# 青春期的孩子如何沟通技巧

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-03-07

*青春期的孩子如何沟通技巧（精选7篇）青春期的孩子如何沟通技巧 篇1　　1、顺其所思，与其所需。这是按照孩子心理需求的沟通技巧，是人格自我塑造的“内化”过程，父母的责任就是激发和促进这个过程的启动与深入。　　2、同其所感，引其所动。这是以心灵*

青春期的孩子如何沟通技巧（精选7篇）

**青春期的孩子如何沟通技巧 篇1**

　　1、顺其所思，与其所需。这是按照孩子心理需求的沟通技巧，是人格自我塑造的“内化”过程，父母的责任就是激发和促进这个过程的启动与深入。

　　2、同其所感，引其所动。这是以心灵感应为基础的沟通技巧，教育孩子既是父母反思和评价孩子成长轨迹的过程，又是亲子间相互学习的机遇，明智的父母能做到与孩子共同成长。

　　3、投其所好，扬其所长。这是尊重孩子兴趣爱好，特别是尊重孩子人格的沟通技巧，把握住这个技巧有利于孩子个性的发展和优势的发现，有利于孩子自然成才。

　　4、助其所为，促其所成。这是要求父母下功夫深入到孩子的内心世界中去，加入到孩子富有创造性的计划和行动中去。要向孩子学习，要做孩子有所作为的“同行者”。

　　5、做一个顾问，而不是经理。

　　父母给孩子建议，甚至好的建议，他们也不会采纳。他们需要的是顾问、支持者。当你知道孩子犯了错，重要的并不是急切地提出批评，而是帮助他们把事情弄明白。通常孩子们认为自己有能力解决问题。

　　6、建立统一战线。

　　以前父母各抒已见时，孩子通常用老办法“爸爸说我能去”来结束。现在孩子大了，不愿玩这种游戏了。办法是不要在孩子面前争执。偶尔孩子会听到，你必须保证当着孩子的面解决，标志着危机结束，你们彼此相互支持。

　　7、给孩子个人空间。

　　孩子不希望父母完全控制他们的生活。他们的房间是十分重要的，是他们自己的领地，在那里交谈、吃、玩，虽然有许多闹声，但那是快乐。为了自己的隐私，他们会有不满，简短无礼的回答，拒绝和你去某地处。

**青春期的孩子如何沟通技巧 篇2**

　　接纳孩子心声

　　1.表达接纳的态度：当一个人能感觉到被另一个人真正的接纳和沟通时，他就具有帮助别人的能力。很多父母都认为如果接纳孩子的行为，他就会依然故我，要帮助一个孩子最好的方法就是告诉他，你不能接纳他这样的行为，他将来才会变得更好。

　　因此，大多数父母都是采取“不接纳”的方式来面对子女，以评估、判断、批评、教训、命令的方式来传达信息，让孩子知道自己是不被接纳的。这种“不接纳”的方式使孩子不再跟父母谈心，而常是自己独自去面对问题。

　　若父母透过自己的语言向孩子表达“接纳”的感觉时，可以使孩子接纳并喜欢父母，并帮助子女成长发挥潜能，从而协助孩子去解决自己的问题，给予支持的力量，帮助其渡过青少年期的一些痛苦与失望。而“接纳”的重点是一定要表示出来，让孩子感受到真正被接纳。接纳虽然是属于被动的，所以更要藉由主动的沟通或表达才能让孩子感受到。

　　2.以身体语言表达接纳：是指经由姿势、手势、面部表情或其他动作来表达。

　　(1)以“不干涉”表现接纳：当孩子从事自己的活动，父母不轻易干涉，会让子女感觉到“我现在做的事是对的”、“我玩的游戏是被允许的”、“父母接纳我正在做的事”。

　　而一些父母常会闯入孩子的房间、检查孩子物品等，这无形中已干涉到孩子的活动，并传达出“我不接纳你”的信息，通常会引起孩子的不安、恐惧与焦虑。

　　(2)以“沉默的倾听”表示接纳：有时候什么都不说也是一种很清楚的表示接纳。心理辅导专家都知道利用这个方法，因为别人肯听你说话是一种很美妙的经验，会使人觉得被接纳。所以什么都不说跟什么都不做是一样的，是表示接纳的一种方式，而这种接纳有助于建设性的成长与改变。

