



亲子关系的“魔咒”如何解除？

来看看，“杨大人”的“LOVE”锦囊里有哪些妙计吧！

□ 记者 吕恺

在我们生活中，总能听到家长抱怨自己的孩子调皮、懒散，不好好学习，孩子也埋怨家长管太多，很唠叨，不理解自己，没有自由的支配时间，特别是宅家学习期间，父母与孩子间“相爱相杀”的例子不在少数。如何打破亲子关系的“魔咒”，如何建立和谐的亲子关系，一直是家长们共同关注的问题。日前，全国模范教师、丽水市实验学校党总支书记杨丽佳老师针对亲子关系“研发”出了“爱”的锦囊，各位同学和家长，不妨来学习学习，说不定能打破你家亲子关系的魔咒呢！

因“爱”产生的困惑 孩子和父母都很无奈

小军(化名)是一名五年级学生，宅家学习期间，他除了“线上学习”，就是和父母吵嘴怄气。在家上网课，不少家长当起了“班主任”监督着孩子的一举一动，小军的妈妈也不例外。“我一看到他注意力不集中就很着急，人家孩子自制力强的就不用担心成绩，像他这样自制力差的，我真的是很担心他成绩会一落千丈。”小军的妈妈说。

复学后，小军的父母对他的管教稍微好些，可一到周末，小军的妈妈又开启了“唠叨模式”：“小军，你洗手了吗？怎么还不吃饭，都说了不要吃零食。几点了，还不起床？你怎么又在玩手机，今天的作业完成了吗？真是的，一点都不自觉！……”

学校的一些小测试，小军考得不尽如人意，爸妈的唠叨就没完没了了，还将他和邻居小林对比。“妈妈总说我哪哪都不如小林，我不仅伤心，心里也很难受的。”小军说，他也想和父母好好沟通，可是一开口就会吵起来，不知该如何是好？

同样，小军的妈妈对于儿子的情况也有很多苦水。她说：“我们俩平时关系有时候就剑拔弩张的，之前积下的怨气先不说，两个人动不动就怄气，我不跟他说话，他就不会主动开口跟我说话。”提到与儿子的关系，小军的妈妈是一滩苦水无处倒。

化解亲子间的紧张和矛盾 要学会用上“爱”的锦囊

相信不少的孩子和家长也有小军家类似的烦恼。杨丽佳老师曾针对丽水市实验学校的一

个班级进行过亲子关系的调查，0分代表糟糕至极，10分代表十分和谐，其中0至3分占8%，4至6分占13%，7至8分占34%，9至10分占45%。调查显示，孩子和父母主要的矛盾是：强制命令、父母唠叨、偏心、意见分歧、干涉过多、责骂。

那么如果要想亲子关系的分数提高，各位同学可以做些什么呢？杨大人给大家送上“LOVE”的锦囊，即聆听、觉察、珍视、表达。

第一个小锦囊是 Listen，倾听心声。杨大人表示，同学们在情绪暴躁时非常心烦，想摔东西，很难静下心来。“这个时候最好的办法就是做好一个倾听者，静静地听，当爸爸妈妈被倾听了，情绪宣泄后，心情自然好起来，人也会变得放松，这样，家庭大战就可以避免了。”

第二个小锦囊是 Observe，觉察需求。当父母平静下来，同学们可以想想，父母为什么会这样，他们的言外之意是什么？当我们读懂父母的言外之意，觉察到父母的渴望，这样就能理解父母了。如果把双方的渴望结合起来，可以成为共同的渴望，然后共同协商约定并遵守它。

第三个小锦囊是 Value，珍视时光。与父母在一起的时光，同学们需要好好珍惜，如何度过这段美好的时光，杨大人表示可以玩一玩、夸一夸，送一送。同学们可以和父母做一些有意义的活动，如玩转亲子游戏、享受观影时光、坚持亲子阅读，每周选择一个议题进行家庭会议等。同时，还对父母进行甜蜜轰炸，用甜甜的夸奖安慰他们焦虑的心情。此外，可以给父母送一幅画、一封信、一个手工作品等小礼物，表达自己对父母的感谢和爱，让父母看到自己的付出。当然，家长也可以给孩子准备一些礼物，相互增加好感。

第四个小锦囊 Express，表达自己。当父母和孩子产生分歧，孩子们觉得不舒服、难受的时候需要表达，可以使用奇妙的沟通三句式：我明白(感同身受)+我感到(表达感受)+我希望(请求商量)。当然，表达时一定要诚实。

让亲子间的“爱”升华 父母也需要付出行动

杨大人表示，她的“爱”的锦囊对家庭中的每个成员都适用，如果想让亲子间的“爱”升华，父母也需要付出更多的实际行动。对此，杨大人也给各位爸爸妈妈支了几个妙招。

“首先是要给孩子肯定的言词，我们每个人都喜欢听温暖的、好听的话，孩子更是如此，鼓励的话语如同春风化雨，滋润孩子的心田，让他更健康地成长。”杨大人说，父母可以经常说这些话语，如“你做得很好”“从小细节里我看到了你的善良”“哇，刚才你静静地看了半小时书呢，真棒！”

杨大人建议家长了解孩子需求的同时，去帮助孩子完成他内心的小愿望。“每个孩子内心都有自己的想法，如果家长能明白孩子的心思，还帮助他完成心愿，这对于孩子来说是一个难忘的经历。”杨大人说。

“还有一点很重要，那就是身体的接触，在日常生活中，家长可以通过拥抱、牵手、拍拍背，摸摸头等方式，给予孩子鼓励和依靠，这样会让孩子感到安全与温暖。”杨大人说，爱是一种能力，需要好好学习 and 练习。当孩子和父母用心倾听彼此，察觉彼此的需求，找到交集，珍视相处的快乐，表达自己的爱，就会走出亲子沟通的漩涡，亲子间才会更加融洽。

“爱”的锦囊



L

Listen: 聆听

O

Observe: 觉察

V

Value: 珍视

E

Express: 表达

杨大人的“爱”的锦囊