心灵护航

暑期过半,“中暑”的亲子关系如何修复?

全媒体记者 余依萍
实 习 生 葛蓝天 文/图

一转眼,暑假已经过半。部分家长直言,孩子放假在家,每天都在考验父母的耐心,想忍住不发火太难了。

每逢长假,“神兽”回笼,亲子关系常常会亮起红灯。“愉悦的心情是促进孩子成长的真正动力。”国家二级心理咨询师、义乌市心桥社会工作服务中心总干事吕美花指出,亲子关系不仅仅是看“孩子爱不爱父母”或“父母爱不爱孩子”,更多时候,亲子关系好不好的关键在于“技巧”。掌握好的技巧,学会“尊重”和“有爱”的表达,父母才有可能跟孩子尤其是青春期孩子和平共处。

义亭社工站开展儿童暑期活动。

家长无奈 亲子关系如过山车

“你看看隔壁的小李,年级前十了暑假还在天天学习,你看看你,就知道玩!”“你烦不烦啊!”……8月的第一个早晨,燕子(化名)和儿子的争吵又开始了。燕子无奈地告诉记者,学校让家长趁暑假与孩子相处时间增加,改善一下亲子关系,但“理想很美好,现实很骨感”,她明显感觉到,这个假期没过几天,亲子感情没有得到改善,反而频频亮起红灯。

实际上,燕子的感受并非个案,记者采访了多位市民,大家纷纷倒起苦水:每年寒暑假无一例外是亲子关系“冰冻期”。甚至有家长表示,因为家里的气氛太难调节,自己下班后情愿在外面闲逛一下,以避免回家见面的尴尬。

“网上说是‘塑料姐妹花’,我们怕是‘塑料父女’吧!”李锐(化名)的女儿下半年9月就上初一了。刚放假时,李锐带女儿去了甘肃一趟,玩得挺开心,可是回来后情况就出现了反转。李锐发现,孩子丝毫没有小升初的紧迫感,旅行前约定回来后好好学习,全被抛诸脑后,还养成了晚睡晚起、不讲卫生、不主动做作业等坏习惯。李锐气不打一处来,觉得孩子不自律,但一管起来就针锋相对,讲起道理自己竟然还说不过女儿。

采访中,有家长形象地表示,暑假期间的亲子关系就像投资市场里一条冲高回落的“K线图”,刚刚放假时“母慈子孝”,几天之后就形势急转成了“相看两厌”,这个过程,从放暑假开始计算,往往只需要两周时间。“到了8月底,也就是快要开学的一段时间,亲子关系又会来一番波动,像过山车一样。”说起亲子关系的变化,李锐有些哭笑不得。

急躁的妈妈有个敏感的娃

“我的心病就是女儿。”近日,面容憔悴的王倩(化名)走进心理咨询室,告诉心理咨询师自己已经失眠一个礼拜了。

焦虑的王倩打开手机,给心理咨询师看了女儿的照片。照片中,密密麻麻、新旧不一的划痕,布满了女孩手臂,看着让人揪心。王倩万万没想到,自己眼中优秀乖巧的女儿会如此偏激。

“我女儿原本成绩不错,老师也说她可以考上重点高中。然而在中考前最后关头,因为学习被身边的人极度关注,她感觉自己是别人的工具,于是产生无助、焦虑的情绪,出现厌学,甚至不想参加考试。”本就性格急躁的王倩看到孩子的变化,感到非常不安。

王倩将此归结于女儿“不懂事、不求上进”,跟女儿说大道理,不断强调“妈妈为了你有多不容易”。这让原本内向的女儿与她的心理距离越来越远,甚至出现自残行为。王倩也被“卷”进这种痛苦的情绪中,觉得自己是个教育失败的母亲,还有过极端想法。

幸亏后来她意识到自己情绪出了问题,赶紧找医生求助。对此,吕美花表示,家长要认识到,不要用爱绑架孩子,也不要让孩子一直处于无人关注和理解的“真空”状态。否则,孩子的内心很可能会逐渐生长出一块“隐秘的角落”。

