

心灵护航

萍心而论
 一周婚姻观察

孩子越大脾气越差,家长该怎么办?

学会爱,再出发



望道小学学生代表参与《反校园欺凌承诺书》签名活动。

孩子一不高兴就发脾气,讲道理没用,打一顿也没用,尤其上了小学、初中;事情不按照他说的做,就开始闹情绪、耍赖皮;生气的时候摔门,甚至离家出走……这是一些家庭的现状。

面对一言不合就哭嚎撒泼的娃,很多家长一开始轻声细语,换来的却是孩子的充耳不闻;紧接着将道理掰开揉碎,可是孩子依然固执己见,哭起来没完没了。

当孩子情绪失控时,难道真的一点办法都没有吗?

孩子上小学后性情暴躁

“好像上了小学脾气都大。”王女士的女儿琦琦(化名)就读于市区某小学三年级,原本是个乖乖女,却突然变成了一颗“小炸弹”。

“比如我们提出来给她辅导功课,她就特别不愿意,有时候她爸爸严厉点,她像一下子被点燃了,大喊大叫,说我们不相信她,然后就摔门把自己关屋里……”在王女士看来,以前那个听话的“小棉袄”好像突然间有了很多自己的想法。但作为父母,又不能很清晰地了解孩子真正的想法,以至于言行上稍微有冲突,就会引来“家庭战争”,这让王女士

很苦恼。

“我也和孩子爸爸说了,对孩子耐心一些,但即便我们态度很好,可她还是很敏感,脾气说来就来。”王女士说,她也尝试和孩子沟通,但好像效果并不明显,现在实在不知道怎么办了。

据王女士回忆,琦琦四岁开始学钢琴,那时,每次练琴有问题,王女士会及时提醒纠正,乖巧的琦琦能够安静地看着,然后有模有样地学起来。出去逛超市之前,爸妈和她约定好,只能选择一样东西,琦琦也是完全遵守规则。

“之前明明是乖巧可人的宝宝,怎么脾气越来越大?”采访中,一些家长坦言,孩子六七岁时,随着智力发育,似乎脾气也是肉眼可见的增长。

对此,义乌市舒然心理咨询工作室负责人、国家二级心理咨询师杨舒然表示,六七岁孩子内心充满矛盾,他们既依赖妈妈又想要脱离妈妈,期待走向个体的独立。特别这一时期刚好跨入小学阶段,从宽松的幼儿园环境到有约束有规则的小学,孩子常常会有紧张和疲倦感,这时的孩子会天马行空,注意力难以集中,很容易发脾气。

孩子脾气不好,不仅影响孩子学习、生活和身心健康,还会影响家庭亲子关系。如何对待孩子的“臭脾气”,让不少家长犯难,想要疏导却不知从何入手。

对此,杨舒然认为,孩子乱发脾气时喝止不如疏导,家长要有足够的耐心,理解和接纳孩子的情绪,给予孩子充分的爱和尊重,多倾听孩子的心声,多给孩子一些陪伴,多与孩子沟通交流,给予正确引导。

认识情绪和管理情绪,也是孩子学习的重要内容。不管是小学生还是中学生,大脑都还处于发育阶段,身心都处于发展阶段。孩子性格情绪的巨大变化往往是家长的一面镜子,在提醒家长需要学习调整自己的情绪或者一些教养上的固有认知。时代变化迅速,家长的认知也要随之更新,特别是对于有二胎、三胎的家庭,家长自身压力较大,无意识中就希望最大的孩子来分担一些家长的责任,但是孩子此时是能力不够的,不光无法照顾弟妹妹,更会因为父母的指责而产生对比及不满的情绪。

对于青春期孩子,并不是他们不听话,而是孩子有这个发展需求,他们要有自己的想法和意见才能显示出自己“长大”的一面,这时期需要家长更多的尊重和支持,而不是直接控制命令。杨舒然建议,家长可以多学习一些“正念教养”的知识,多给孩子一些陪伴,与孩子建立起良好的亲子关系,更重要的是家长要做好榜样、言传身教,关键是要教会孩子正确释放情绪和管理情绪。可以让孩子明白,他想独立和尝试新事物很好,但当他失败的时候,家长也会带着无条件的爱接纳和陪伴他。

父母对于孩子情绪的滋养会潜移默化地影响孩子,所以当孩子发脾气时,不要对孩子表现出非常烦躁、抗拒或者想要马上解决问题。这个时候,父母需要调整一下自己的情绪,聆听孩子情绪背后的需求,先控制好自己的情绪,才能帮助孩子处理好他的情绪。当孩子感受到来自家庭的温暖,他的叛逆情绪和行为就会减少很多。

