



心灵护航



暑期家长陪孩子参与安全体验

暑期亲子关系拒绝亮“红灯” 建立优质亲子关系,不可忽视高质量情感表达

全媒体记者 余依萍 文/摄

“晚上不睡,早上不起床,让他好好写作业,他就开始‘磨洋工’!”
“成天衣来伸手,饭来张口,看到就心烦!”
“干啥啥不行,我都怀疑儿子是老天爷派来气我的!”
暑假开始才没几天,有的爸妈就满腹委屈和愤怒,恨不得让学校马上开学。一些矛盾比较突出的家庭,父母来到市中心医院精神科寻求帮助。
谈及亲子教育话题,一些父母表示,应该积极参与到孩子的成长中去,却又担忧“关心则乱”,还有一些父母觉得,孩子越来越

了,开始有了独立想法,体会不到他们的良苦用心。
“孩子畏难、易怒、情绪失控的原因很复杂,其中有一种情况是孩子没有感受到父母给的爱,不确定父母是否爱自己。”中心医院精神科主任医师方向明表示,孩子的想法和家长的视角往往是不同的,家长与孩子的互动过程,往往是一次又一次挑战自我耐心极限的过程,在亲子相处中频频出现问题,会引发双方情绪焦虑,增大心理压力,因此家长要学一些亲子互动沟通的实用技巧与心法,改善亲子关系,营造温馨和睦的家庭氛围。实际上,父母爱孩子与孩子能否感受到父母的爱,是两码事。

家长苦恼:白天不懂夜的黑

“本来学习就不好,成天就知道玩手机,还不趁暑假快点补补!”孙女士对已放暑假在家的女儿莉莉(化名)说。
“我的事不用你管!”女儿回答时很不耐烦。
孙女士和莉莉一大早就开始争吵。孙女士说,原本想趁暑假与孩子相处时间多的机会,改善一下母女关系,没想到感情没有得到改善,反而频频“亮起红灯”,争吵一触即发。无奈之下,孙女士只好带女儿去寻求心理咨询师的帮助。
“之前她只是有点叛逆,不听话,但暑假这几天我真管不了她了,各种顶嘴,实在没有办法。”在咨询前,孙女士就悄悄地把自己的烦恼告诉咨询师,她不知道为何女儿像变了一个人似的,如同歌里唱的那样,“你永远不懂我的心,像白天不懂夜的黑”。
咨询师与莉莉进行单独谈话。莉莉放下

防御,开始吐露心声:“我最讨厌妈妈了,不想和妈妈说话,因为每次还没说几句,妈妈就开始指责和批评我,不管我怎么努力,她永远觉得我不好。”
在与孙女士和莉莉分别交谈中,咨询师了解到,虽然假期才开始没几天,但孙女士和女儿已经出现“相看两厌”状况,关系越来越僵。
莉莉早晨8点还没起床,妈妈就开始在门口唠叨:“这么长的假期,赶紧起来学习,本来成绩就不行,还不趁暑假多学学。”莉莉不想听妈妈唠叨,每天都会紧锁房门,把自己关在屋里。如此,亲子关系更加紧张。
孙女士面对咨询师,好几次都忍不住掉眼泪,表示她都是“为女儿好。”孙女士还是想不明白:原本乖巧听话的女儿,怎么就变成了“问题孩子”?
记者随机采访了几位家长,大家纷纷倒苦水:暑假里和孩子相处时间多了,没有增进感