孩子比想象中更需要家长理解

“暑假爸妈给我报了5个辅导班,我根本没有时间和小伙伴一起玩,好心累……”11岁的楠楠(化名)这样说道。

父母管束太严、个人活动受限制、与父母之间沟通不畅……这些都是孩子们暑期最苦恼的事情。尤其假期里应接不暇的课外辅导,更是让孩子们疲惫不堪。

一些父母会尝试和子女沟通,但是往往“沟”而不通,由于互相不信任、不理解而不欢而散。陈先生女儿想去外地旅游,结果父母没时间,又不放心孩子自己外出。于是,女儿只好“白天在家睡觉,晚上上网打发时间”,下班后,看着每天迷糊懒散的女儿,陈先生忍不住批评了几句,女儿生气地表示,父母根本就不理解和信任自己。

“暑假期间孩子每天在自己眼皮子底下晃悠,许多问题不像上学时那样可以绕得开,尤其是看到孩子不好好学习只是娱乐,家长难免就会爆发。”吕美花说,实际上,平时在学校里,孩子们也未必分分钟在认真学习,但家长看不见就不会焦虑。其实孩子们并不只是调皮惹祸偷懒,他们也会做很多好事和有意思的事情,比如干家务、带弟弟妹妹,可惜很多父母并不在意这些。如果只盯着他们不好的地方,家长必然会血压升高、情绪失控的。

◈咨询师观点

家长如何利用暑假走进孩子内心?

温馨时光却变得剑拔弩张,到底是哪里出了问题?采访中,吕美花指出,之所以家长会烦躁不安,往往是因为内在有某些无法实现的期待和焦虑。“为了孩子我必须做些什么”这样的想法非常容易与烦躁挂钩,结果往往就演变成了“快点做这个”“不许干这个”等要求,这样的要求加上波动的情绪,对亲子关系来说就如同一枚“定时炸弹”。

对于家长来说,如何化被动为主动,利用暑假的后半程时间走进孩子内心?吕美花分享了10个小技巧,家长们可以在实际生活中试试看:

1.自我觉察

当我们发现自己最近对孩子、家人非常没有耐心,或者莫名感到忧伤、烦闷,先判断是不是我们自己的情绪影响了行为?然后观察当下自己主要是哪种情绪?觉察即疗愈,这是情绪特有的秘密,也就是当情绪被看见的时候就会变弱甚至消失。

2.及时阻断不良情绪

虽然有时因意见不同,冲突在所难免,或是因为父母遇到不顺心的事情产生焦虑等负面情绪,父母要及时觉察自己,管理好自己情绪,及时阻断焦虑以免感染孩子。

3.做良好的倾听者

每一个孩子都在追寻归属感和价值感,多倾听孩子对事情的想法与感受,同时给予适当反馈,而不要只是一味地发号施令。父母能够倾听自己,能让孩子感受到被尊重,以及能够安全地表达自己的情绪。

4.先处理情绪,后处理问题

青春期的孩子处于一个敏感、情绪容易波动的时期,千万不要觉得这只是因为孩子太“矫情”。再多的“矫情”也有背后的原因。孩子情绪失控时,一定要接纳孩子,接纳孩子当下的情绪,了解孩子情绪背后的需求。

5.言传身教,适度调节

家长要主动调整好自己的情绪,从日常生活的耳濡目染中,为孩子示范健康的情绪调节方法,比如愿意倾诉和分享,不过于情绪化,必要时懂得忍耐和等待等。

6.引导宣泄,堵不如疏

家长可以鼓励孩子多用语言主动表达自己,比如与家人聊天、与朋友倾吐、写日记等,使得情绪更好地流淌。

7.转移注意,安排活动

情绪就像一把火,只要不添加燃料,再旺的火也会自然减弱,甚至熄灭。转移注意力就是帮助孩子暂时离开情绪本身,赢得恢复的时间。

8.多进行心理安抚

当孩子遇到情绪问题的时候,多给予孩子心理上的安抚。尤其是青春期孩子,由于生理上的飞速变化,独立意识的增强,情绪容易波动,他们的情感活动常表现出不稳定、易冲动失衡的特点,我们一句关心的问候,一个关切的举动,都可能触动孩子的内心。