◆咨询师观点

『陪伴+引导』,教会孩子正确管理情绪

进入青春期,孩子像换了个人

“我孩子今年上初一,之前学习成绩还不错,也很乖很懂事。进入青春期后,仿佛变了一个人,脾气突然变得特别不好,甚至前一秒还在好好讲话,后一秒就突然爆发,让人摸不着头脑。”孩子的突然转变,让家长王女士猝不及防。

新学期开学,王女士问儿子学得怎么样,哪门功课需加强等,儿子非但没给他好脸色还发脾气,嫌她唠叨多管闲事。“我说他一句,他顶两句,火气比我还大,我感觉现在的孩子真是越来越难以管教。”王女士无奈地说,孩子情绪多变,暴躁易怒,发脾气是家常便饭,亲子交流不畅,家里总是充满“火药味”,她想要疏导却不知从何入手,现在很担心孩子将来咋办。

一说到青春期孩子“易燃易爆”,家长祝先生深有同感。“我孩子今年15岁,性格敏感和易怒,有时明明好好在跟他说话,他却莫名其妙地跟你大喊大叫,有时候你都不知道自己哪里错了,他就跟你闹脾气。”祝先生说,前几天,因为孩子沉迷手机游戏,妈妈忍不住说了他几句,孩子竟暴躁地回怼“不用你管”,他妈妈火气大,孩子的火气更大,结果是“硬碰硬,两败俱伤”。

祝先生说,这样的事情已经发生很多次了。在妈妈眼中,孩子不懂事不知道自己做的一切“都是为了他好”。而正处在青春期的孩子则认为,自己的妈妈太过强势,简直不可理喻。祝先生很

想纠正孩子爱发脾气的坏习惯,也想了很多办法,但效果都不是很好。以前对父母言听计从的孩子,怎么突然变得难以沟通?他对孩子的未来深感忧虑。

“青春期孩子一定要发出自己的声音,家长要调整好自己的心态,理解和接纳孩子的情绪,允许这些声音的存在,孩子才愿意把情绪表达出来。”杨舒然解释,青春期是人生第二次快速发展时期,孩子生理和意识层面变化很大,独立的自我意识生长极快,很多事情都希望自己做主。而家长如果还是用以前的方式要求和教育孩子,难免会用负面情绪对待孩子,这让孩子也会用“坏脾气”和家长对抗。

孩子有暴力倾向怎么办

上周,小群(化名)被孩子的班主任“约谈”。原因是四年级的女儿在上体育课的时候和二年级的小男孩打架。

小群夫妻俩受过很好的教育,出现这样的问题,两口子都感到非常棘手,不明白为什么女儿会这样,也不知道该如何和孩子谈。

难道是因为生了二胎弟弟,对姐姐的关爱不够,姐姐才变成这样的吗?一个不好的念头在小群心中升起。弟弟出生后的这两年,姐姐开始变得脾气暴躁,总是发怒冲动,看

到别人有好看的、好吃的东西就争抢,下手又快又狠。有一次老师批评她,她竟然威胁老师要跳窗,同学都躲她远远的。她甚至会在没有大人的时候打弟弟,眼神里透露着一股狠劲。

而令小群更为担忧的,是她打听到女儿背后还有一个给她撑腰的“大哥”。“大哥”是一名初中男生,孩子早年父母离异,由家中老人负责管教。男生后面还有一群小弟,几个孩子经常扰乱课堂,抄作业、打架,甚至抽烟都是家常便饭。老师批评

他,他就追着老师打,同学也经常被他打得鼻青脸肿,学校劝退好几次均未果。女儿要跟着所谓的“大哥”混社会,让小群痛心不已。

案例中的孩子,其实已经是我们所谓的“欺凌者”雏形。杨舒然坦言,有暴力倾向的孩子行为背后都是有原因的,如果家长和老师不加以正确引导,可能会酿成不可挽回的家庭悲剧。

人生道路上,每一次出发,都会带着不同的心情和期待。对于每个经历过离婚的人来说,面对生活中的“创伤性事件”,如何“修复”才能让自己重新获得出发的力量和再次走入婚姻的能力?

“孩子判给了他,可他又有了新感情,我是不是该争取孩子的抚养权呢?”29岁的佳楠(化名)看着年幼的孩子,想到以后孩子要叫其他女人“妈妈”,心里翻涌起阵阵烦闷。

6年前,佳楠认识了一表人才、幽默风趣的季含(化名)。而在佳楠父母看来,季含家境差、工作普通、收入一般,且没有多大的上升空间,自己的女儿长得好看、工作不错,完全有更好的选择。“我们都还这么年轻,他对我好就行,莫欺少年穷。”佳楠觉得父母的观念太老旧,越是反对她越要争取自己的爱情。季含知道后,更是对佳楠百依百顺,表示一定会好好努力,等存了一些钱后就自己创业,让她过上丰衣足食的好日子。

