

做个不“吼娃”的父母难吗？

智慧父母学堂给你智慧

面对读初一的儿子，吴松亚很长一段时间不知道要怎么“好好沟通”。孩子开始不让她进入自己的房间，有一次母子俩赌气，3天都没有说话。

这个只读到初二就被迫辍学的妈妈开始学习“如何做父母”。在她看来，现在的孩子压力大，相比于不能考高分，自己更关注孩子的心理健康。“父母的心是随着孩子的心长的，做父母的承受不了孩子因为心理问题出现意外。”

整整一学期，她每周三下午都会请假提前下班，骑一个多小时电动车，到孩子所在的学校上“智慧父母学堂”。

课程是免费的。2023年，浙江省杭州市临平区城西中心学校和崇贤街道妇联、崇贤中学开设了“智慧父母学堂”，在学校和社区分别开课。除了听课，家长们要按老师要求做作业、线上打卡。寒假前，为这期学堂设计的小程序已有11万次的学习浏览量。

“知道的越多，越能够懂得孩子为什么会有这样的行为，焦虑会缓解。”吴松亚试着把课堂上学到的知识用到亲子关系上，和孩子做朋友。

多数家长需要情绪管理知识

“智慧父母学堂”开课，项目负责人、临平区城西中心学校副校长周金平面向381名学生家长做了一次问卷调研。

调研结果显示，在孩子的成长过程中，90.5%的受访家长最关注孩子的身心健康，6.8%的受访家长最关注“学习成绩”。对家庭教育知识的相关需求，76%的受访家长选择了“情绪管理压力调节”，接下来是“亲子沟通和谐关系”“学业辅导成绩问题”和“人身安全自我保护”。

来讲课的讲师有高校心理学教授、中国家庭教育学会理事、青年律师，临平区教育局、崇贤街道和城西中心学校为他们颁发了为期3年的聘书，请他们担任临平区城西家庭教育指导专家。

周金平也是讲师团成员之一。工作之余，她考了心理咨询、家庭教育指导的相关证书，加入区心理协会、关工委关爱团，在不同的活动中积累了经验和资源。

为课程挑选导师时，周金平设置了有些“苛刻”的条件。除了专业性，课程她一定要试听，要生动有趣、有互动，案例贴合实际，内容有实操性。

“不能老师一个人在上面讲，下面的人刷手机。”她举例，“比如‘如何和孩子提性’这个主题，你不能只给家长讲‘当孩子问他从哪里来时怎么回答’，这对初中孩子来说太过时了”。

周金平主讲课程中的“情绪管理”模块，家长们经常在课堂上请她“支招”。有家长提到一个令他火冒三丈的场景：孩子在房间里唱歌蹦跳了40多分钟，一问语文学业



亲子互动课上，吴松亚得到了儿子结实的拥抱。 受访者供图

还没做完，家长想进孩子房间看看，被孩子拒绝了。家长的情绪一下子就上来了，很想“大吼大叫，把他骂一顿”。

“首先你就站在那里不要动，冷静3秒钟。”解决家长情绪问题，周金平给出的“药方”都是先冷静。

“原地数3秒，然后问自己，孩子为什么不开门？他可能压根儿不知道你在生气。”周金平建议，家长可以和孩子好好讲，比如今天的作业打算做到几点，有没有规划，能不能作个约定，过一小时把作业完成。

“这样问题不就解决了吗？大吼大叫的结果是，你看孩子生气，孩子看你也生气，他觉得爸妈就知道对我吼。”周金平补充道，如果家长没搞明白原因就责怪孩子，会让亲子关系变得很紧张。

“做父母是很难的。”周金平希望通过开设“智慧父母学堂”，帮助家长做真正能够托举孩子的人。“孩子压力太大了，需要你的帮助和托举。”

“做父母的，要看见孩子”

“智慧父母学堂”开课后，周金平的通讯录里多了一大群家长。交流后她总结，和孩子关系紧张的家长，一类在教育孩子时，经常控制不住脾气，喜欢说“你再怎样我就把你怎样”之类的话，另一类是觉得自己很懂，不厌其烦地根据自己的经验给孩子讲道理。

家长刘震讲述，自己曾是个“爱讲道理，控制不住脾气”的爸爸，和女儿的“战争”每天都能爆发好几场。

早晨起床，女儿通常会在床上赖一会儿，大人催得急赤白脸，孩子回应“烦死了”。

晚上放学回家，女儿总是要休息一下再去做作业，这也让刘震很恼火。他对孩子的要求是，放学回家先把作业做完再玩耍休息。他一遍遍地给女儿讲道理，从学习很重要讲到人生和梦想。到最后，时间过去了，女儿作业也没做，“搞得鸡飞狗跳的”。

