

沟通犯难？

专业老师来支招

新学年伊始，学生们开启了全新的小学、中学生活，面对身份的转换，不光学生需要适应，家长也同样需要适应。在这个过程中，部分家长发现自己不善于与孩子、孩子的班主任老师沟通，找不到合适的方法。对此，呼和浩特晚报记者进行了采访，来听听专家给出的建议。

□呼和浩特晚报记者 王璐



家长困惑多

“怎么办，现在孩子上了初中，变得敏感，我都不知道该怎么跟她沟通了，她也不像以前叽叽喳喳什么都和我分享，一下子感觉不那么亲近了。”卓卓妈妈告诉呼和浩特晚报记者，自从孩子上了初中，到了新环境，新鲜劲儿过后就不再愿意与自己分享校园里的事情。通常都是她问几句，孩子回答几句。“往好了想，是孩子长大了，但是又会担心孩子是不是孤僻了？是不是要开始叛逆了？”卓卓妈妈说。

相比初高中遇到的亲子问题，小学生的家长遇到更多的难题是如何和班主任老师沟通。一年级学生小宁的妈妈表示：“开学到现在2个月了，孩子的学校没开过家长会，老师也没有主动给我们打电话沟通，都不知道孩子适应的怎么样。”另一位学生家长也附和道：“可能是家长比较怕和老师接触，也不知道该以怎样的方式打开这个聊天的话题。其实，我很想知道孩子在学校的表现，但又怕掌握不好度，让老师觉得是家长事儿多，真的很发愁。”

呼和浩特晚报记者在随机采访中明显感到，家长很愿意多了解孩子一些，但是对于如何正确地与孩子沟通都不是很清楚。而在和老师沟通方面，他们遇到的困惑则更多，什么时间和老师沟通合适？如何询问孩子的在校表现？怎么了解孩子和同学的相处是否融洽？孩子与同学发生矛盾该怎么告诉老师？针对这些问题，家长很关心，但苦于无从下手。



亲子沟通要注意

呼和浩特市第一中学家长学校名师工作室成员梁晓辉有着多年丰富的班主任工作经验。针对家长的困惑，梁晓辉结合工作经验表示，青春期的孩子情绪波动大，物质上依赖父母，但精神上又想独立，再加上父母工作压力大，有时父母双方教育理念不合，与孩子沟通达不到效果，所以就容易让父母产生负面情绪。在负面情绪的影响下，对于亲子沟通会有不好的影响。

那么父母如何拥有正面、积极的情绪呢？梁晓辉从情绪的基本类型、如何摆脱不良情绪和积极情绪的好处三个方面进行了阐述。情绪只是一种能量，一些天生的恐惧、所求不得的愤怒、希望落空的悲伤都只是生命能量的自然流动而已。它会来，就一定会走。“在我们有负面情绪时，先解决情绪再解决问题，对孩子的优点给予接纳和认可、肯定和赞美，再引导孩子解决问题。同样对孩子说的一句话，10%是语言，35%是表情，55%是情绪，家长的状态不同，说出来的效果千差万别。”梁晓辉说。

最后，梁晓辉给出摆脱负面情绪的6种方法：调整心态，转移注意力，合理宣泄，自我激励，幽默法和深呼吸。她提醒家长，每个孩子都如同一张白纸，在父母对待自己的语气、眼神、态度、评价中形成自我认知。家长给孩子内心埋下了什么种子，孩子最终就会结出什么果实。父母都拥有塑造孩子的力量，来自父母的肯定和认可是孩子成长中最好的催化剂。



家长如何与班主任沟通



针对家长所说的该如何和班主任老师沟通，呼和浩特市第一中学还专门举办过一期家长慕课，由该校资深班主任、物理高级教师吴大海为大家带来《如何有效和班主任交流》的主题讲座。吴大海建议，家长在和班主任老师交流之前，要学会观察孩子，包括学习成绩的起落、学生心理状态到情绪状态的变化，这些细心的观察会为家长和老师的沟通提供很好的角度和契机，使得家长和老师有内容可聊。双方在有目的的前提下沟通，达成共识的速度也比较快，家长寻求解决方法的途径也很清晰。

另外，吴大海表示，如果孩子成绩波动比较大，成绩有一些问题，那就不要积累问题，及时和班主任老师沟通。在小学阶段因为考试少，家长想知道孩子的学习水平如何，首先要问清楚孩子在课堂上的学习效率和状态，如孩子能否跟得上老师的教学节奏、有无注意力不集中的情况、课堂笔记做的怎么样等，如果这些方面都能得到老师的正面肯定，那家长就不必因为考试少没法掌握孩子的学习水平而焦虑担心。老师肯定学生的课堂效率，说明孩子的学习习惯培养得很好，基础很扎实，将来步入初高中后应该会有很好的成绩。最后，吴大海提醒家长，和老师沟通尽量安排在老师的工作时间，不要太晚，先简单通个电话，相互约定一个沟通的时间。



关爱心灵