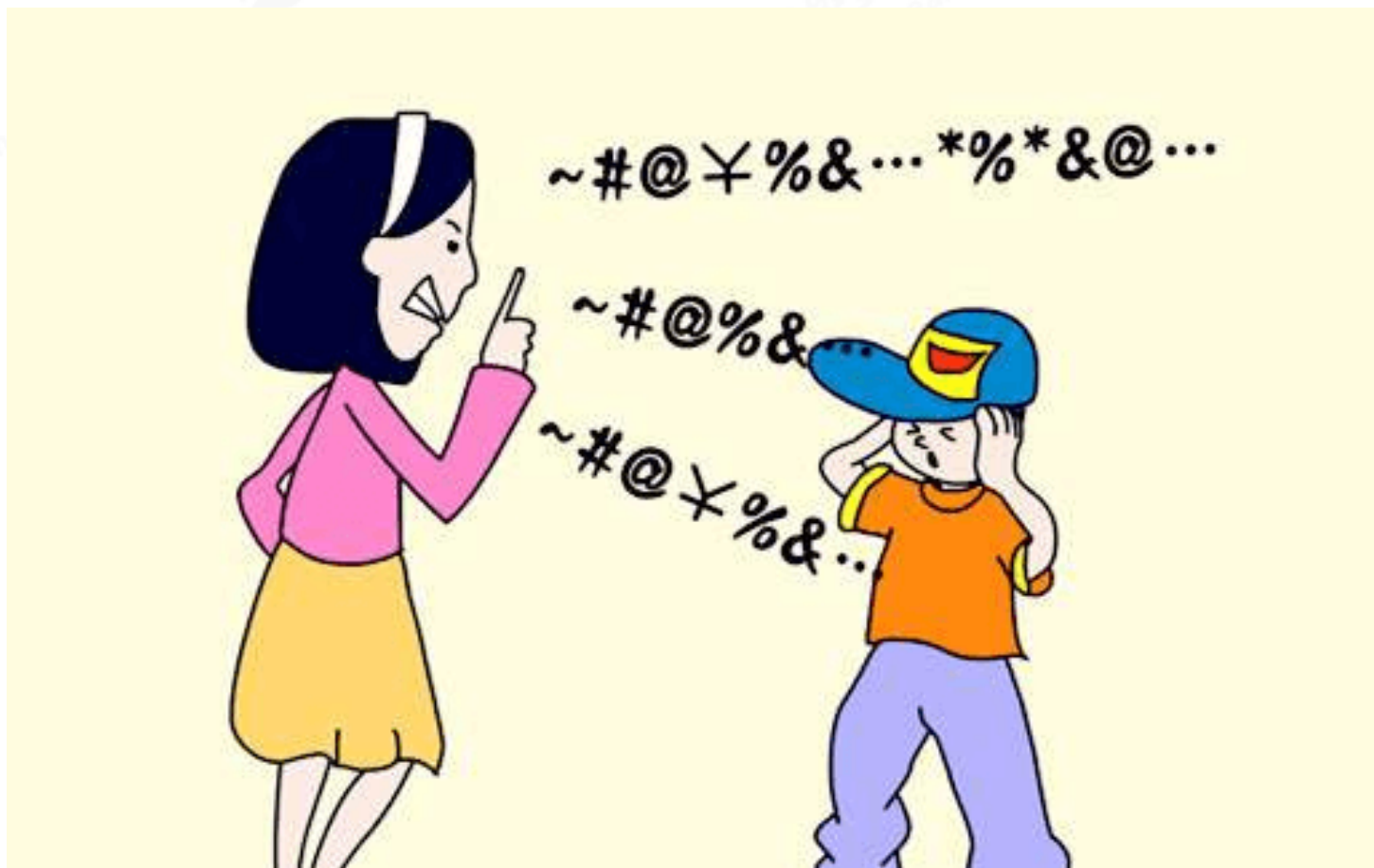
议一议

和家人相处，有时候很快乐，但有时候也会因为沟通不当产生烦恼。你认为下列情况会带来什么样的烦恼？



放学后，小军
想先玩一会儿，
爸爸说写完作
业才能玩。





妈妈总是拿阳阳和邻居小乐比。



小安这次考试成绩下滑了一点点，妈妈狠狠地批评了他。



可可的爸爸总是偷看可可的日记。



隐患一：家长的原因

1. 父母忙碌，疏于与孩子沟通。
2. 不尊重孩子，对孩子进行羞辱和讽刺。
3. 未能融入孩子的心灵，不了解孩子的思想，于是为偷窥孩子的内心，做出错误的行为。
4. 专制家长，总是要求孩子绝对服从自己。



