

分离的准备： 引导孩子学会沟通和解决问题

◎ 钱禹清（江苏省常熟市教师发展中心，常熟 215500）

关键词：亲子沟通；问题解决；青春期

中图分类号：G44 文献标识码：B 文章编号：1671-2684（2022）08-0076-02

先跟各位分享两个故事。

一、让人向往的亲子关系

开学前的一天，女儿说两个同学约她一起去水上乐园玩。我问她想去吗，她说当然想去了，忙了一个暑假，出去和朋友玩一天，然后就要开始初三新学期了。

我问她：“你们是怎么计划行程的？”

她告诉我她们怎么在地铁汇合、谁的家长接送后，对我说：“妈妈，我会注意安全的，不会去挑战自己的承受力，手机也不会静音，我们到达和出发回家我都告诉你，我们计划晚上8点前到家。”

我哈哈大笑：“你跟我谈之前就考虑得很周全啊！”

她也很得意：“对啊，回家时间还是我提醒她们计划的呢。”

白天我无暇打电话给她，她自己到达和返回时都发短信告知我，中间休息的时候还打了个电话，告诉我玩疯了晒黑了。但是回家超过了8点，因为一位爸爸请他们吃晚饭，多花了点时间。

我告诉她，今天我高兴的是，她和朋友享受到了放松快乐而又没让我担心；当然最高兴的是，她学会了理解我的感受，让我们都很舒适。

听了这个故事，你是否会感慨：这个孩子真是乖巧，这个妈妈是如此轻

松，这样的亲子关系我好向往……且听我接着分解。

二、沟通是为了解决问题

暑假里女儿向我征求许可，想开学后每个周五晚上和同学一起去天街练乒乓球，我的脑袋里立刻冒出时间、安全及更复杂的问题。看到我迟疑的样子，女儿嘴一撇说：“那我不去了！”看她满脸不高兴的样子，我忍不住笑了：“你肯定很想去吧？你就这样气呼呼地放弃争取啦？”

她莫名其妙地看着我，我问她：“你知道我为什么犹豫不决吗？”

她说：“因为你希望我赶紧回家写作业。”

我说：“不是的。是因为你之前和朋友单独出去一次，结果我们搞得很不愉快。我打你电话你静音，好不容易打通电话，我们都很生气，说好几点回家，结果弄到很晚，让我很担心，你还记得吧？”

她明白了，说：“我知道了，是因为我和朋友出去玩的打开方式不对，给你留下了阴影。”

我点点头：“你概括得很准确，上次的阴影很大。我理解支持你偶尔和同学一起出去活动的需求，更何况还是去运动，我当然希望你能和同学开开心心玩，所以我的目的肯定不是让你哪儿都

别去。但是我作为妈妈的考虑和需求，你大概没有考虑过。”

她立刻说：“我知道的，你就是怕我在外面不安全，耽误写作业时间，还怕我被同学不良的言行影响。”

我说：“看来你也挺了解我，那现在问题来了，你知道我的担心，自己又想和同学去，你该怎么解决这个问题呢？你刚才气呼呼说不去了，是个失败的方案，你还有没有其他办法，能同时满足我们俩的需求呢？”

她开始思考了，一会儿才说：“我会注意安全的，你说的我都记得。我也不会学习同学不好的行为，反正我做我自己就是了。手机我也不静音，保证接到你的电话。还有时间问题，我要预估一下需要多少时间，然后保证在时间点之前回家。”

我点头表示赞赏，又抛出一个问题：“前面两个我可以相信你，但是如果你们玩得很嗨，大家都还想继续玩，怎么办？”

“那我先回家”，她说。我说这样做不一定可行，我建议她也劝朋友们早点回家，因为时间太晚，搞得父母很担心很生气，下次再想出来就不容易了。她乐了：“对对对，为了下次相聚，一定要早点回家！”

看她挺开心，我对她说：“你知道为什么我每次从外婆家回来，一下高速我就会打电话给外婆，告诉她我到家了吗？因为我知道，即使我已经四十几岁，即使我各项能力都比外婆强，但是外婆还是会担心我，所以我要第一时间告诉她我到家了，她就放心了。父母为孩子操心是永恒的，所以我不会嫌烦，我会用外婆需要的方式让她少担心。”

她默默地说：“我知道了，那我和同学在外面，我也打电话告诉你，让你放心。”

最后我和她一起估算了打乒乓球的时间，从放学、吃饭、坐地铁、训练到回家还有步行的时间，约定好8点回家，以及手机保持通畅。我说：“你看，生气解决不了问题，理清问题矛盾，适当理解对方、调整自己，拿出皆大欢喜的方案，才是高手。”

三、为分离做好成长准备

青春期孩子生活中最重要的一课，可能是学会

沟通和解决问题。在他们的生命里，第一次强烈地感受到个人意愿和父母意志之间的矛盾，强烈地感受到同伴群体强大的吸引力。如果说父母的爱之所以伟大，是因为只有父母对子女的爱是为了分离，那我们更有责任和义务去引导青春期孩子学会沟通和解决问题，为他和我们的分离做成长准备。

我们可以怎么做呢？

第一，理解孩子发展的需求，理解和尊重同伴交往的重要。

孩子待在家里，父母是放心的，可是孩子只会待在家里，我们也会有某种担心。伙伴的影响力注定要超越我们，我们要理解和接受这个现实。

第二，告诉孩子父母的原则。

告诉孩子，什么样的朋友是真朋友，互相尊重、平等，保持个人的独立思考，互相关心扶持、共同进步等，这些可以通过多种途径进行潜移默化地培养。同时还要告诉孩子你对他们言行的底线，如果孩子有不理解的地方，要用TA能懂的方式让TA理解。

第三，基于沟通的交流。

情绪可以表达，比如告诉孩子，他这样做你感到很难过；不能发泄情绪，因为这样做无助于沟通和解决问题。我们自己要了解这一点，也要让孩子了解这一点。这样之后，我们和孩子才可以坐下来交流各自的出发点和想法，共同寻找到一个让双方都可以欣然接受的结果。孩子也会逐渐明白，突破底线和原则的事情不可以触碰，在一定范围内自己可以考虑更周全，做得更好。

第四，记得给孩子正面强化。

夸夸他/她做得好的地方，让你舒服安心的地方，让你很赞赏的地方。这也是告诉孩子，我们的目的从来不是限制他的自由和发展，我们的目的只有一个，就是锻炼他沟通和解决问题的能力，以及理解他人并管理自我的能力——这是他/她将来能够独立远行的必备能力。

孩子终有一天要和我们分离，我们所能做的，就是为他/她准备好前行的背囊。