　　3.以语言表达接纳：父母与子女在互动上当然不能全然保持沉默，语言的沟通亦十分重要，将于下文的积极倾听、我的信息、鼓励等亲子沟通方式中进一步说明。

**青春期的孩子如何沟通技巧 篇3**

　　诀窍1.仔细观察谈话是在哪里中断的。当家长与孩子沟通出现问题，孩子常常闭口不语或激烈反驳，使得既定谈话中断。反过来，家长可通过观察中断的节点，来反思哪些表达方式会激起孩子的反感，从而避免沟通中断。比如，如果孩子一听到父母说自己成绩不好、不够努力就十分气愤，那很可能他努力的尝试过，但效果不好，自己也很沮丧，家长的说法让他更加反感，会对学习更不感兴趣。

　　诀窍2.认真反省既往观念，听听别人怎么说。有些孩子认为父母的观念过于陈旧，无法沟通，所以干脆拒绝沟通，坚持自己的想法。这时家长可从孩子同龄伙伴的父母、同事中了解他们是如何看待和处理的，也许你会发现是自己太过苛刻。

　　诀窍3.改变原有沟通方式。跟孩子平等地交换意见，了解哪些沟通方式令孩子不满，并反馈让家长感到难过的方式，一起探索新的沟通方法。若孩子觉得父亲说话总板着脸，面对父亲时便会不耐烦。父亲会觉得孩子不礼貌，并表现的更为严肃，谈话就升级为冲突。但若双方了解对方的感受，改变沟通方式，矛盾便可避免。

　　诀窍4.认真思考孩子提出的要求，谨慎回应。对孩子提出的要求匆忙答应而又反悔，会让处于叛逆期的孩子很恼火，更难信任家长。有些家长习惯性否定，再与孩子谈判，使孩子一开始就与家长对立。正确的做法是先告诉孩子我要认真考虑一下，然后再以孩子能接受的方式来回应。

　　诀窍5.与孩子商量解决矛盾的办法。若家长自己寻找的方法难与孩子达成共识，可试着与孩子商量对策。如，孩子要和同学去较远的地方，家长极易反射性回绝。若将自己所担心的安全、健康等问题提出，让孩子自己考虑让家长放心的对策，久而久之，他也会懂得为自己考虑。

　　诀窍6.重新认识孩子，了解他的世界。家长往往过多关注和督促孩子学习，这种单一的沟通无法让孩子开启心扉。若要孩子接纳，家长应和孩子聊他的生活状态、感兴趣的事。即使孩子不愿意分享，家长也应支持孩子去做感兴趣的事，从而真正了解他的生活状态。

**青春期的孩子如何沟通技巧 篇4**

　　1.共情的方式

　　孩子虽然小，但是他跟我们成人一样需要理解。因此，表达我们对他的理解是非常重要的。以上面看电视的实例为例，如果我们不是强行制止孩子看电视，而是先表达我们对他迫切想看动画片的这种心情的理解，那么事情就不会那么糟糕了。“妈妈知道，你特别想看完这个动画片再吃饭对不对?这么好看的动画片，错过了真是太可惜了。不过，饭菜凉了，吃了肚子会痛的，肚子痛是不是也很难受呀?再说，看动画片时间太长了，眼睛坏了，以后想看都看不了哦!你看，像妈妈这样，如果我看不见，我就找不到我家宝宝了。我家宝宝在这边吧?不对，我摸到的是沙发!在这边吧?还不对，我摸到的是茶几!天啦，如果看不见，那太可怕了!呀，可别把我们的眼睛看坏了，赶紧吃饭去吧!”给他一个台阶下，他自己也许就会放弃看电视，自动跑去吃饭去了。

　　2.顺势诱导的方式

　　孩子是最现实的，他只关注他当下正感兴趣的事情，所以如果强心阻止他，他就会很难别过劲儿来。当我们的要求跟孩子的欲望发生冲突的时候，我们可以采取相对比较柔性的方式顺着他的期望走一走，然后再帮助他转弯。比如孩子特别喜欢吃糖，见到糖就迈不开步，这时候强行抢下他手中的糖果可能就会让他哭闹不休，最终不可收拾。不如干脆就把糖剥了给他，并且顺着他的想法来说说这个事：“吃吧吃吧，糖多甜，多好吃啊!吃了糖，牙就坏了，然后我们就要去医院看医生，医生呢，就会拿一把大钳子，使劲地把我们的牙拔掉，哇，天啦，拔牙可痛了。你还记得那本《鳄鱼怕怕牙医怕怕》吗?鳄鱼去拔牙的时候是不是吓坏了?”