情,反而使关系变得更僵,可怜天下父母心!
赵女士的女儿小微(化名)暑假后就上四年级了。在暑假里,赵女士发现小微养成了不少坏习惯:晚睡晚起,不讲卫生,作业不主动完成。赵女士每次提醒女儿不要沉迷于看电视,抓紧完成暑假作业,女儿却总是不耐烦地回一嘴“知道了”,仍然我行我素。赵女士气得无语,就把孩子留在家里,自己去上班了。赵女士下班后发现,小微已经完成当天的作业。由此,赵女士自我反思:女儿对作业并不抵触,她反感的是妈妈的态度。
说起暑假里的亲子关系,市民刘先生也苦不堪言。他的儿子今年上初一,一放暑假,就想出去和朋友玩乐。看到别人家的孩子在家复习功课,刘先生每天都不知道要对儿子唠叨多少次,没想到儿子竟然离家出走了。“打不得骂不得,真不知道该怎么管教孩子了。”刘先生说,“渴望学校早点开学,还是让学校去管吧。”

孩子自述:千万只“蚂蚁”在虐心

暑假往往是亲子矛盾高发期和突发期。待在家里的孩子需要有独立的空间,需要关起门来自己做作业、自己玩手机,不希望家长过度打扰,反感不敲门就闯入他们的秘密区域。但很多家长却理直气壮地认为,管孩子是天经地义的事。
“儿子发起脾气来就砸东西,甚至出现伤害自己的行为,没人拦得住他。平时还好,这几天放假了,跟我待在一起的时间长了,随时都会因为一丁点小事引起‘火山爆发’。”王女士说起儿子小凯(化名)的时候特别伤感。

在心理咨询室,记者见到了这对“关系紧张”的母子。15岁的小凯长得特别斯文俊秀,母子俩穿着白色T恤衫和牛仔裤,再加上酷似的面容,犹如一对姐弟。交谈中,王女士抱怨自己是“守寡式婚姻”和“丧偶式育儿”,老公整天不见人影。“我很爱儿子,给了他最好的教育资源,一天伺候他三餐,但他的成绩总是不理想。当我一说到学习,他就愤怒地砸东西,甚至要动手打我……”一顿“输出”后,王女士失声痛哭。
“每当看见妈妈难受,我就非常煎熬,身上像有千万只蚂蚁在爬,却又无法把这些看不见

的‘蚂蚁’全部掐死。于是,我的焦虑症就发作了,一定要吼出来才畅快。”在咨询师引导下,小凯第一次道出自己的心声。
方向明表示,现在有许多家庭中,夫妻确实是“男主外、女主内”,如此分工久了,便会各有各的委屈,妻子觉得无法得到丈夫情感回应,丈夫则觉得与其留在家里应对一个流泪的女人,不如躲到外面或沉浸于工作中来得痛快。但是孩子是逃离不了家庭的,妈妈的每一声叹息、每一滴眼泪,都会变成孩子身上捉不到、赶不走的“蚂蚁”。

咨询师观点

亲子之间不能忽视爱的表达

“作为医生,我们时常能听到家长和孩子截然不同的声音,往往是父母觉得孩子不能体谅他们的用心良苦,稍加教育就态度强硬;而孩子通常觉得父母过于强势,让他们失去了自由和快乐。”方向明说,没有哪个父母是不疼爱子女的,亲子之间的矛盾、对立、冲突,其原因往往是没有正确表达自己的爱。
到底怎么做,才能让孩子感受到爱?方向明分享了三点建议:
1.少讲道理多情感联结,和孩子做朋友
关注孩子的状态,及时调整沟通方式,站在孩子的角度和高度看待遇到的困难、理解他们的烦恼和情绪,和孩子一起面对挑战;变“虎爸”“虎妈”角色为朋友角色,和孩子多交流,倾听他们的想法、烦恼,不要一味教育、讲道理和指责,

增强对孩子心理的共情能力;多发现孩子的可贵之处,并给予正面鼓励,例如假期帮忙做家务、完成暑假作业都很认真等,给予他们正向的积极的引导。
2.觉察识别自己的焦虑和控制欲,做孩子的表率
家长往往会在与孩子的交流相处中出现语气愈发严厉、监管愈来愈严格的情况,由此也变得更加焦虑,亲子关系的不融洽也会让这种情绪放大。因此家长首先要把控自己的情绪,维护彼此的自尊,给予彼此空间,然后通过以身作则的方式让孩子在耳濡目染中受到影响并做出改变。
3.给予高质量的陪伴,利用假期让亲子关系升温
父母对孩子的陪伴并不是简单的陪同,而

