学会与孩子沟通

中3班 第16周 教师：姚芹 李丁

亲子沟通指父母和孩子间运用言语和非言语（眼神、表情或身体动作）手段来表达、传递彼此的情感、态度或意见等信息的交流过程。
 良好的亲子关系是高质量沟通的基础。如何与孩子建立良好的亲子关系？首先，父母要满足孩子爱的需要。多陪伴孩子，关注孩子，找孩子感兴趣的话题去进行沟通，这样孩子会觉得跟爸爸妈妈沟通是有趣的事情，才会乐意沟通。
 父母要关注孩子的喜怒哀乐，放下身段做孩子的朋友。要把孩子看成是一个正在成长中的人，在孩子遇到困难的时候认真倾听，并给予理解和指导。
 很多家庭都有一种倾斜式的沟通模式：父母亲高高在上，总是以教导者的身份出现，父母总是对的；孩子是被动的，处在服从、听从的地位。这样的沟通很难培养孩子的积极主动性，也不利于孩子大胆发表自己的意见。
 父母要把孩子看成是有思想的人，重视孩子的意见。让孩子多说，保护孩子的自尊心，帮助孩子树立表达的自信，多倾听、多询问、少否定、少评论 。