　　3.体验自然后果的方式

　　没有比亲身体验更能说服孩子的了。很多时候，我们把不能做某个事情的道理说得明明白白的了，可孩子还是不听。这时候，过多的说教是毫无意义的，不如干脆停止说教。他想要那么做，没有关系，只要没有危险，让他自己去体验一下这么做的后果好了。比如孩子一到吃饭时间就不好好吃饭，逼着他吃是没有用的，这时候，我们不妨问问他，确认一下他是否真的不想吃了，如果他确实不想吃了，那就什么都不要说了，征询过他的意见之后，直接把饭菜撤了，并且两餐之间一定什么都不要给他吃，坚持等到下一顿再吃。当然，下一顿吃饭的时间可以比平时略微提前一点。孩子饿一顿两顿，不会饿出毛病来的。一旦他体验到挨饿的感觉，以后吃饭，他就不会边吃边玩，或者随便吃几口，等着两餐之间吃零食了。

　　4.灵活变通的方式

　　同一件事情，我们常常能找到很多别的方式来变通处理，不一定非要一根筋地坚持到底。换一种方式，孩子一直对抗的行为可能就会被消除，甚至还可能非常痴迷地爱上这种方式。于是，父母和孩子之间，无需“战争”就可以和平过渡了。比如，孩子推着他的小汽车到处跑，甚至把小汽车开到餐桌上去了，结果把餐桌上装了调料的小碗打翻了，弄得满手都是调料。妈妈想要他去洗手，可他就是不肯去，非要坚持开小汽车玩。如果妈妈强制他，他肯定不高兴，不如就换一种方式，让他乖乖巧巧去洗手：“带着你的小汽车去洗手吧!看看你的小汽车能不能在水池里浮起来好不好?”这么一说，孩子肯定会对妈妈的这个提议感兴趣，于是，为了满足他的好奇心，他就会跑去洗手，在水池里玩他的小汽车，而妈妈也无需呵斥他，就可以很顺利地把这个问题给解决了。

**青春期的孩子如何沟通技巧 篇5**

　　1、注意孩子的反应与态度

　　现代父母由于工作忙碌，在和孩子说话时，常常会急着表达自己的意见和指示，期望孩子乖乖照自己的话做，最好不要有意见。所以，往往没有仔细地把孩子的话听完，而孩子感觉与父母难以沟通，代沟必然越来越深。所以家长与孩子说话时的耐心很重要，不但要听完孩子的讲述，还要理解孩子所表达的意愿。在学会倾听孩子的同时，家长要学会向孩子倾诉。沟通是互动的，是双方面的。如果家长只一味倾听孩子的想法，那你的孩子就可能会变成一个只喜欢吐苦水、寻求别人帮助却不会倾听别人的想法帮助别人的人了。

　　2、注意体会孩子的感受

　　如果孩子在外面受了委屈，或者当孩子的玩具坏时，或当孩子和小伙伴闹别扭时，孩子会难过上好半天，如果家长认为：小孩嘛，很快就会忘记的。或者就只会一味和孩子说：“没关系的，要坚强点。类似这样硬邦邦的安慰，孩子会觉得你根本体会不到他的难过，久而久之，他遇到困难时就不会和你说，而是一个人憋在心里了。如果父母改成说：“我也很难过，我们一起来想想有什么好办法可以解决这件事情好嘛?”相信孩子听到这样的话一定会有不同的表现。

　　3、把自己变成孩子，和孩子融成一片

　　在和孩子进行交流时，很多家长喜欢用训斥和居高临下的态度去对待幼儿，孩子在家里没有玩伴，这会让孩子心里对父母产生一种距离感和恐惧感，试问在这样的情况下孩子怎么会敢和爸爸妈妈进行沟通，或对爸爸妈妈提出问题呢?

　　4、和孩子密切相处，了解孩子的想法和喜好

　　沟通最主要的一个方式就是聊天，爸爸妈妈们要腾出时间和孩子相处，密切观察孩子对哪些事物感兴趣，了解他最近是否遇到苦恼的问题，然后就孩子的想法和喜好寻找话题进行交流，这样会激发孩子和父母交谈的兴趣，促进亲子关系。

**青春期的孩子如何沟通技巧 篇6**

　　做一个好听众

　　随着年龄的增大，许多青少年认为坐下来同父母细诉衷肠是一件很别扭的事。而对于父母来说，必须设法让子女觉得那样做是很自然的，其诀窍就是要让家里时时有一种“聆听的气氛”，这样孩子一旦遇上重要事情要跟人商谈，自然会来找你。要达到这个目的，其中一个好办法就是经常抽空陪伴孩子并做一个好听众，而晚饭是全家共聚的好机会。可惜这一点往往被一些父母忽视。同时，现在已经有越来越多的青少年很少同父母一起吃晚饭。父母如果每天晚饭时肯留心听儿女说话，会让儿女觉得自己受重视，而创造这样的“聆听气氛”会很有效。

