

ISB 社区乐学：家长教育系列  
在线上学习时期与青春期的孩子沟通

您好，我是 **Ruth Poulsen**。

本期视频是教学部为您带来的 **ISB 社区乐学-家长教育专题系列**的一部分。今天，我想和大家谈谈如何在当下网络学习的时期与处于（前）青春期的孩子沟通交流。

我本人作为青春期孩子的家长，深感教育青春期孩子的不易，尤其是在线上学习期间。

被迫呆在家里的这段时间，您处于青春期的孩子需要更多的隐私空间。

您的关心可能主要集中在线上学习对他们的学业有什么影响，但在这段时间里您的孩子可能会变得自闭且很难沟通交流，并最终演变成家长与孩子间的对峙。

当然，这是我们在当下这个紧张时期最不愿看到的。

但别担心，这很正常。

您的孩子正在成长为一个成熟、独立的成年人，并与您产生一定的距离感，需要更多的隐私空间是这个过程中很正常的一个阶段。

我们都经历过很多焦虑，每天都不可能是完美的，应适当的放松自己。

我有 **3** 个建议可以帮您和处于青春期的孩子正确地谈论他们的学业，而不把谈话演变成一场冲突。

我的第一个建议是选择正确的时间

当您的孩子正在专心做事情的过程中，或者他们正忙于一个即将截止的重要任务时，不要尝试和他们谈论学业。

反之，您可以找一个轻松一点的环境和他们谈谈他们正在学习的东西。

作为父母，您可以人为创造一些这样的机会。

在这些特定的时机与空间下你们可以更好的沟通交流。

这样的机会可以是家庭晚餐时间，或者是睡前一小时当孩子不用在盯着屏幕学习的时候。

亦或是你们在进行一项共同喜欢的活动的时候。

也可以是当你们在看一场都喜欢的表演或在公园散步的时候。

如果您能选择合适的时机，那么你们的对话就会更好得进行。

我的第二个建议是，当您和孩子谈论其学业的时候，请确保您问的问题是诚恳且开放的。

请不要在您的孩子已经努力学习了一整天后以质问的语气和他们进行讨论，

“数学学的怎么样？

社会学的课进展如何？

英语学的如何？

反之，以开放式的问题开始对话，您的孩子可能更愿意分享他们的学习状况。

选择一些你们真正关心的话题。

比如您可以问孩子以下这些问题

“今天有什么有趣的事么？”

最有挑战性的部分是什么？

亦或是近期有什么值得期待的事情？”

提一些真诚且开放的问题可以让你们之间的沟通不那么像质问，而更像生活中的对话。

我的第三个建议是，当您的孩子回答问题时，试着观察他们说话时的心理暗示，并给他们一些关于如何处理这种情况的建议。

作为父母，给孩子提建议是一种很自然的意愿，但是如果每次遇到挑战或问题时您都给孩子提建议，那么下次你问他们问题时，他们就可能不太愿意和您分享。

与其在每一个教育孩子的时机都提意见，您不妨选择给出建议的合理时机，其他时候则提出后续发散问题来代替直接给出建议，这会让您的孩子下次更愿意和您分享。

这里有一些例子。

如果您的孩子跟您分享了一个他们面临的挑战，或一些他们很难应对的事情，与其直接告诉他们如何解决问题，您应该问他们，

“你为什么这样说？哪些对你来说有困难？接下来你会尝试什么方法来解决这个问题？哪可以找更好的点子来解决问题？”

所以，问一些后续发散问题可向您的孩子表示您对他们所说的和他们正在做的事情很感兴趣，也可以向他们表明您已经意识到他们越来越独立了。

以上就是与您的孩子在线上学习期间正确沟通并避免冲突的 3 个技巧。

第一个技巧，选择合适的时间。

第二个技巧，考虑好您问的问题。确保问题是真诚且开放的。

第三个技巧，当孩子与您分享的时候，通过问他们一些后续的发散问题，代替直接给出您的建议。

最后我想鼓励大家，我们都没有在疫情的背景下如何教育孩子的充足经验。

我们都是第一次，但请您相信您一定能做到。

请相信 ISB 十分关注您孩子状况，ISB 的老师、辅导员和管理人员都在这里支持您。

让我们共同努力。