隐患二：孩子的原因



1. 生性胆小，怕父母惩罚自己。
2. 青春期逆反，不愿意和父母沟通。
3. 内向孤僻，不愿主动和父母沟通。
4. 内心自卑，怕父母对自己不满意。



安全小结

遇到问题一定要及时告诉家人，养成沟通的习惯。不当的沟通方式可能会使矛盾升级，甚至酿成悲剧，所以要运用恰当的方式去沟通。



二、如何正确沟通



良好的沟通能够促进亲子间互相理解，增进感情。



留意看：观察父母日常的生活习惯，注意他们平时的身体状况。

多表达：多利用言语表达你的关心，主动和他们谈谈自己在学校的情况。

常常做：安排时间帮助父母做家务。



- **主动交流：** 每天找一点时间，比如饭前饭后，主动和父母谈谈自己的学校生活，高兴的或不高兴的事，与家人分享自己的喜怒哀乐。



- **善于体谅：** 可能错不在你，你有很大的委屈，但是先不去争辩。也许父母过于劳累或工作生活中遇到了麻烦。换个时间和地点，再与父母沟通，会有意想不到的效果。



- **控制情绪：**与父母沟通不良时，不随意发脾气、顶嘴，避免不小心说出或做出伤害别人的事。想要动怒时，可以深呼吸、离开一会，或用凉水先洗把脸。



●**承担责任：**在做好自己事情的同时，主动分担家庭的一些责任，趁机还可以跟爸爸妈妈聊聊天。



●**主动道歉：**如果你做得不对，不要逃避，不要沉默不理，主动道歉，往往会得到父母的理解。



- **讨论问题，达成协议：**学会遇事多与父母讨论，并就如何行动达成协议。



想一想

当与父母有矛盾时
该怎么做呢？



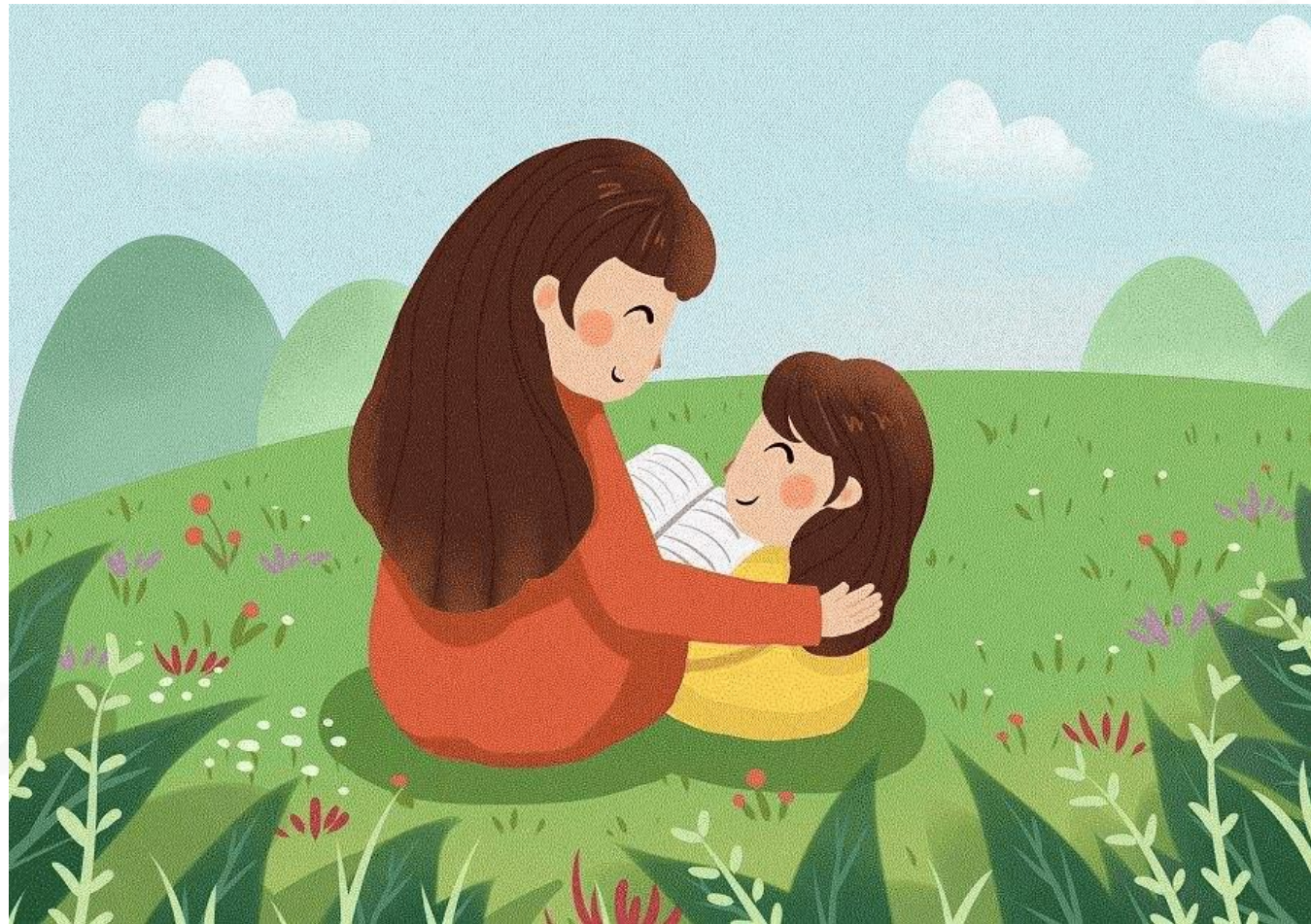
三、如何解决矛盾



