

心灵护航

萍心而论
一周婚姻观察

养育孩子也是一场自我疗愈

全媒体记者 余依萍

精彩纷呈的冬奥会结束了,短短十几天,冬奥会带给我们的不仅仅是一次次的震撼人心,更让我们看到了运动员奋斗不息、拼搏不止的精神。

不少家长会拿冬奥会中的运动员做例子,鼓励孩子学习谷爱凌、苏翊鸣等运动员的奋勇拼搏精神,希望孩子努力学习,像他们一样实现人生价值。运动员们金光闪闪的成长履历,近日频频刷屏的背后,也引出了一部分父母的育儿焦虑。

对此,义乌市中心医院精神科心理治疗师崔因因表示,谷爱凌、苏翊鸣的成功是难以复制的,这源于他们所受教育环境、教育资源的无法复制。但我们看到他们身上的“天赋”“完美”“优质资源”的同时,更应放大的是“自信乐观”“自由热爱”“坚毅勇敢”,还有“超强的逆商”等品质,这些才是我们在育儿中最值得借鉴与学习的。家长在培养孩子优秀品质的过程中,也应不断反思、校正自身存在的不足,陪伴孩子一同重新成长——正所谓养育孩子也是一场自我疗愈。



图片来自网络

尊重孩子是最好的教育

最近“火”遍全网的,除了冬奥会上的运动健儿和呆萌的“冰墩墩”,还有在北京冬奥会开幕式视频《未来的冠军》中亮相的滑雪“小将”贝贝,这个还不满一周岁的萌萌娃也被网友夸赞为现实版的“冰墩墩”。

镜头里,贝贝头戴头盔,护目镜,手套,身穿滑雪服,小小的身板,站在滑雪板上,一点都不胆怯,滑雪有模有样,即使摔倒了,也不哭不闹,爬起来继续滑行。

“我们觉得应该给孩子足够的互动与陪伴。”媒体采访贝贝家长时,贝贝的母亲范雪吟大方分享她的“育儿经”,让同为父母的惠英(化名)深受启发。

在望子成龙的心态驱使下,惠英曾给过孩子很多强制的“爱”。比如周末,她给孩子安排了一整天的课程,儿子稍显不满自己便会大发雷霆,甚至动用家庭暴力,“我常常

能看到孩子眼中的怨恨与不满。”惠英说,每当孩子厌烦的时候,她又是好言相劝,又是物质奖励,把自己以为的“特殊的爱”强加在他身上。直到有一天,惠英发现,物质已不再有吸引力,而且儿子开始极力地避开她。

就这样,培训补习无情地拉开了惠英和孩子的距离。“我也就当‘慈母’,可事实上,我却是个‘母老虎’,无法控制自己的情绪,我不是太自私、太功利了?”惠英懊恼。

在心理咨询师的建议下,惠英平日上网学习了育儿知识,懂得了很多,重新找到了爱的方向。她开始意识到,作为母亲要让孩子在兴趣的促使下主动学习,而不应把自己的意愿强加到孩子身上,让孩子在焦虑与紧张的氛围下生活。“我要改变,先从放下自己的不合理期待开始,尊重孩子的兴趣。”惠英说。

“照书养娃”不可取

“你家孩子8个月的时候身高体重多少?”“什么时候会爬的?”“什么时候长出的第一颗牙?”夏平(化名)在小区里遇到别的家长遛娃,都会凑上去问问。因为担心自家娃的身体发育情况,她快愁出焦虑症了。

“书上说,早一些的宝宝4个月开始长牙,晚的可能10个月,大多数婴儿在6到7个月时开始长牙。可我家娃都7个月了,怎么还不长牙呢?”因为宝宝牙齿萌出比别的孩子晚了点儿,夏平就认为孩子发育迟缓。到了8个月的时候,又因为达不到“三翻六坐八爬”的标准而寝食难安。

夏平把亲戚朋友、邻居同事都问了个遍,尽管大家都劝她,每个孩子都有个体化差异,学会某个动作早点儿晚点儿都是很

正常的事,但她还是放不下紧张的神经,担心是孩子缺钙所致。去市区医院体检的时候,医生也说孩子一切正常,可她还是不放心,反而怀疑医生医术不精,非得抱着孩子又去省城医院检查。

