



亲子非暴力沟通

——避免冲突的同时表达家长的不满

沟通的前提大原则：对事不对人

家长可以质疑孩子的某些事情做得不够好，但不要质疑孩子整个人，更不要给孩子贴标签，作负面的定位。

或许很多家长并不觉得自己否定了孩子，可是你的贴标签行为，直观的让孩子感受到你“对他的质疑和否定”。

接下来就要用关键对话开始有目的的沟通了！

总共分五步：

第一步：以事实开场，用数据说话（注意这段表述中不得包含负面的评价词，也不要包含敏感词）

以事实开场，用数据说话，这就要求家长们把平时孩子做的一些不好的事情，客观的描述出来，最好带上具体的时间、频次，但切记不要用上“懒、拖拉、磨蹭、有惰性、不认真、不自觉”等形容词，也不要说“你总是、又、一直、常常、经常、老是”这类带有批判性的敏感词。

你所有贴标签的词汇会使孩子“茫然不知道如何改正”“我就是这样一个人，我改不了。”

第二步：创建安全的沟通氛围，明确意图

用一个句式创建安全的沟通氛围，表达自己此次交流的意图：

句式结构：“我不是要批评/指责你……事实上我也理解/体谅/心疼你……我只是想要跟你一起探讨一下，如何更好的去解决现有的……问题。”

第三步：情绪诚实，说出自己内心的真实感受（注意：感受不等于评价）

正向感觉词汇：开心、高兴、欣慰、幸福、心安、心里美滋滋，感觉人生圆满等

负向感觉词汇：担忧、不安、烦躁、忐忑、失落、气馁、挫败、灰心、无助等，最好避免说“你太让我失望了”

第四步：具体化对孩子的诉求

对孩子的要求要合情合理，具体化。最好符合“5W2H”原则：

第五步：以开放式问句结尾，把话语权交给孩子，注意倾听

询问孩子开放式问题，如“关于这个问题你有什么想法？没关系，我们开诚布公，你可以如实的说出来。”

如何有效倾听：倾听孩子时候，你会向孩子表示出你对孩子刚刚所讲的一切内容感兴趣

- 1、保持目光接触（孩子与你的目光对视时，孩子会觉得你对他所讲的内容很感兴趣）
- 2、消除分心（如果孩子挑在妈妈做事的情况下与父母进行沟通，请妈妈放下所有的手头上的事情，面对你的孩子，给予孩子全身心的关注）
- 3、倾听时切忌开口（可以使用：微笑，点头，摸孩子头以这样的方式来支持和鼓励孩子的表达，切忌不要打断孩子思维的连贯性，这样他会觉得沮丧，不愿继续与你交谈）
- 4、让孩子知道你在听（描述出孩子所说的话——一个感受）



5、不要一味批评孩子(很多父母问孩子在校的生活和学习的怎么样!可孩子往往只会回答“很好或者还好”其原因是孩子他们害怕批评指责,倾听孩子需要保持一个耐心!

如孩子连续好几天作业都写得很晚,家长不满。

第一步: **以事实开场,用数据说话:**

崽,今天星期六,这周5天,你有4天都超过11点才洗漱睡觉。其中,周一写作业到11:10,上床关灯已经11:45;周二写到11:25,睡觉超过12:00;周三好点,11:20睡的;周四最晚,写完已经超过11:30,睡觉也在12:00后;周五早一点,11:15写完,11:40睡觉。

(此时,千万不要指责说类似于“你天天晚上磨磨蹭蹭到深更半夜。回到家从不马上写作业,总是要先玩一通。”)

第二步: **创建安全的沟通氛围**

我不是要指责你作业写太晚,事实上我也理解你学习压力大,作业多,我也心疼你学得很辛苦,很累。我只是想要跟你一起探讨一下,如何更好的去解决作业问题,争取早点休息。

第三步: **情绪诚实,说出自己内心的真实感受**

知道吗,每次看你将近12点还没睡时,我感觉很烦躁、很担忧。晚上睡得晚,我担心你第二天早上起不来,上课精神状态也不好。另外,你现在正是长身体的时候,我焦虑晚睡会影响你的成长发育。你没睡,我也睡不安稳。

第四步: **具体化对孩子的诉求**

我们不说太长远,至少接下来的这一个星期,真心希望你可以争取做到3天以上10:30之前完成作业,11点前关灯睡觉。

第五步: **以开放式问句结尾,把话语权交给孩子,注意倾听**

那关于这个问题,你有什么想法?