与家人产生分歧时，双方都要静下心来，讲明自己的想法，做到互相理解。



被家人误解时，要耐心解释，尝试让家人理解自己的真实想法。



和家人产生矛盾不能化解时，不要采取离家出走甚至自杀等极端的处理方法；犯了错误要及时认错。





演练

- 1.和家人一起制订一份“亲子沟通守则”，并共同遵守。
- 2.给父母写一封信，记录一下你和父母之间爱的记忆，写一写你想跟父母聊的心里话。



**同学们，今天的内容
你学会了吗？**





1.关于亲子沟通，下列说法正确的是：

- A.父母与孩子之间没必要沟通，孩子要听父母的话
- B.亲子沟通很重要，沟通不当可能发生恶性事故
- C.用不着和父母沟通，父母不会理解我们的想法

2.放学后，你和同学约好去打球，但是父母认为你还没写完作业不让你出去玩。

你觉得恰当的做法是：

- A.不管父母的意见，坚决去
- B.不去就不去，生气地摔门回自己的房间
- C.告诉父母自己和同学已经约好，玩一会就回来写作业，征得父母的同意再去

3.下列关于子女的做法，你认为正确的是：

- A.遇事主动与父母商量，聆听父母的好意见
- B.和父母发生矛盾时不理睬他们
- C.自己已经长大，有些事情可以自己完全做主，可以不管父母的意见

参考答案：
1.B 2.C 3.A





随堂测评

4.毛毛不小心打碎了妈妈最喜欢的花瓶，他应该怎么做：

- A.偷偷地收拾干净，假装不知道
- B.推说是家里的小猫打碎的
- C.主动向妈妈认错，请求妈妈原谅

5.维护好亲子关系，我们应该：（多选）

- A.相信家人
- B.有问题、心事及时告诉家人
- C.理解家人
- D.经常与家人沟通

参考答案：
4.C 5.ABCD



谢谢观看

