

常有父母发愁地说：真不知道如何跟孩子交流，总是没说两句就没话说了，想再问点什么他还嫌我烦。也有不少父母担忧自己没读过什么书，孩子越大就越担心，不知道该跟他聊些什么？

可怜天下父母心！父母担心是对的，这种担心折射出了亲子沟通的重要性。

亲子沟通是门大学问！父母有教育子女的义务和责任，但是不良的亲子沟通会让孩子产生逆反心理，也会让父母劳心劳神、苦不堪言，最重要的是，不良的沟通方式会对孩子造成不良的影响。

仔细回想一下，当我们跟孩子沟通的时候，常常“吐槽”孩子不听话，不配合，有没有反思过，自己可能存在一些问题呢？自己说的话，孩子能否理解？自己的负面情绪，是不是只会让孩子害怕或者更加逆反呢？

# 父母一说话，孩子就嫌烦？

## 没有不喜交流的孩子，只有不会聊天的父母！

在日常生活中，以下这些沟通模式，是否经常出现在你家呢？

1.指使命令模式：“到时间了！马上回房间！”“不许哭！赶紧回家。”这种模式会让孩子感到不被尊重，激起怨恨、恼怒和敌对的情绪。久之，孩子会疏远和反抗，叛逆期管教风险升高。

2.威胁惩罚模式：“你要是不听话，你的玩具也别想要了！”这种模式用孩子不服从的后果来吓唬孩子。孩子自然把注意力集中到威胁的部分，而无法冷静反思自己已经做的事情。我们大人不喜欢被威胁，孩子当然也是如此，家长经常性威胁，只会让孩子更加反感你的话。

3.忠告灌输模式：“听妈妈说，要有礼貌，跟叔叔打招呼。”“你还小，听妈妈的，不能总玩玩具，看书好。”这种我大必须听我的模式，父母只是关注到希望孩子做什么，却没办法让孩子接受这样做的原因。孩子稍大后，开始有自主意识，自然会要反抗你的“霸权”。

4.贴标记模式：“你总是不听话的孩子？”“怎么这么笨，这都不会？”“你就是捣乱，烦人精！”这种模式是发泄父母的情绪，用负面评价否定孩子。会引起孩子的错误认知，自卑甚至用这些评价中的模式去做事情。

5.反问模式：“这是谁干的？”“你知道自己错了吗？”这种模式，父母其实并不是要孩子的答案，孩子也无从回答，孩子开始不理解这种反问，但孩子会慢慢总结出来，这种问题父母根本不关心自己如何回答，只是想让自己难堪。久而久之，便失去了与父母对话的欲望，心里只会想，又来了又来了。

语言是日常沟通的重要工具，在教育过程

中如何有效与孩子沟通？掌握基本的沟通方法和语言技巧很重要，让孩子能听懂愿意做，同时提升个人沟通能力，让语言成为我们日常工作和生活中的便利工具。

而且如果我们能够掌握一些沟通技巧，那么我们和孩子之间的关系，也许就会更近，很多教育上的问题，也就不成其为问题了。

### 放手让孩子去尝试

小孩的内心总是充满好奇，对未知的世界总是有着浓厚的兴趣。从好奇到认知，实践这一关键环节是绝对不可或缺的。因为生活中存在着很多潜在危险，所以父母总不敢让他们去尝试，害怕他们受伤，于是进行阻止。

但我们的孩子又怎么会放弃这些有趣的尝试呢？于是他依旧我行我素，所以当我们对孩子的说教显得那么无力时，可以通过日常的关心来让孩子知道对他们的爱，让他们形成一颗感恩之心。在这个过程中我们的关心也形成了良好的亲子沟通，让他们知道阻止他们是在爱他们，时间久了他们也会放弃这些危险行为，这样的关心也比一味的说教有用得多。

### 同孩子换位思考

在亲子沟通中，我们也曾讨厌儿时大人对我们的禁锢和约束，可我们长大后又变成了那个讨厌的大人，也许这是谁也不可避免的。只是希望我们能换位思考一下，想想现在的孩子就是我们的当初。