最后的事实证明,宝宝在10个月的时候长了牙,13个月的时候学会了爬,虽然比“标准时间”晚了些,但身体发育并无异样。

专家提醒,这种“着急上火”的焦虑不仅会在日常生活中影响家长的做事方式,而且还会让孩子有一种无形的压迫感,会给孩子以后的成长带来许多负面影响。其实,孩子都有个体差异,性格不同,养育的方式自然也不同,一味攀比、“照书养娃”容易矫枉过正、适得其反。

过度赞美会让孩子“输不起”

生活中,一些父母比较极端,当在网上看到了应该增强孩子的信心时,就坚定地去做。小可(化名)父母就是如此,从小可出生到现在,无论他做什么事情,父母都会毫不吝啬赞美之情,对孩子夸之又夸。没辜负他们的期望,小可像是一个小王子一样自信闪耀,无论去哪里都受到大家的夸奖。

每天晚上,小可的父母都会陪他一起玩游戏,搭积木,拼图……有时还会用竞赛的方式,他们认为这样会让孩子更有积极性,同时也能培养他

的竞争意识。

“一般情况下,我们都会故意示弱,让孩子赢,借此让他更自信,也更有胆量。每次赢了,他都特别有成就感。”小可爸爸说,可是有一次,孩子和自己下围棋的时候,孩子赢了两次,后来再玩的时候,自己没让着他,结果他输了。“输一次情绪不对了,输两次就没耐心了,输到第三次的时候就开始发脾气大哭起来。”这时,小可父母才意识到孩子早已习惯了胜利,对失败竟然无法承受。可是现实生活中,一个人怎么可能一直立于不败之地呢?

小可父母开始反思,是不是自己的爱有了偏差,带给孩子的并不完全是积极乐观的性格,以至于孩子年龄越大,抗压能力越差?

教育孩子从来都不是一件易事,如何能够教育出自律、聪明、努力的孩子,成了众多家长的终极目标。可是,尽管无数家长表示自己已经使出了“十八般武艺”,孩子仍旧不是自己期盼的模样,反而自己越是唠叨,孩子距离家长的目标偏离得就越远。对于育儿焦虑,崔因因分享了以下几点建议:

1. 尊重孩子,认识到孩子是独立的个体

在上述文中我们看到一句有趣的话:“孩子距离家长的目标越来越远”,这本身就存在矛盾。我们看到,很多家长以乖巧、听话、世俗上的成功等为培养孩子的首要目标,以至于小到学习生活,大到成家立业,都要求孩子按照自己的想法与要求执行。崔因因称,这种案例在心理咨询中屡见不鲜,很多把孩子控制到骨子里的父母,甚至孩子已经长大成人了,还在精神上要与孩子融为一体,结局可想而知,家长和孩子,总有一方出现问题,甚至会出现不可挽回的局面。

“事实上,父母带给了孩子生命,养育了他,并不代表可以支配他的人生。”崔因因说,为人父母要时刻提醒自己把孩子当“人”看,所谓“人”,是独立且有差异的,要尊重孩子的个性与差异,因材施教、循循善诱,并在孩子形成独立人格后及时学会“退出”他的人生。我们不难发现,很多优秀的孩子都是人格独立且坚毅,有自己的思想和自我意识,才能做到在学习与生活中有自己的目标与节奏。

“家长对儿女而言,可以是避风的港湾,可以是坚强的后盾,但最后一一定是望着孩子的背影慢慢挥手告别。”崔因因对亲子关系是这样认识的。试想,如果每个孩子是完全按照自己父母的期待长大,而父母的期待本身就是有时代和个人局限,那不论是孩子还是这个社会都会停滞不前。

2. 及时关注,积极回应

在崔因因的心理咨询中,经常有家长对孩子的心理疾病表示疑惑:“我给了他最好的生活,为他放弃自己的工作,吃穿用度要什么给什么,什么事都不用他管,为什么孩子还是抑郁、厌学、不听话?”对此,崔因因表示,及时关注孩子的成长,包括生理与心理的方方面面。许多家长由于认知的偏差,觉得只要照顾好孩子的生活就够了,实则在养育孩子的过程中,父母更要注意到孩子心理的发展变化。

例如面对孩子情绪的波动,父母要看到孩子烦躁、难过、叛逆等情绪背后蕴藏的是担忧、焦虑、不自信,甚至是恐惧等。我们可以把此时的孩子看作遇到危险“退化”成宝宝的状态,表现出来的“哭闹”其实是寻求帮助的信号,也是父母与孩子沟通的契机。如若父母一次次忽视孩子的情绪与心理发展,日后孩子将非常容易“收获”敏感、沉默、忧郁、焦虑等特质。