9.多倾听,少说教

假期是和孩子进行沟通的良好时机,每个孩子尤其是青春期孩子,都希望得到父母的理解,“多聆听、少说教”是孩子所期望的沟通方式。遇到问题,家长不要急于批评孩子,先听孩子把话说完,家长再以柔和坚定的态度商讨解决之道,从而激励孩子反省自己,帮助他从错误中学习成长。

10.给孩子积极的评价

每个人都需要正面、积极的评价,孩子尤其需要。孩子正处在成长过程中,家长的评价应以肯定和鼓励为主,不能只以学习成绩论“成败”。要学会耐心倾听,让孩子遇到困难时愿意向家长敞开心扉,多以支持和鼓励孩子为主,成为孩子的情绪“堡垒”。当孩子有情绪波动时,我们可以帮助他们缓解情绪,用积极的视角与包容的态度为孩子提供情绪上的支持。

希望家长能够利用这个暑假,重新梳理亲子关系,愿每个孩子都能在家校的共同呵护下,度过愉快的假期,获得满满的关爱,获得心灵上的成长!

萍心而论 一周婚姻观察

要不要为了孩子复婚?

全媒体记者 余依萍

“为了孩子,我该和前夫复婚吗?”这段时间,镜子(化名)一直在思考这件事。

镜子和前夫徐伟(化名)离婚的理由是,对方出轨了。发现后,镜子果断离了婚。原本她以为自己收入不错,凭能力可以带好孩子。可是她发现,孩子逐渐长大,原本开朗的性格变得敏感了。

镜子和徐伟之间,没有轰轰烈烈的爱情,两人通过亲人介绍相识,也算是知根知底,双方父母对这段关系都挺满意,相处一年后,他们就步入婚姻的“围城”。婚房是徐伟父母掏的首付,公积金贷款,两人共同偿还,彩礼镜子家一分钱没有收,还陪嫁了一辆车。比起身边同学,两个人的生活没啥压力,一切似乎都很幸福。

结婚一年,镜子怀孕了,双方父母更是乐开了花。婆婆购买了补品、孩子衣服等东西,这让镜子觉得,自己嫁对了人,毕竟好的婆婆是婚姻幸福的催化剂。但孕后某日,镜子偶然间发现,丈夫与一陌生女人关系不清不楚。出于骄傲和自尊,镜子无法接受背叛了婚姻的徐伟,她直截了当提出离婚,但还是决定生下孩子。镜子不想父母担心,就没有告诉家人。

考虑到肚子里还怀有宝宝,两个人并没有去办离婚手续,但在镜子心中,两人早已形同陌路。之后,徐伟像变了一个人,一改原先慵懒的生活方式,对于镜子关怀备至,早上起来给她做早餐或者买好,下班了在家跟着视频学做各种菜,周末会主动拖地,收拾家务,变着法哄镜子开心。可是,镜子并没有被感动到,她觉得生活充满了讽刺,之前一腔深情被错付,她的关心成了习惯,抑或者成了束缚,直到失去了对方才懂得珍惜和后悔。

几个月后,儿子出生了,镜子却不想再隐忍了。“抽个时间,我们去把离婚手续办了吧。”出月子后,镜子对徐伟说。那一刻,徐伟愣住了,他以为那件事已经过去,却不知如一根刺一直扎在镜子的心里。徐伟哭着哀求镜子,希望再给他一次机会,不能让孩子这么小就没有父爱。面对孕期出轨的丈夫,镜子无法说服自己原谅他。双方家长在镜子的强烈坚持下,最终也只好同意她的决定。

