

家长明知“掌控”孩子不妥，却无法控制自己的“控制欲”怎么办？

降低过高期望 尝试委婉沟通

孩子渐渐长大，家长要逐步放手。这个道理很多家长都知道，但真正能做到的家长却不太多。家长们是真的对孩子不放心，还是掌控孩子生活已经成了习惯？家长要如何调整自己，才能减少对孩子的“控制欲”呢？



“自控技巧”可以从降低期望、转换角色、少说少做三方面来做。首先，根据孩子的实际情况，家长要降低对孩子过高的期望值。家长在孩子出生时，只是希望孩子健康长大，慢慢地，期望值不断加码，对孩子的管束也越来越多，从而带给孩子的压力逐渐增加，造成亲子关系紧张。家长只有无条件接纳孩子的现状，减少了控制欲，才能客观冷静地对孩子提出合理的期望；家长和孩子心态都平和了，孩子有了努力的动力，有了多元发展的空间，自然会实现一个比较理想的目标。其次，家长可以尝试把自家孩子当成朋友或同事的孩子，那么在沟通时就会特别留意说话的方式和技巧。随着孩子的成长，有分寸、有边界感、含蓄婉转的沟通方式能降低家长强势和控制的感情色彩，会达到更好的沟通效果。再次，家长要少说少做，不轻易给孩子做决定，沟通时尽量不用肯定句和反问句，多用疑问句，让孩子自己对事情做选择。另外，家长可以尝试用文字留言的方式跟孩子沟通，注意调整留言的语气与措辞，来慢慢减少对孩子的控制欲。

（据《今晚报》贾林娜）

讲述： 管得太多，让我和孩子争吵不断

韩女士的女儿小滢12岁了，在韩女士看来，女儿已经有了青春期孩子的各种“叛逆”。母女俩几乎每天都要陷入“我不要你管”和“我是你妈，不管你管谁”的争执中。

韩女士也经常反思，她觉得很多时候是自己对孩子控制的太多了。韩女士说，家长要尊重孩子，平等地跟孩子沟通，不要把自己的想

法强加给孩子……这些道理我都很清楚，但真到实际生活中，我却总是控制不住地想要去“控制”孩子，让她按照我的要求、我的标准去做。孩子也不含糊，用“你一点都不尊重我的想法”“我想用自己的办法尝试一回”这样的话反驳我。我明明知道孩子说的是对的，但还是拿“我是为你好”“怕你走弯路”这样的理由，强硬地让孩子听话。现在真不知道怎么才能控制好我总想“掌控”孩子的毛病！

建议： 提出合理期望，调整沟通方式

天津和平区四平东道小学校长、天津市家庭教育指导专委会副主任委员焦茹说，以爱之名过度约束甚至控制孩子，是很多家长都会犯的错误。随着孩子的成长，得体地、恰到好处地教育引导孩子是每一位家长要认真研究的“课题”，努力控制好自己“控制欲”。

焦茹校长建议，家长教育孩子的