此外父母对孩子的欣赏特别重要,遇事要积极回应孩子,给予孩子爱与鼓励。崔因因表示,积极回应并不意味着无条件赞美,一方面是对孩子保持期待,保持前进的力量;另一方面,就是鼓励孩子积极面对失败,客观对待不苛责,建构他对自己能力和潜力的认知。

3. 父母情绪稳定,家庭关系良好

良好的家庭关系是孩子人生的基石,也是孩子良好品质的根源;父母稳定的情绪也塑造着孩子稳定的性格与内心的安全感。有此双重保障的孩子,完全有底气与能力在自己的人生中有条不紊、坦然应对各种挫折与创伤。

其实仔细想想,令很多家长焦虑的成绩只是孩子人生中阶段性结果之一,而孩子的三观、认知模式、待人接物方式、个人成就发展与幸福感等才是深远持久的,这些都取决于家庭环境与教育。崔因因表示,最好的家庭教育不是孩子读了多少书,有多少爱好,而是父母双方共同创造有爱氛围,爸爸不缺席,妈妈不焦虑,让孩子在爱与安全感里成长。

而作为父母,特别应该先做好自己,理顺自己的人生,觉察自己的情绪与家庭关系的不足之处,及时校正、补充,以自己稳定健康的心理状态去引导孩子。

4. 关注正反馈,进行正强化

孩子是天生的观察学习者。我们可以看到,孩子的很多习惯都是模仿家长而习得的,因此,教育孩子更多应以行为操作来带动。在此过程中,家长要重视正面强化,对于孩子会做出正反馈的,着重去引导,例如发掘孩子的兴趣与潜力,如谷爱凌的妈妈一样,另辟新径,因材施教,成果往往事半功倍。相反,采取命令打压、指责打骂,且严于律己、自己双标的方法,时间久了孩子学到的更多是苛刻和打骂等行为,抑或变得沉默、懦弱,甚至成为“麻烦制造者”。

希望父母们从小事、从现在做起,和孩子一起营造一个健康、轻松、权力平等、有自我意识的家庭氛围,不论对孩子的成长还是自己人生的进一步完善都极有价值。

咨询师观点 怎么拯救育儿焦虑?

咨询师观点

分娩时该选择谁来陪产?

全媒体记者 余依萍

对于初产孕妇而言,分娩是既期待又害怕的一件事,期待是因为想要快点迎接新生命的到来,害怕是因为在分娩的时候要承受疼痛,还可能会出现意外。在这个时候,孕妇是希望有个人能陪在自己的身边,尤其是进了产房之后,恐惧感更是包围着孕妇。一般在孕妇分娩的时候,身边会有一个陪产的人,那么到底谁去陪产合适呢?

“本想老公去陪产,可是更加担心他会看到血腥的场面吓得腿软,反而成为累赘;至于亲妈,估计产房会变成一部苦情大戏,又怎么忍心让她看到自己的闺女受苦呢?”最近,到底谁选来陪产的问题困扰着即将临盆的小倩(化名),眼看着预产期将近,她心里依旧拿不定主意。

小倩今年36岁,在医学上算是高龄产妇了,能怀上腹中的这个孩子,几乎倾注了全家人的所有努力。

“我和爱人都是‘高知’分子,大学毕业后奋斗事业,先是分居两地,客观条件不允许怀孕,再是两个人好不容易生活到了一起,又想过过清静而浪漫的二人世界,以至于迟迟没有把生孩子这件事提上日程。”小倩说,在自己34岁那年去妇科体检时,医生检查出自己患有子宫肌瘤、双侧乳腺结节等一系列妇科疾病,问她有没有生育过,建议她想生育就早点生。小倩这才意识到,女人这岁数长上去了,生育的条件就苛刻起来。

从医院回家之后,小倩和丈夫好好聊了一次,双方达成共识,决定走上备孕之路。丈夫开始戒烟或酒加健身,小倩开始吃叶酸、调理身子,但大半年过去了,肚子没有一点动静。“我们都急了,去医院找了名医,做了性激素全套检查、卵泡监测等,所有的检查结果都不是最理想,但也不至于怀不上。”后来,小倩还做了输卵管造影和介入手术,丈夫也开始吃中药调理身体。去年,35岁的小倩决定做辅助生殖,“要花很多钱不说,最遭罪的是身子和心理,太煎熬了。”小倩说。

