

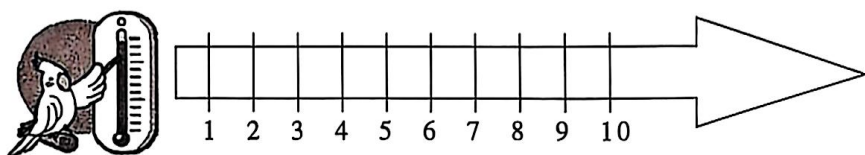
5 学会理解父母心

本课目标: 加深对亲子关系的理解, 提高亲子沟通技巧, 促进亲子交往。



随着年龄的增长, 初二学生的自我意识迅速发展, 独立意识越来越强, 有一种追求自主、摆脱束缚的强烈欲望。当强烈的独立意识与父母充满关爱的唠叨发生冲撞时, 学生往往以逆反行为来证明自己长大了。有时心里明知父母的唠叨是为了自己好, 也会反感, 觉得父母麻烦多事, 甚至和父母产生摩擦, 破坏亲子关系。认真思考一下, 你和父母之间的关系究竟如何呢?

亲情温度计



在1~10的等级中, “10”代表非常满意, “1”代表非常不满意。请根据自己的实际情况, 标出“亲情温度”, 评价现在你与父母间的感情关系。

心灵缺口

1. 给每位同学发放一张白纸, 然后拿起笔在纸上戳洞, 戳一个洞表示一次与父母的争吵。先花一两分钟时间考虑一下, 然后开始戳。
2. 随机挑选一些同学向大家展示自己的白纸, 并据此回忆是什么引发了争吵, 最后发表自己的活动感想。



初中生生理、心理的急剧发展, 使他们的自我意识发生了质的变化, 形成了强烈的渴望独立自主的愿望。他们开始对父母和老师无微不至的关照、过多的嘱咐和种种限制表现出强烈的不满, 甚至反抗, 他们试图摆脱双亲、老师的束缚。根据调查研究, 我们把十一二岁至十七八岁的青少年与双亲的关系分为三个阶段。

1. 依赖阶段。这个阶段的青少年还保持着童年期对父母的依赖, 但慢慢开始向往摆脱父母的束缚。

2. 独立阶段,也可称为“摆脱父母束缚的斗争阶段”。在这个阶段,初中生认为只有摆脱对父母的依赖才能成为成熟的人。

3. 成熟阶段。随着初中生自身向成熟迈进和向父母争取独立的持久冲突的发展,父母会逐渐承认其独立的地位,但在他们逐步成长的过程中,父母的影响仍继续起着作用。



悄悄话

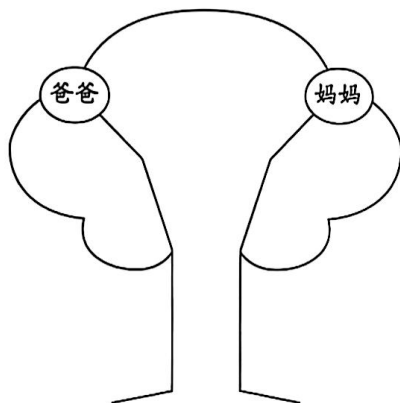
尽管初中生强烈地要求独立,但并不意味着他们就不需要和父母沟通感情。当初中生的身心发生急剧变化时,作为父母如果能够把孩子当作“成年人”来对待,他们在心里反而会对父母产生亲近感,会把父母作为主要的心理倾诉对象。那么,为什么他们会把父母作为主要的情感交流对象呢?这与初中生特有的内心矛盾有关。青春期是一个半幼稚半成熟的时期,与父母的关系处于从依赖向独立过渡,从听话道德向平等道德转变的过程,他们强烈渴望父母的理解和尊重。



策略一：主动关心体谅父母

每当我们抱怨爸爸妈妈对自己关心不够,或者管教太多时,我们可否想过,我们对他们的了解又有多少呢?我们应该多理解父母的辛苦、困难,体察父母的情绪和需要,关心父母的身体和心理状况,给予父母更多的精神安慰。平时可以多留意父母的生活细节,多看、多听、多讲、多做。每天找一点时间,比如饭前或饭后,和父母主动谈谈自己的学校、老师、朋友、高兴的事或不高兴的事,与家人一起分享你的喜怒哀乐。每周创造机会至少跟爸妈一起做一件事,比如做饭、打球、逛街、看电视等,通过主动沟通交流增进与父母的感情。

