

2021学年度 学生心理健康新闻稿

父母子女沟通方法"中学篇

今年由于新型冠状病毒，开学时间被推迟，史无前例的在线开学和部分上学的方式开学，和孩子们一起在家的时间变长。随着父母的压力增加，孩子们的错误也更加明显，声音也会变大。特别是与青春期子女对话不容易。一般看起来非常叛逆，感觉无视父母的话。很多父母很难与青少年时期的子女沟通，子女们也避免与父母对话。

本期新闻稿介绍对帮助子女与父母轻松交谈的沟通技巧。

1 与子女的沟通从倾听子女的故事开始。

- 不要急于打断子女的话，对子女的行为进行指责或纠正，重要的是要充分听取子女的意见。对子女的感情表示同感，点点头等，让子女感受到您在倾听她们的话。
- 另外,父母通过提问能让子女充分表达自己的感情、想法和行为理由是最好的。'为什么?'提问稍有不慎就会觉得是批评的语调,换成'如何'或'原因呢?'这句话来更柔和地提问

哦，真是那样啊。能再告诉妈妈(爸爸)吗？
原来和朋友有那样的事啊。你的心情怎么样？
没想到你那么想。怎么会想到那儿？

2 整理子女的故事。

- 子女说话时，偶尔有事情的顺序、状况、感情混杂的时候。冷静地按顺序来整理内容的话，子女也可以更加客观地看待自己的立场与父母进行对话。



3 倾听子女的立场和感受子女的感情,表示认同后转达父母的立场。

- 先聆听子女的话,可以证明父母尊重子女。并且父母对子女表示认同,子女在心情放松的状态下,可以倾听父母的话。

4 请尊重子女的领域和自尊心。

- 未经允许不要擅自动子女的物品或单方面做决定。
- 请不要在别人面前攻击或指责子女。
- 请避免侮辱人格或与其他孩子比较的言行。

你为什么是那个样子? (X)

你怎么连弟弟都不如呢? (X)

- 比起"不要~",用"~停下来~就好了"这种肯定的表达方式提示解决方案。
- 以下信息转达方式就很好。

- 你不联系我就晚回来的话→ **问题行动**
- 妈妈很担心。→ **传达感情**
- 因为担心出什么事情→ **正当理由**
- 晚到的时候联系我。→ **传达意见**



5 发现问题行为时，先询问对其行动的意见。

- 孩子对行为可能有自己的理由。事先猜测生气或训斥之前，要先询问行动的意图或想法。

都12点了还在玩电脑吗？马上关掉！(X)
都这么晚了还在玩电脑啊。能告诉我为什么吗？(O)

6 感情用事和体罚是没有帮助的。

- 青少年时期的大脑不成熟，可能无法调整行动或难以遵守规则。不要感情用事，先深呼吸一下。
- 体罚对矫正问题行为没有效果。
- 受到体罚后，子女会感到恐惧和愤怒，随之停止思考。想不到自己做错什么，该如何改变。
- 经历体罚后，子女相信可以通过暴力解决问题，往后也会通过暴力解决问题。



7

请这样对话。

- 子女:今天考试考砸了
- 父母:伤心吧? (产生共鸣)
- 子女:我太紧张了,知道的也错了很多。
- 父母:真是的。 只要不紧张,就能考的更好,伤心吧。(做出反应)
- 子女:这次考试比上次准备地更多。
但是真正拿到试题后非常紧张。
- 父母:准备地更多,因为紧张,所以没能考好。
妈妈还是觉得你比上次努力了就好...(整理)

本新闻稿由教育部学生精神健康支援中心委托大韩神经精神医学会制作的
"爱子女"。 有关本新闻稿的咨询事项请通过以下电话或电子邮件联系。

! <教育部学生精神健康支援中心> 교육부 학생정신건강지원센터

☎ 02-6959-4640(09:00~18:00) ✉ mesmhrc@gmail.com

! 번역지원: 전주시다문화가족지원(전북거점)센터

2021. 00. 00.