皇天不负有心人,小倩第一次移植就成功了,全家人欣喜若狂,她尽力保持淡定,因为这个来之不易的孩子对她而言实在太珍贵了,必须要好好保护。

小倩说,怀孕十月的过程很辛苦但也很幸福,终于,过完春节就临近宝宝的预产期了。这个春节,她说,未出世的宝宝已提前收到了好多来自长辈、家人的红包和金器,这是一个被幸福围绕的孩子。

可是,在高兴和期待的同时,有一件事却让让小倩感到烦恼,甚至都有些产前焦虑了。“因为我选择顺产,所以可以有一个家属进产房陪同,而生产是整个妊娠过程中最后也是最重要的环节,我该选择丈夫或者妈妈,还是婆婆呢?”小倩分析,“丈夫是孩子的父亲,应该让他来陪同生产,但我听闻闺蜜说,让爱人看到整个生产的过程,会给他的心理留下阴影,会对今后的夫妻生活造成影响,于是,我犹豫了。可是,让妈妈眼睁睁地看着自己的女儿躺在产台上痛苦的样子,我又深感于心不忍。而且,我的妈妈是一个感情极其细腻和丰富的人,胆子又很小,她是一个平时在街上看到一只流浪猫都要落泪的人,我也不忍心让她经历这个过程。再说到婆婆,我和她感情不睦,但婆婆总是外人,要是让她看到我疲惫、狼狽不堪的样子,那就连彼此之间的一点秘密都没了,况且她还有晕血反应……”

这个春节,小倩一想到这里就有些头疼。“我也不想因为这个问题而影响家里人过节的心情,可这确实是一个迫在眉睫的问题了。”小倩苦恼,自己究竟该如何抉择?

◎记者手记 >>>

首先简单分析一下老公、妈妈和婆婆陪产的不同:

现在越来越多的人都呼吁老公陪产,有老公在身边,对准妈妈来说应该是最暖心的支持。准爸爸坚定的目光、鼓励的语言,都可以为痛苦的准妈妈加油助威。不过这要视情况而定,如果老公陪产时,他能紧紧握着你的手,站在床头给你加油、鼓励的话就好。但如果准爸爸本身比准妈妈还容易紧张,或者有晕血问题的话,那就让他好好待在产房外等候。另外,有些心理素质稍差的准爸爸在见识了分娩全过程之后,成为“陪产后遗症”患者的话也是不适宜陪产。

生孩子是夫妻双方的事,所以是否适宜陪产这一问题,准妈妈和准爸爸都应客观地根据自身实际情况去思考,达成共识。夫妻两人要是能“各司其职”,这也是对宝宝最好的迎接。

国外有研究表明,女性陪产者对生产很有益处。如果一位有过分娩经历的女性陪伴在准妈妈的身旁,将大大减少准妈妈生产并发症的发生。而这位女性陪产者最好是自己的家人,如妈妈或婆婆,或者找自己信任的,能给你支持的人,如好朋友、闺蜜等。分娩时,准妈妈更信任有生产经验的人,从她们那里得到的支持和鼓励,能让自己更有信心生下宝宝。

总的来说,分娩陪伴,是一件简单却又是很重要的事情。希望准妈妈们在生孩子时都有一位“得力”的陪产者陪在身边,给予你最大的支持和鼓励,帮助你顺利生下健康又可爱的宝宝。如果因为纠结这个问题而影响孕妇的身体健康,那就有些得不偿失了。

◎心理答疑

25岁的儿子不上进 父母如何与他沟通?

问:我儿子25岁了,性格内向,一整天闷闷不乐的样子,不交女朋友,也不爱和我们父母沟通。学校毕业后他一直没好好上班,总是上班几个月就休息,不久前他又不去上班了,天天待在家里玩手机、打游戏。有时我们看下去,批评他几句,他就把门反锁,叫他吃饭也不出来,而且几天都不再搭理我们。我们叫儿子去看心理咨询师,他却说自己没病,我真不知道该怎么办?

心理咨询师答:25岁的成年人本应为自己的生活负责,现在却成了父母为他负责,操心他谈恋爱的事、上班的事、生活的事,更操心他的心理健康问题和心情状态。我理解你们现在急于改变儿子的迫切,因为他现在的状态的确让你们担心。有没有这样一种可能,正因为你们凡事替他担心着,所以他自己就失去了为自己担心的机会?如果原来对儿子的教育和沟通方式不起作用,或许我们可以尝试换一种思路,把“改变他”换成“倾听他”,从“为他负责”变成“为自己负责”。



扫一扫看新闻