★活动1: 亲情树



1. 在事先准备好的亲情树的树叶上写上爸爸妈妈的具体资料,如年龄、特长、性格、兴趣爱好……
2. 填完资料后,与同学分享自己对爸爸妈妈的了解,并谈谈各自对父母的感情。

3. 讨论：以后应该怎样多关心爸爸妈妈？

策略二：秀出你的爱

调查发现，善于表达爱意和主动沟通的孩子与父母关系更为和谐，因此我们应主动表达自己对父母的爱，以增进和父母之间的默契。感情增进了，父母和你都容易换位思考，就会更理解对方，沟通也就没有障碍了。饭桌上不失时机地给喜欢喝酒的爸爸倒上一杯酒，也许就能让爸爸开心，改变他以前对你粗暴的言行；看到妈妈在抓捏肩膀，也许你一句“我来给您揉揉吧”，就可能打破曾经和妈妈产生的冷战局面；在一个特殊的日子，把你精心做的贺卡或其他小礼物送给父母，并真诚表达你对他们的爱，或许他们会为你的懂事惊喜不已，内心感到欣慰……你的关爱行为，会影响父母对你的关爱方式。

★活动2：老照片

1. 找出成长过程中与爸爸妈妈合拍的照片，并按自己年龄从小到大的顺序将照片排列。
2. 观察并分享爸爸妈妈与自己在外貌上都发生了哪些变化，并回忆照片中开心或不开心的故事。
3. 回忆照片后，写下自己感谢爸爸妈妈的心里话，并亲自交给他们。

策略三：求同存异，理解尊重

父母和孩子之间为什么会发生冲突呢？首先，我们看待父母的眼光发生了变化，在我们眼里父母不再那么伟大、有智慧。我们开始用自己的眼光观察世界，评判事物。其次，我们开始有了追求独立的愿望，希望父母把自己当大人看待。再次，两代人之间缺乏了解和沟通也是一个很重要的因素。父母从特定的年代走过来，他们的人生观、世界观自然与我们有很多不同之处，这是必然的。当父母用他们的观念教育我们时，我们会有强烈的抵触心理，有时甚至会与他们大吵大闹，但是，我们应该学会理解、尊重父母，学会求同存异，对父母理解多了，也就不会抱怨他们了。

★活动3：走近爸爸妈妈

1. 观察我们在活动2中找出的那些照片，比较现在和过去与父母关系的变化，并随机挑选同学自愿说说和父母现在在沟通过程中出现的问题。
2. 想一想：我们和父母在日常生活中的喜好有哪些差异？在卡片上写下来。
3. 分组讨论我们应该怎样面对这些差异，并总结出相应的方法技巧。

我喜欢吃的食物：	父母喜欢吃的食物：
我喜欢穿的衣服：	父母喜欢穿的衣服：
我喜欢的运动：	父母喜欢的运动：
我喜欢读的书：	父母喜欢读的书：
我喜欢的音乐：	父母喜欢的音乐：

★活动4: 家庭剧

情境:

一天,上初二的学生小明晚自习后在学校和同学探讨一道数学题,因此比平时回家晚了半小时。妈妈在家焦急地等待着,当小明推门进来的时候,妈妈立即大声质问他:“这么晚你到哪儿疯去了?马上就期中考试了你知不知道?”

规则:

1. 表演的学生全凭自愿,优先选择主动要求表演的学生。如果没有学生举手,就邀请学生来完成。

2. 表演一定要真实,比如选择表演妈妈,那么就以自己的妈妈为原型。

3. 时间为5分钟。

表演结束后,组织学生进行分享。

1. 首先从表演的学生开始,请他们分享表演过程中的体会。比如:有没有觉得自己选择的角色的行为是可以理解的?或者在角色(父母或孩子)中有没有不自觉地也以那样的方式处理事情?

2. 接着请观看的同学分享,请他们指出自己不能理解的角色人物的行为,或者他们觉得在沟通的过程中可以改进的地方。

3. 通过角色扮演,讨论:父母的唠叨里有着怎样的感情?我们面对父母的唠叨有什么反应?父母面对我们的反应时的感受是什么?以后我们应该怎样面对父母的唠叨?