是要与孩子有思想沟通,情感交流,以及行为互动。暑期是亲子之间相处时间最长、互动最紧密的时刻,家长们不妨利用这个假期增进与孩子之间的感情。例如召开一次家庭会议,聊一聊过去半年的故事、对未来的展望,策划一场短途旅行,一起做一顿晚餐等。



扫一扫看新闻



萍心而论
一周婚姻观察

好的爱情,造就更好的自己

全媒体记者 余依萍

好的爱情,能够唤起彼此最好的部分,把你变成更好的自己。陈铭(化名)和李宇航(化名)的爱情便是如此。

陈铭是土生土长的义乌女孩,今年27岁,因为长相清秀,家庭环境良好,单身的时候一直不乏追求者。不过,她深陷偶像剧不能自拔,对爱情充满幻想,导致她从小到大也没经历过几段感情,而且总是与男友矛盾重重。

4年前,陈铭交往了一年的男友,因忍受不了和她隔三岔五地争吵,便向她提出分手。“分手就分手!”要强的陈铭也没有挽留,幻想着男友会和她之前一样在不久后向她低头认错,挽回这段感情。然而,她这次猜错了,男友不但好几个月没有联系她,反而在家人的安排下,多次和别人相亲,并且很快组建了家庭。

听闻前任男友已定好婚期的时候,陈铭终于认清现实,每日以泪洗面。家人见了担心不已,给她安排了一场相亲,希望能用新的感情抚平她心中的创伤。

李宇航就是陈铭的相亲对象,是家人眼中不可多得的好男人。但是李宇航其貌不扬,对于“颜控”的陈铭来说,最多只能当个朋友。因此那次相亲之后,陈铭也没把他放心上。李宇航对陈铭倒是很满意,不但没有气馁,反而向她发起猛烈的追求攻势,而且遭到拒绝后越挫越勇。

在李宇航的猛烈追求下,陈铭心里的防线逐渐松动,开始认真审视对方,温柔体贴、善良大方……身上有着很多优秀品质,与她心中理想的男友像极了,更重要的是,他还一直陪伴着自己,帮自己度过失恋后的那段煎熬时期,这让她产生了深深的依赖感。于是,在相识半年后,陈铭终于答应做李宇航的女朋友,开始了一段甜蜜时光。但在幸福背后,两人的矛盾也随之接踵而来。

陈铭是一名在编教师。在她看来,只有找到一份体制内稳定的工作,未来才有保障。所以她向在私企工作的李宇航提出了“三年内进入体制内工作”的要求,并不断给他施加压力。这让李宇航感到“压力山大”,多次试图说服陈铭打消这个念头。他觉得自己现在的工作不但轻松,而且收入不菲,并不比体制内的工作差,再说,他从小就惧怕考试。

“你帮我度过了人生最难熬的时刻,我就要帮你规划最光明的未来。既然我们要在一起生活一辈子,我们最好可以在同一个圈子里,没有共同话题的婚姻不稳固。”由于女友的坚持,李宇航只能点头答应。

定下目标后,李宇航开始备考。不过,此时已经是下半年,国考和省考都已结束,他想进入体制内工作,只剩下事业单位考试这个机会,且备考时间只有1个

多月,所以他和陈铭都将这次考试当成一次体验,并不抱有太多的希望。

每天下班后,李宇航在家上网课自学几个小时,总是“三天打鱼,两天晒网”。可是让李宇航和陈铭都没想到的是,李宇航对手的成绩惨不忍睹,李宇航比第二名高出了十几分。突如其来的惊喜,让李宇航有些得意忘形,觉得没必要去线下报班培训,通过网课学习面试技巧足够了。然而,面试的时候,没有经过专业培训的李宇航惨遭“滑铁卢”,最后拿了一个很不理想的成绩,和陈铭预想的一样。但更让人想不到的是,李宇航的竞争对手只有第三名前来面试,最后李宇航以微弱的总分优势被录取了。