或许是被爱情冲昏了头脑,或许是将未来描述得太美好,佳楠和父母表示“非他不嫁”。无奈下,父母只好同意,出了首付,买了套一百多平方米的房子,挂在女儿名下,作为小两口的婚用房。两人最终走向了婚姻。

考虑到长期给老板打工没前途,季含决定离职自己创业。创业需要本金,佳楠就将自己的大部分积蓄给了丈夫。季含又向亲戚朋友借了钱,筹够启动资金,开始创业。这时,佳楠检查出怀孕了,她觉得自己真正开启了新生活。

辞职创业后,季含变得忙碌了。父母得知后,索性让佳楠搬回娘家住,方便照顾。生了孩子后,佳楠住回自己小家,请了一个月嫂照料,家里的开销自然多了不少。回到自己家后,她才发现,到处都是用钱的地方,可向老公要钱,他总以“公司周转需要花钱”为借口打发。父母看在眼里,时常塞钱帮衬女儿。后来,看到丈夫回家后愁眉苦脸的样子,佳楠觉得有点奇怪,再三逼问后才得知,丈夫创业失败了,欠了不少钱。

之后一段时间,债主经常上门要钱,让佳楠倍感难堪,一家人的生活也受到影响。两个人为了钱的事常发生争执,佳楠觉得,婚前美好想象都如同泡沫,一扎就破了。父母得知后,对这个女婿更是不满意,认为他虚有其表,只会“满嘴跑火车”。

为不影响孩子,季含提议两人“假离婚”,离婚不离家,那样债主就不能找佳楠要钱了。佳楠觉得这样日子和之前没啥区别,还能避免被追债,想想同意了。办理离婚手续后,佳楠和孩子的生活平静了不少。一年后,债务慢慢还清,生活压力轻了不少,两个人在家人的催促下去复婚领证。

都说贫贱夫妻百事哀,孩子一天天长,花钱的地方也多,佳楠有时季含要钱,他总借口说没钱,或者建议她向父母拿一些。可佳楠发现,季含对自己却很大方,给自己买名牌鞋服的时候眼睛都不眨,还时常和朋友出去玩,吃饭、喝酒等,家里支出需要他出钱却十分抠门,这让她很是气愤。

吵着吵着,双方都起了离婚的念头。这么多年,孩子基本都是自己带着,佳楠很是不舍,但季含却表示,离婚可以,孩子归他。为早点结束这段婚姻,佳楠最终同意了。

没有了家庭的羁绊,季含的生活变得丰富多彩,佳楠却一直沉浸在失败的婚姻中无法自拔。后来,佳楠得知,他又找了一个新女友,开始新恋情。

“如果他又结婚了,那后妈对孩子会上心吗?”佳楠很是伤感,孩子长这么大,前夫根本没管过孩子,以后他要是成家了,孩子会不会被忽视?她想找前夫变更孩子的抚养权,但父母却说,单亲妈妈带娃再婚。

“我感觉我的人生已经被他毁了,或许我这样的人,不配再拥有幸福……”有时,佳楠也会后悔,如果当初不被“皮囊”迷惑了眼,听了父母的话,那日子会不会又是另外一番光景呢?

实际上,很多时候问题不仅仅是出在对方身上,真正让自己没有办法经营好一段婚姻的根源是自己。如果不能真正找到问题的根源,疗愈真实的自己,即使结束了一段婚姻重新开始,也未必能获得想要的幸福。

无可厚非,恋爱时的佳楠追求外在美是好的,爱情可以轰轰烈烈,可以奋不顾身。但是,婚姻就是责任,是两个家庭的结合,更该看到的是男方的人格魅力、道德品质。季含纵是貌似潇洒,可转身就是吃喝玩乐,对家庭没有担当,对妻子孩子不尽责任,能同甘不能共苦,实则让人寒心。分开对彼此来说或许也是解脱,只是苦了自己。

不妨给自己多一点耐心和时间,适应离婚的事实。也可以为自己的新生活设定一个新目标,然后专注于如何实现它,从而获得前进的动力。总之,不要沉溺过去,不管是未来独自前行,还是可以另一个人共白头,都交给时间。不要为眼前的黑暗所迷惑,努力的我们,配得上世间的一切美好。

此外,北苑街道社工站还

积极联动商家、骑手,开展“心灵守护者不缺席”活动,如在网红店铺设置心灵关爱窗口,通过线上平台和线下门店进行心灵健康关爱宣传,让骑手在送餐过程中积极向顾客传播暖心话语,以微小举动缓解大众心理压力,增强信心、改善情绪,共同构建一个更加包容和温暖的社会。