从“智慧父母学堂”结业后，他尽量站在女儿的角度考虑问题。

孩子做作业到深夜，又要早起床。刘震和爱人凑到女儿床边轻轻拍醒她，“你睡好了没有？没睡好的话再眯几分钟”。告诉女儿起床的“最晚时间”便退出房间。尽管孩子还是有点情绪，但能很快自己吃完早餐，也再没迟到过。

在做作业的问题上，他也接受了女儿的习惯。他对女儿说上了一天学确实很辛苦，饿的话弄点东西吃，休息一下，自己控制一下时间。

“孩子为什么不喜欢我们？太爱讲道理了，大道理一堆。”刘震总结道，“有了共同语言，沟通才是有效的。如果你讲的东西他排斥，他讲的东西你排斥，那就不会产生有效沟通”。

课堂设置了家长讲述困惑、分享经验的环节。周金平回忆，每堂课都有家长争着举手发言，一讲起来得帮他们控制时间，“不然半节课就过去了”。

一名90后家长提到，孩子玩游戏的时候，要陪他玩，要走进孩子的心，孩子才会跟我们去沟通。这点刘震触动很大。下课后，他第一次去了解女儿喜欢玩的游戏。他感慨，或许这样才能看到女儿真正的样子，“我们以前看到的，也许只是她为了迎合大人期待所展现出来的‘表象’”。

“做父母的，要看见孩子，看见孩子的需求，看见他行为的背后，这是理解和沟通的基础。”家长王宁宁说。

家庭教育不止于爱

吴松亚说，她和爱人文化程度都不高，但他们相信读书能改变命运。据周金平的调研，她所在的街道，高中及以下学历的父母占受访者的47.5%。

离开老家到杭州打工，吴松亚坚持把孩子带在身边抚养。儿子上幼儿园时，她一天打3份工：早晨6点到下午两点在一家快餐店当服务员；晚上去另一家餐馆当点菜员，每小时赚30元；星期六或轮休时，她去做房地产销售电话推销，打8个小时电话赚100元。孩子上小学了，她换到一家

医疗器械公司做内勤，这样可以保证每天下午5点下班，周末也可以陪孩子做作业。

“我和我老公脾气都很暴躁，看到孩子玩手机游戏就会骂他，他就会偷偷地玩。”吴松亚说。

最近有一次，她发现儿子又以查学习资料为名，拿着手机打游戏。当时她觉得“血压‘呼’地一下升了上来”。但吴松亚破例没有发脾气，按课堂上学到的，深呼吸几次，情绪平复了，解决问题的方法也出现了。

她和儿子讲，“玩游戏可以，我也想看看你玩的是什么游戏，你来教我，咱们一起玩。周六日作业写完了，你教我玩。”

最初一周，孩子嘲笑她学得慢。到第二周时，她已经是一个非常出色的队友了。“要做朋友，不要以妈妈的身份去跟他沟通。”吴松亚说，她和孩子复盘这个游戏的套路，孩子自己主动说，打游戏能帮自己减压，但也会浪费时间，惹妈妈生气。

“和孩子成朋友了。”这是吴松亚两个多月来最大的收获。

结课前，周金平在学校操场上随机找了几名学生录了短视频，他们的父母都在“智慧父母课堂”学习。

学生们说出了不少家长身上发生的变化。“变得更温柔”“更尊重我的隐私了，进房间前会先敲门”“接我回家时经常问我在学校有没有遇到什么高兴的事”“期末考试没考好，会跟我慢慢讲题，鼓励我”……在回答“你觉得爸爸妈妈对你的爱可以打几分”时，大多数孩子都给出了满分。当被问到“你觉得爸爸妈妈懂你、了解你吗”，孩子们给出的分数在60分左右。

周金平觉得现在大多数家长处在一个“十分尴尬十分难”的状态。面对孩子升学压力，家长“不能让孩子拼命地学，也不能不让他学”，只能掌握沟通的语言和技巧。她希望通过这些课程让家长理解，不是说只要爱孩子就一定会收获好的亲子关系，要去理解孩子，发现孩子的优点。

家庭教育他们每年都在做。以往的模式是走进社区，通过妇联或其他单位协调，请家长来听讲座。“但那样不成体系，讲一场换一个社区，效果不大。”周金平说，现在的“智慧父母学堂”有课程体系，有考核和反馈，还要评学习型家庭。

2022年1月，《中华人民共和国家庭教育促进法》施行。2023年1月，教育部等十三部门联合印发《关于健全学校家庭社会协同育人机制的意见》，提出到2035年，形成定位清晰、机制健全、联动紧密、科学高效的学校家庭社会协同育人机制。

首期“智慧父母学堂”结课后，老师把家长最后的大作业集结成册。不断有家长留言问下一期什么时候开班，会在哪个社区。他们期待着新一期的父母学堂。

来源：中国青年报