就这样,李宇航幸运地提前实现陈铭定下的目标,母亲也在亲戚朋友面前扬眉吐气。也是在这时,李宇航体会到了陈铭的良苦用心,但最终让他打心眼里佩服陈铭的还是在疫情爆发的时候。

因为疫情,李宇航前公司的业务一度“停摆”,他的前同事们不是离职,就是度过半年休假不拿工资的生活,都对他进入体制内工作羡慕不已。“我当初要是不听你的话,现在肯定也和我前同事们一样,为生活发愁呢。”李宇航看着陈铭,主动向她许下承诺,表示还会继续准备参加省考,好好工作,干出一番事业,给她带来一个更美好的未来。

◎记者手记 > > >

采访完陈铭和李宇航的爱情故事,我最先想到的是舒婷笔下的《致橡树》:我是你近旁的一株木棉,跟你站在一起。根,紧握在地下;叶,相触在云里。你有你的铜枝铁干,我有我的红硕花朵。仿佛永远分离,却又终生相依。

这首诗,为我们描绘出了理想的爱情意象:并肩而站共担风雨,相互欣赏又各自独立。两个优秀的人站在一起,“你很好,我也不差,”这样的爱情,势均力敌、门当户对。

文中的陈铭就领悟到了这种爱情的真谛。在她的鼓舞下,男友激发出了最大的潜能,迸发出了耀眼的火花。他们彼此共同成长、互相进步。这就是美好的爱情,既能相互依偎,又能彼此独立。他们相处融洽、共同进步,否则差距太大的感情,弱势的一方会维系得很辛苦。男友李宇航知道陈铭是爱他的,便自然而然地和她朝同一个方向看去,向同一个目标努力,和她走同一条路,心甘情愿、无怨无悔。他的努力,自然赢得了陈铭的芳心。哪个女孩会不喜欢疼爱自己且努力上进的男孩呢?

评价一种关系的好坏,要看关系中的两个人是否因为在一起而成为更好的自己。美好的关系应该是相互滋养、相互成全。好的爱情,不是占有和控制,而是用自己的言行成就你、造就更好的自己。

◆心理答疑

与自己憎恨的父亲断绝关系会遗憾吗?

问:我的父亲是一个自私懦弱、行为极端的人,是典型的“窝里横”。我在童年时,他给我造成了许多心理阴影,现在我有能力脱离他了,决定从此跟他老死不相往来,但我的母亲却说血浓于水,不要给自己留下遗憾。我该怎么办?

心理咨询师答:通过你的诉说,字里行间都能感受到你对父亲的情绪,内心是抗拒与父亲有所交集的。其实这样的情形属于正常反应,也说明,虽然你看似摆脱了他对你造成的一些影响,但内心深处还没有完全接受和原谅他。

从目前情况来看,你内心是否与他产生交集,关键在于他今后的态度。如果一切没有改变,你的心里与他和解的概率不大。但是相信,如果你能感受到他对自己之前行为的歉意或者悔意,你

的内心及态度都会发生改变。父母是我们无法选择的亲人,有血脉和情感的依赖,这种血缘关系上的情感,也会让我们有所期待和希望。当然,人无完人,对方不一定会完全合乎我们的期待而出现,当我们有了自己的价值观和世界观,自然也会对父母的行为有一定的判断。随着年龄增长,我们的观念也会越来越成熟,对父母也会越来越了解,在期待中的需求也就会降低,但有些伤害会记得,这正是因为对那份爱的需求。

你现在可能不会感到有些悔恨,但按照人性的弱点,我们往往会在失去与亲人再次相处的机会时,才会去原谅、去接受,同时也会后悔不已。与其这样,不如试着在失去机会前就尝试着接纳,或许你也会得到意想不到的收获。