策略四: 换位思考

1. 父母和子女之间的成长背景、经验、兴趣、爱好都存在较大的差异,两者的需要自然不同,但是每个人的需要又有其共性。我们是否能够理解父母所生活的背景,理解他们的言行呢?每个人都看重别人对自己的看法,从心底期望得到他人的尊重和赞赏。

2. 在开口说话前,先让自己冷静思考:我犯了错时,我愿意别人批评我吗?当我做得不好时,我愿意别人嘲笑我吗?当我遭到挫折时,我愿意别人幸灾乐祸吗?当我情绪低落时,我愿意别人冷落我吗?当我总是听不懂时,我愿意别人觉得我烦吗?

3. 有时候自己认为是非常正确的观点,在别人眼里却未必如此。所以,在考虑问题时,不妨换个角度思考,如此就会了解看待事物的方式其实不止一种,进而也会知道父母的一些做法是可以理解的。

★活动5: 句子填空练习

1. 发放问题卡片,卡片上有四个问题。

当我和妈妈发生冲突时,多数是因为_____

当我和爸爸发生冲突时,多数是因为_____

我希望我的妈妈_____

我希望我的爸爸_____

2. 学生将写在卡片上的内容念出来与大家分享。

3. 列举出亲子冲突的原因, 并思考: 父母和孩子之间为什么会发生冲突?

4. 换位思考。

- (1) 如果我是父亲(母亲), 我需要 _____
- (2) 如果我是父亲(母亲), 我希望 _____
- (3) 如果我是父亲(母亲), 我会 _____



★活动6: 心心点灯

其实我们知道, 正是因为我们在生活中很多方面有所欠缺, 爸爸妈妈才会不断地唠叨。思考一下: 面对他们的唠叨, 我们首先要改变什么?

学习方面		_____
仪表方面		_____
社交方面		_____
卫生方面		_____
饮食方面		_____
娱乐方面		_____

面对父母的唠叨, 我们的反应各不相同, 但切记不要发生正面冲突, 否则父母会加大唠叨的力度。可以试试以下几招:

1. 安静聆听法。虚心接受父母的教诲, 做一个乖孩子。
2. 转移注意法。可以给他们让座、拿拖鞋、端杯水或谈论些别的话题。
3. 自我嘲讽法。语言幽默风趣, 自我嘲讽, 缓和气氛。
4. 解释说明法。可以在父母比较冷静的时候, 再解释清楚。
5. 撒娇法。可以对他们笑一笑、做一做鬼脸、撒撒娇。只要父母高兴, 撒娇也没错。
6. 写信述说法。可以给父母写封信, 委婉地表达自己的看法。

★活动7: 真心沟通, 和谐亲情

因为缺少理解, 才会产生代沟; 因为多了误解, 才会发生矛盾。可能我们在慢慢地改变自己, 慢慢地进步, 但是父母没有察觉到; 可能我们已尽最大的努力提高自己, 但是父母还不满意; 可能他们的谈话方式让我们反感。现在就让我们拿起手中的笔, 用我们感恩的、理解的心, 为父母在亲子沟通方面提几点中肯的建议吧。

心灵契约

亲爱的爸爸妈妈：

谢谢你们这些年来对我的辛苦养育，我理解你们为我付出的一切，但也请你们相信我，我已经长大，我会努力用实际行动来提高自己的能力，实现自己的目标，所以希望你们也能理解我，给我一些空间。

学习方面，我会做到_____，我希望你们能_____。

仪表方面，我会做到_____，我希望你们能_____。

社交方面，我会做到_____，我希望你们能_____。

卫生方面，我会做到_____，我希望你们能_____。

饮食方面，我会做到_____，我希望你们能_____。

娱乐方面，我会做到_____，我希望你们能_____。

愿我们在以后的日子相互监督，共同执行，如有违反，自愿受罚。

甲方：

乙方：

将契约书装入事先准备好的信封里，用自己认为最恰当的方式交给父母，双方签名，相互监督，共同执行。

★活动8：请欣赏幽默小诗

儿子眼中的父亲

7岁：“爸爸真了不起，什么都懂！”

14岁：“好像有时候也不对……”

20岁：“爸爸有点落伍了，他的理论和时代格格不入。”

25岁：“‘老头子’一无所知，毫无疑问，陈腐不堪。”

35岁：“如果爸爸当年像我这样老练，他今天肯定是个百万富翁了……”

45岁：“我不知道是否该和‘老头子’商量商量，或许他能帮我出出主意……”

55岁：“真可惜，爸爸去世了，说实在话，他的看法相当高明。”

60岁：“我的爸爸，您简直是位无所不知的学者，遗憾的是我了解您太晚了！”