○○○○ 학교장



2021学年度 学生心理健康新闻稿

正确的子女指导方法"小学篇"

今年，由于新型冠状病毒开学时间被推迟，史无前例的在线开学和部分上学，在家和孩子们一起度过的时间变多了。随着父母的压力增加，孩子们犯错也更加明显，嗓音也变大。无条件地给予子女关爱和关心是父母的重要品德，但正确地教育子女应该做的事情和不该做的事情也很重要。如果子女犯错时不能进行适当的指导，子女将无法改正错误的行为，随之子女的自尊心变低，严重影响到父母和子女关系。

喝杯茶，一边读着这次新闻稿，检查一下对**子女的指导方法**怎么样？

1 请多多表扬

- 表扬要比处罚更强力有效。比起孩子的错误行为,更应关注孩子端正的行为。
- 积极的父母 - 在子女关系中起到有效的指导效果。

2 请先控制住父母的情绪。

- 子女的大脑正在发育中。因为还没有完全成熟,所以可能无法调整行动或很难遵守。对子女的**指导不应该是体罚,而是教导**。深吸一口气。



3

请尊重孩子的自尊心。

- 请不要在别人面前指责子女的发言。
- 请避免侮辱人格或与其他孩子比较的言行。

你怎么那个德行？(X)
你怎么连弟弟都不如呢？(X)

- 比起"不要~"，用"~停下来~就好了"这种肯定的表达方式提示解决方案。
- 以下信息转达方式就很好。

- 你不联系我就晚回来的话→ **问题行动**
- 妈妈很担心。→ **传达感情**
- 因为担心出什么事情→ **正当理由**
- 晚到的时候联系我。→ **传达意见**



4 指导子女需要具体的计划和战略。

- 如果下定决心要指导子女对朋友言行粗暴，那么什么时候以何种方式说话、如何制定规则（时间、赏罚等）等事先在心中做决定。

❖ 请这样做。

1. 对于制定规则的理由，要与子女充分对话后说服他们。

2. 决定赏罚时，通过与子女的协议来决定。

- 确定奖项时把子女喜欢的东西作为奖励才能激励子女。

处罚最好是限制孩子看电视等特权。

3. 适用的规则要按照父母一贯的方向进行。

4. 规则和惩罚要事先定好，具体到无论是谁都能判断是否遵守规则。

要好好听妈妈的话。(X)

与朋友们相处融洽。(X)

放学后马上做作业。(O)

对朋友不说脏话。(O)

5. 对错误行为立即给予惩罚是有效的。

※※ 如果子女不遵守约定对朋友说脏话该怎么办？

→ 用低沉、果断的声音说“因为你刚刚说脏话，所以按照约定这一天不能看电视”，并立即实行。

6. 给予奖励时，要看着子女的眼睛，用语言来表扬子女付出的努力。

5 在任何情况下都不要体罚。

- 体罚对矫正问题行为没有效果。
- 受到体罚后，子女会感到恐惧和愤怒，随之停止思考。
想不到自己做错什么，该如何改变。
- 如果经历过体罚，孩子就会相信可以通过暴力解决问题，从而引发另一种暴力，对性格的形成也持否定态度。



6

父母的信任助子女成长。

- 如果父母心中充满对孩子的不信任 and 不满,那么孩子也会认为自己是不足的孩子。相反,如果父母对孩子信任和抱有感恩之心,孩子的自尊心也会提高,父母的指导也会发挥好的效果。

7

请利用情感指导来帮助子女调节感情。

- **感情指导的核心:**比起语言内容,更要肯定其中蕴含的感情,这样心情才会舒畅。

< 感情指导的四个阶段 >

第一阶段:捕捉孩子的感情

- 父母:"看你发脾气,原来是有不高兴的事情啊。"

第二阶段:当做变亲近的机会

- 子女:"今天在学校很烦。和朋友们有点不开心。"
- 父母:"在学校和朋友发生了不好的事情,心情不好吗?"

第3阶段:倾听孩子的感情,产生共鸣

- 子女:"中午和朋友们一起吃饭,上次我缺课的时候发生的事情他们自己在嘀咕。"
- 早父母:"朋友们在聊你不知道的事情时,你可能觉得被疏远了。"

第四阶段:帮助表达感情

- 父母:"你也想一起参与朋友们的聊天吗?"
- 子女:"是啊。之前朋友们谈论我不感兴趣的领域时,也因为遭冷落而感到难过。希望朋友们能对我不知道的部分进行说明,一起分享快乐的事情。"



本新闻稿由教育部学生心理健康支援中心委托大韩神经精神医学会制作的
"爱子女"。有关本新闻稿的咨询事项请通过以下电话或电子邮件联系。

❗ <教育部学生心理健康支援中心> 교육부 학생정신건강지원센터

☎ 02-6959-4640(09:00~18:00) ✉ mesmhrc@gmail.com

❗ 번역지원: 전주시다문화가족지원(전북거점)센터

2021. 00. 00.

○ ○ ○ ○ 학 교 장