

家教沙龙

一个家庭最高级的炫富
是孩子跟父母“无话不谈”

每个孩子小时候都是好奇宝宝,脑子里有十万个为什么,每天围着父母问个不停。但随着孩子年龄的增长,很多家庭亲子之间的交流越来越少。有一位父亲抱怨:“我跟女儿的微信聊天页面,只有转账信息。”

作家麦家曾自曝:“整整三年,青春期的儿子没跟我说过一句话。”一项针对20870名中小学生的调查显示:仅有26.73%的孩子有了心里话,最想告诉的是父母,而且这一比例随着孩子年龄的增长呈现逐渐下降的趋势。一位心理专家直言,不懂亲子沟通的父母,都把话痨养成了“哑巴”。

1 为什么孩子跟父母,越来越无话可说

父母只看到孩子叛逆、冷漠、不听话,却没有意识到,孩子反抗的不是父母,而是不恰当的沟通方式。

首先,有些父母没有倾听的意识。每一个不愿意诉说的孩子,背后都站着不会倾听的父母。他们的潜意识,并没有把孩子当作一个独立的个体看待,也不在乎孩子的感受如何。

作家麦家跟儿子渐行渐远,

导火索就是一个巴掌。儿子跟同学打架,老师把麦家叫到学校。麦家没问缘由,甩手就给儿子一个耳光。回到家后,儿子关上了自己的房门,同时也关闭了朝向父亲的心门。

是麦家亲手打断了他跟孩子之间的沟通桥梁。2018年的《全国家庭教育状况调查报告》显示:在孩子感到不被父母尊重的情况中,“我做错事时,家长总是不理解

释就批评我”“家长从不认真听我把话讲完,总是打断我”占了很大的比例。沟通是双向的,一方堵住了耳朵,另一方就干脆闭上了嘴。

其次,有些父母的沟通方式过于粗暴。前一阵,作家芥麦在微博上分享了母亲知道自己“阳”后的第一反应。这是典型的中国式的亲子沟通,没有共情和接纳,而是习惯性地否定和忽略孩子的感受。

2 不会好好沟通的父母,养出沉默寡言的孩子

《百家讲坛》赵玉平老师讲过一个案例。孩子走出房间喝水,妈妈问:“儿子,作业写完了吗?”孩子听了暴跳如雷:“能不能别问了?”妈妈找到赵老师:“我还什么都没说,他怎么就炸了?”跟孩子沟通后,赵老师得到了另一个版本的亲子沟通:妈妈每天都问孩子“作业写完了吗”,甚至一天问好几遍。

如果孩子回答“写完了”,妈妈会说:“写完了就坐在沙发上发呆?你不会再去刷几道练习题,背几个单词?每次都是我推一下你动一下,你是为我学呢?”如果孩子回答“没写完”,妈妈会说:“没写完就赶紧去写啊,还坐在沙发上发呆?每次都是我推一下你动一下,你是为我学呢?”

不管孩子怎样回答,迎面都是一顿劈头盖脸的训斥,所以孩子十分排斥跟妈妈沟通。《非暴力沟通》作者马歇尔·卢森堡博士曾说:评价、指责和命令都属于暴力沟通的方式,会让孩子感受到无形的“精神暴力”。《拥抱

内在的小孩》一书中说:“父母对孩子的感情反应视而不见,就是在否认孩子的情感价值,会给孩子带来挫败感、自我认知的混乱。”一个从父母身上都感觉不到爱的孩子,才是真正陷入了绝望的深渊,没有了最后的退路。



肉肉妈

宝贝食计划

鲜虾蔬菜烘蛋



用料:鲜虾5~7只、无菌鸡蛋6个、西兰花5~7朵、樱桃番茄5~6个、姜丝2根、牛奶100毫升、海盐8克、研磨黑胡椒3克、料酒10克、马苏里拉芝士碎。

鲜虾蔬菜烘蛋的做法:

- (1)将西兰花沿根部剪去根茎,放入沸水中焯水30秒左右后捞出。
- (2)将樱桃番茄对半切开。
- (3)将虾仁去皮(保留虾头),剔除腥线,放入料酒、姜丝和一半的海盐,抓匀后腌制10分钟。
- (4)锅内倒入少量食用油,油热后放入虾头炒出虾油。
- (5)取出虾头,保留底油,继续放入腌制好的鲜虾。
- (6)将虾仁炒至8成熟即可。
- (7)碗中放入5个蛋黄、6个蛋清、研磨黑胡椒和剩余的海盐。
- (8)按照图片中的造型摆好食材(也可以自由发挥)。
- (9)放入烤箱下层,以上下火170℃左右的温度烤20分钟。

五彩斑斓而且营养美味的鲜虾蔬菜烘蛋就做好了。