据了解,精神障碍是一种常见疾病,但很多人对其了解不足,甚至对精神障碍存在误解和偏见。许多精神障碍患者也因为害怕被人歧视或误解,不愿意寻求医疗帮助。

此外,北苑街道社工站还

怪,再三逼问后才得知,丈夫创业失败了,欠了不少钱。

之后一段时间,债主经常上门要钱,让佳楠倍感难堪,一家人的生活也受到影响。两个人为了钱的事常发生争执,佳楠觉得,婚前美好想象都如同泡沫,一扎就破了。父母得知后,对这个女婿更是不满意,认为他虚有其表,只会“满嘴跑火车”。

为不影响孩子,季含提议两人“假离婚”,离婚不离家,那样债主就不能找佳楠要钱了。佳楠觉得这样日子和之前没啥区别,还能避免被追债,想想同意了。办理离婚手续后,佳楠和孩子的生活平静了不少。一年后,债务慢慢还清,生活压力轻了不少,两个人在家人的催促下去复婚领证。

都说贫贱夫妻百事哀,孩子一天天长,花钱的地方也多,佳楠有时季含要钱,他总借口说没钱,或者建议她向父母拿一些。可佳楠发现,季含对自己却很大方,给自己买名牌鞋服的时候眼睛都不眨,还时常和朋友出去玩,吃饭、喝酒等,家里支出需要他出钱却十分抠门,这让她很是气愤。

吵着吵着,双方都起了离婚的念头。这么多年,孩子基本都是自己带着,佳楠很是不舍,但季含却表示,离婚可以,孩子归他。为早点结束这段婚姻,佳楠最终同意了。

没有了家庭的羁绊,季含的生活变得丰富多彩,佳楠却一直沉浸在失败的婚姻中无法自拔。后来,佳楠得知,他又找了一个新女友,开始新恋情。

“如果他又结婚了,那后妈对孩子会上心吗?”佳楠很是伤感,孩子长这么大,前夫根本没管过孩子,以后他要是成家了,孩子会不会被忽视?她想找前夫变更孩子的抚养权,但父母却说,单亲妈妈带娃再婚。

“我感觉我的人生已经被他毁了,或许我这样的人,不配再拥有幸福……”有时,佳楠也会后悔,如果当初不被“皮囊”迷惑了眼,听了父母的话,那日子会不会又是另外一番光景呢?

◎记者手记 >>>

很多人经常会在婚后抱怨:为什么我的伴侣变成了现在这个样子?如果重来一次,我们肯定不会走到一起。还有人会幻想:如果可以重新选择,自己会找到一个更好的伴侣。

实际上,很多时候问题不仅仅是出在对方身上,真正让自己没有办法经营好一段婚姻的根源是自己。如果不能真正找到问题的根源,疗愈真实的自己,即使结束了一段婚姻重新开始,也未必能获得想要的幸福。

无可厚非,恋爱时的佳楠追求外在美是好的,爱情可以轰轰烈烈,可以奋不顾身。但是,婚姻就是责任,是两个家庭的

关爱精神障碍患者 “心灵绿洲服务项目”启动

本报讯 近日,北苑街道社工站联合悦悦社工,启动“心灵绿洲服务项目”,在北苑街道人群流动处开展“关注精神健康,共创美好生活”主题宣传活动。

活动现场设置了“精神健康知多少”“放飞心情彩绘”“心灵守护我接力”等环节,通过“精神障碍只是一种疾病,需要得到专业的治疗和关心”“不要害怕寻求帮助,您并不孤单”等打卡话语,增加大众对精神障碍的认识,鼓励精神障碍患者及时寻求专业帮助和治疗。

此外,北苑街道社工站还

积极联动商家、骑手,开展“心灵守护者不缺席”活动,如在网红店铺设置心灵关爱窗口,通过线上平台和线下门店进行心灵健康关爱宣传,让骑手在送餐过程中积极向顾客传播暖心话语,以微小举动缓解大众心理压力,增强信心、改善情绪,共同构建一个更加包容和温暖的社会。

据了解,精神障碍是一种常见疾病,但很多人对其了解不足,甚至对精神障碍存在误解和偏见。许多精神障碍患者也因为害怕被人歧视或误解,不愿意寻求医疗帮助。

此外,北苑街道社工站还

积极联动商家、骑手,开展“心灵守护者不缺席”活动,如在网红店铺设置心灵关爱窗口,通过线上平台和线下门店进行心灵健康关爱宣传,让骑手在送餐过程中积极向顾客传播暖心话语,以微小举动缓解大众心理压力,增强信心、改善情绪,共同构建一个更加包容和温暖的社会。

据了解,精神障碍是一种常见疾病,但很多人对其了解不足,甚至对精神障碍存在误解和偏见。许多精神障碍患者也因为害怕被人歧视或误解,不愿意寻求医疗帮助。

此外,北苑街道社工站还



扫一扫 看新闻