其实，有效沟通是建立在双方相互信任、平等的基础上，父母若经常以高高在上的口吻跟孩子沟通，容易导致孩子爆发式的逆反或内向的封闭。

智慧的父母和孩子谈话时，不仅要寻求内心与孩子平等，更要在行为上让孩子感同身受。例如和孩子沟通时并肩同行，

朝着一个方向交流，能更轻松、亲切，有人情味。

### 减少对孩子唠叨

唠叨是家庭关系中的“大敌”。当父母准备用唠叨的方式疏解和发泄内心的不满时，不妨先想一想，这样的唠叨是否会有效果，是否有可能适得其反导致更糟的后果。

如果一定要说，父母也要注意就事论事，不要漫无目的地唠叨，把陈谷子烂芝麻的事都翻出来。若父母发现孩子不耐烦，或自己说太多，此时最好的办法是停止唠叨去做其他事情。

父母要先平复情绪，整理好思路，再找其他适合的时机跟孩子沟通，或采用文字的方式代替唠叨，这都是有效沟通的方法。

### 找准时机

六个时间不宜批评孩子，再生气也要忍着。早上，吃饭时，睡觉前，在外人面前，孩子伤心难过时，孩子高兴时。

父母与孩子沟通、交换意见，最好是在孩子有心理准备的前提下进行，这样孩子不会觉得突然，对于父母的批评或建设性意见也易于接受。父母不要觉得孩子时间太紧张，就用吃饭等难得坐在一起的时间沟通。若长久以往，不仅容易让孩子形成一吃饭就诱发戒备心理的条件反射，进而影响孩子的饮食和消化。

父母可以把沟通放在日常陪孩子散步、打球、入睡前等轻松自然的氛围下，孩子心情较为平稳的时候，这样更容易引导孩子说出心里话。

父母与孩子沟通，也是在教孩子与人沟通的方式，收起你的情绪，接纳孩子的感受，主动倾听，专注于引导孩子解决问题。（据新华网）

## 孩子擦伤、被玩具刺伤

这样处理才安全

因为新冠肺炎疫情，孩子在家里的时间延长，家里的“熊孩子”活泼好动，玩闹的时候免不了磕碰，比如摔破膝盖、擦伤手指等。

遇到这种情况，父母应该如何处理？

### 儿童擦伤后如何处理？

如果孩子只擦伤了表皮，稍微有一些出血，不是很严重，这种情况下，父母可以在家自行处理。

建议家中常备酒精或者碘伏，出现这种擦伤，用酒精或者碘伏进行消毒，抹一点红霉素软膏，用纱布盖上，然后再观察两天。如果没有红肿等感染的情况，一到两天后打开纱布，再清洁一下，就没有什么问题了。

如果孩子发生擦伤，出现以下的情况，建议尽快去医院就诊。

比如摔倒的地方比较脏，擦伤的伤口上有一些土，或擦伤在面部比较重要的器官上。

### 儿童刺伤后如何处理？

现在，孩子的玩具越来越多，如果玩具不小心刺伤了他们，该如何去护理呢？

孩子被刺伤，一般多由一些尖的针、竹片或者玻璃等物体刺伤，这些伤口大多看似很小，但是伤口很深，伤口中的污物不易被排出。

特别是被一些脏的东西刺伤，比如生锈的钉子等，一旦发生很容易感染破伤风杆菌，有得破伤风的风险。

面对这样的伤口，在就诊前，家长可以在家进行初步处理，比如可以用镊子把刺伤的东西给夹出来，夹出来后，用手挤一下伤口，尽量能够挤出污染的血，然后用酒精或者碘伏，消毒周围的皮肤，拿干净的纱布进行覆盖。

如果刺伤的伤口过深，家长们不能进行很好的操作，一定要及时去医院就诊。

在医院，医生除了会对伤口进行清创，还会建议注射破伤风抗毒素，避免伤口感染破伤风杆菌。（据新华网）