离婚后,镜子的生活没有多大变化,由于工作繁忙,孩子由双方父母轮流帮忙照看。对于孩子,徐伟很是大方,抚养费给得积极,也经常给孩子买东西。看着孩子一天天长大,变得聪明伶俐,大家对其都很是疼爱。

一次,镜子的爸爸生病了,她自己又要出差,只好将孩子送到爷爷奶奶家里。“妈妈明天回来就去看你。”晚上打视频电话时,镜子对着孩子承诺。见此,孩子乐得跳来跳去。第二天,镜子去接孩子,发现徐伟也在,正陪着孩子玩耍。原本,她计划吃完中饭就带孩子回去,可孩子死活不肯。镜子哄了几次后,孩子才委屈地说:“回去就见不到爸爸了。”听到这句话,她的心“咯噔”了一下,或许徐伟不是好丈夫,但这些年来的确是个好爸爸。

上幼儿园后,孩子一下子懂事了很多。“为啥别的同学,都是爸爸妈妈一起带他们出去玩,你们是分开带的。”孩子有着不少疑问,但无论镜子怎么解释和劝哄,幼小的孩子并不理解。

看着渴望父爱的孩子,镜子开始反思,离婚对她来说,是长痛不如短痛。可对于孩子来说,他渴望父爱,爸爸却不能时刻陪伴在身边。对于双方的家长,更是希望两人可以早日复合。可是,自己又该怎么去原谅和相信一个在孕期出轨的丈夫?

◎记者手记 > > >

对于镜子而言,发现丈夫出轨,离婚确实是及时止损的表现,但是如果单纯为了孩子而选择复婚,也不一定是明智的选择。孩子的成长,离不开父母的共同努力和陪伴。如果父母勉强凑合在一起,维持着一段形同虚设的婚姻,孩子在这个家庭里感受不到父母的恩爱和真心,反而不利于孩子的身心健康。

如果想给予孩子完整的爱,不妨先尝试重新开始谈恋爱,找回两个人爱的感觉和相处的默契。真正情感的联系并不是一纸婚书,而是两个人的内心感受,如果连相处都是不自然的,那么跟孩子说透,分析利害,对孩子来说才是将伤害降到最低。

如果决定放下过去的伤害,选择与伤害你的人重新开始,那么切不可把对于“过去”的怀疑放在“现在”上。去选择信任他,当你能够放下伤害,选择和谐地相处,也许能重新获得幸福。

制作“绿书签” 携手共“护苗”

苏溪镇暑假爱心托班助力儿童健康成长

孩子们制作“绿书签”。

全媒体记者 余依萍 文/图

本报讯 “‘绿书签’的寓意为有生命力的、纯净的、充满希望的绿色文化环境,小朋友们要‘拒绝盗版,从我做起’……”日前,苏溪镇总工会联合义乌市寄语未来公益志愿者协会,开展“时光有爱、守望未来”爱心托班,老师们带领40名本地留守儿童和外地“小候鸟”,共同开启生动有趣的“护苗课堂”。

课堂上,老师首先讲解了什么是“绿书签行动”,并结合“扫黄打非”相关知识,告诉孩子们鉴别非法图书、音像制品的方法,鼓励他们自觉抵制盗版书籍、盗版音像制品、非法出版物。师生们还一起制作“绿书签”,孩子们尽情发挥想象力和创造力,结合课堂所学,绘制出一张张生动可爱的“绿书签”。

“此次活动让孩子们认识到文明读书、文明上网的重要性,进一步树立他们正确的价值观。”苏溪镇相关负责人表示。接下来,苏溪镇将不断开展“绿书签”系列宣传活动,关心关爱未成年人健康成长,积极营造健康向上的社会文化环境。

成人大专本科
就选义乌开大
地址:西城路266号
电话:85411530