　　与子女平行交淡

　　用平行交谈的方法跟青春期的儿女谈话往往能引起热烈的反应。所谓平行交谈，即父母与子女一起从事一些普通活动时进行交谈，但重点要放在活动上，而不是谈话的内容，双方也不必互相看着。这种谈话方式会让父母和孩子都感到轻松自在，而对父母来说尤其如此。几乎从事任何活动都能得到这种相处的机会，例如和孩子一起看电视或进行体育活动。一位父亲就很会利用这样的机会：“我常常和14岁的儿子在清晨打羽毛球，那时候我们往往谈起某位老师或学校里发生的某件事情，但都只是随便聊聊，不是严肃的讨论。我发现儿子很喜欢这种形式的谈话，从这种活动中我也较好地了解到儿子的情况。”

　　只做顾问，不做指导员

　　有时父母提出的意见即使很好，孩子们也不喜欢，因为他们需要的不是“指导员”，而是顾问——只会细心地聆听，协助他们做出抉择，不是插手来干预他们的事情而是建议他们改弦更张。要是孩子把事情搞砸了，不宜直接干预、批评，孩子不喜欢别人指出他们把事情搞得一塌糊涂，更不需要别人教他们如何走出困境。父母应该协助子女仔细检讨这件事，青少年往往能自行想出叫人拍案叫绝的解决方法。

**青春期的孩子如何沟通技巧 篇7**

　　一、多鼓励少责备

　　由于孩子的年龄较小，分辨是非的能力不够，因此当小孩子犯错误的时候，家长应多给予鼓励和指导，并尽量让孩子知道自己不对的地方在哪里，不要用责备的办法使幼儿承认自己的错误，应该督促幼儿改正错误，多给予他一些鼓励，以期待他的下一次进步。

　　二、多尊重少强迫

　　尊重是沟通成功的重要因素，大家都希望得到别人的尊重，小孩子当然也不例外。我们大人欢用自己的方式与立场去强迫小孩与自己做相同的事情，而忽略了对方的想法。要知道小孩子同样有自己的想法，如果我们仅用自己的方式去与幼儿沟通，而不考虑他们的想法，我想这样的沟通方式最后一定会导致失败。　尊重小孩的基础上再与小孩沟通会得到意想不到的结果。例如大人往往不准小孩看电视，但是父母在强迫小孩子离开电视机以后自己却死守着电视台的各种节目，这样做幼儿会感觉到不公平，是极不正确的沟通方法。

　　三、多期望少比较

　　\"　望子成龙，　望女成凤　\"　是天下父母亲共同的期望，　所以父母对小孩子期望过高也是影响沟通的重要因素。虽然父母对小孩有所期望也是天经地义的事情，但是大部分的父母很喜欢将自己的小孩与别人的小孩做比较，甚至于父母对子的期望多少参杂着自己自私的成份。希望借子女的成就，来满足自己的虚荣心，这样会直接影响自己和子女的沟通。更有的父母直接指出自己子不如别人的地方对孩子进行责骂。这样做对给孩子幼小的心灵带来很大的影响，甚至会使幼儿在以后的与人沟通中产生自卑心理。如果换一种方式与幼儿交谈，让幼儿知道父母对自己的期望就会使孩子思想上产生无限的动力，朝父母期望的方向发展，事半功倍。

　　四、多建议少命令

　　当与小孩进行沟通时，务必要多用建议的方式，尽可能提供几项不同的建议来供幼儿参考，并观察幼儿的生活习惯，从旁边协助和指导幼儿，诱导孩子去。有的时候我们会发现小孩子也会骂人，但是如果你仔细聆听会发现小孩子所说的话全部都是自己曾经说过的话。小孩子的思维系统发展特点决定了模仿是们学习的最佳方法。我们的父母如果用多建议少命令的话，比较容易让小孩子养成良好的习惯。

　　五、多倾听少唠叨

　　倾听是一种艺术，也是一种学问，当小孩子与你有不同的意见及看法时，做父母的往往就唠叨个不停，成人一般总认为自己的看法是正确的，如果孩子没有按照我们的想法去做事情，那就是不应该。其实这样想是不对的。要进行沟通之前我们首先要倾听对方的意见与看法，认真地倾听和了解孩子心中的真正想法，多方面综合地观察各种不同的见解后再提出自己的意见，这样做不但可以达到沟通的目的，小孩子也容易对你的沟通方式产生好印象，接受你所说的话语，拉近彼此间的距离。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找