



本期专家:树辉
实战派心理咨询师,树辉心理创办人

【情感树洞】

如何智慧地平衡父子关系

树洞提问:

儿子今年上初二,学习成绩很好,一直是我带他。初一下学期,爸爸去开过一次家长会,此后特别上心孩子的学习。可现在父子关系有些糟糕,孩子经常在我面前抱怨,学习成绩也有下降,我和老公谈了几次,让他少管点孩子的学习,多关心孩子的其他方面,他听不进去。

孩子小时候老公忙着创业,当时我还对他有些抱怨,现在老公开始朝着这方面努力了,我和孩子却不适应了。看着老公为难的样子,有时候我也

很心疼,如果他和以前一样多忙忙工作也挺好,又担心那样老公会伤心。可是孩子又总是找我抱怨,我该怎么和老公沟通呢?

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团:

解决家庭关系中出现的的问题,最忌讳的就是害怕麻烦,一旦你害怕麻烦,你就会忽视很多潜在资源。潜在资源往往是和问题混杂在一起的,也许那是对我们有利、为我们所用的动力。

你所遇到的烦恼其实是一个“幸福的烦恼”,对于大多数家庭而言,随着孩子进入青春期,父母和孩子的关系会面临各式各样的“挑战”,这时候父亲往往是被“逼”回家的,在我的工作中遇到了大量类似的案例,对这样的家庭而言会经历一个振荡期,如果处理不当,很有可能对孩子的成长、家庭关系的健康发展造成持续不良的影响。

你先生是在一次家长会之后意识

到自己作为父亲陪伴孩子的重要性,他是主动靠近孩子的,而且一直在努力,就这一点而言,他不是值得被肯定呢?因此你遇到的是一个幸福的烦恼。

作为妻子,让你感到幸福的是先生越来越多地关心你和孩子,同时产生了一个问题,你和孩子要如何适应。你不能因为先生转变得有些突然,你和孩子不适应就想着往外推他,那样的话他会不知所措的,时间长了他会觉得这个家不需要他。很多家庭关系之所以会出现一些相对复杂的问题,都是从一个成员感受到不被家庭需要开始的。

所以当你想要着手解决这个问题时,你要看到先生一直在做着努力,这是一个很重要的资源,只不过他总是把握不好努力的时机和度,你和孩子也很难适应,所以你们要找到一个比较契合的点,相信当你理解了这一点,你就不会把目光单纯聚焦于先生该不该多管孩子上了,那你该怎么做呢?我想给你几点具体的建议。

第一,在你和先生今后的沟通中不要再直接要求他去做什么,不要做什么。

例如你要求先生多关心孩子,少关注孩子的学习,对于一个男性而言很容易听成是妻子对自己的否定。你可以跟先生这样讲:“我一开始的想法和你一样,孩子的主要任务就是学习,只关注他的学习就行了,可是慢慢我发现不是这样,在不关注他的学习时,他和我说的话反而越来越多,他会主动和我谈学习,也能听进我说的话了,没准你可以试试。”你先给先生提供一个成功经验,至于他要不要去尝试,由他自己决定。

第二,你要尝试运用自己的智慧,分散先生的注意力。现在先生的注意力大多集中在孩子的学习上,你可以试着直接把他注意力引向他和你的关系上。

你可以跟先生讲:“你看和孩子相处不容易吧?你知道这些年我吃过的苦了吧?你也得多关心我一些。”这是在用一个撒娇的方式表达你对先生的需要,不知道平时你们的互动模式是怎样的,可能有的人觉得肉麻,说不出来。说不出来并不代表你不需要,你要试着慢慢练习,因为这样会使你们的家庭关系更趋平衡。

第三,你需要在和孩子的沟通中做些努力,当孩子再向你抱怨时,你要明确告诉孩子,爸爸其实是很想和他更亲近一些,只是有时候爸爸的方式需要调整,有什么不满可以直接对爸爸说,如果孩子觉得有难度你也可以适度帮他,但是不能一心只想着不让爸爸管自己,那样爸爸会很伤心,希望孩子可以看到,爸爸一直在努力。

我还注意到这样一个细节,你认为孩子学习成绩有所下滑和先生的过度关注有关,可是这未必是决定因素,孩子上初二了,知识的难度本身就在提升,这时候容易产生两极分化,所以我们不能把这个问题直接归因于孩子和爸爸的关系不好这一点上。

因此,你不能简单地划划分该不该让父亲多管孩子,你要先分清问题中的潜在资源在哪里,搞清楚问题是如何产生的,接下来再尝试找到你作为妻子、作为母亲可以做工作的点,既要保护好你先生的这份动力,也要照顾好孩子的情绪,相信如果你愿意从这个角度做出尝试,坚持一段时间之后肯定会有不一样的收获。

【心之路】

暖暖的留言

□刘亚华

前不久,读初三的侄女因为和父母闹了些意见,离家出走了。我托人找到当地一个公众号,发布了寻人信息。此条消息扩散很大,一下子有几十万的转发量。三天后,侄女回家了。全家欢喜不已的时候,我偷偷问她,是什么原因促使她回家,侄女不好意思地告诉我,她本来想跟父母倔强到底,但看到了那条转发的信息,被评论区暖暖的留言感动了。她觉得愧悔极了,立马就联系了家人,奔回家来。

侄女指给我看那些信息,这些都是陌生人的留言,一长排一长排的,有的短,但多数很长。我当时因为心急,只关注到转发量,没有细细看这些留言。

侄女指着一条大几百字的留言示意我看:“孩子,你肯定有不得已的苦衷,有些不被父母支持与理解的地方,但请你相信,你的父母是爱你的,这会儿你不在他们身边,父母肯定都急得不想活了,请你回家吧。”

有一条留言上面说:“亲爱的孩子,每个人都有想不开的时候,允许自己暂时逃离,但绝对不能允许自己放弃生命,以后的路还长,还有很多美好的事物你没有体会,还有很多精彩你没有见识,还有很多美好的遇见你没有遇见,所以请你,一定要想开一点,回家吧。”

还有一条留言上写着:“孩子,我曾经也是很叛逆,我离家出走,故意让父母操

心,现在想起来,真是后悔。谁的青春不迷茫?但谁的父母不爱自己的孩子呢?想想这些年,他们为你的付出,站在他们的角度想一想,然后,拨通他们的电话。”

我一条一条地看完这些留言,瞬间泪眼迷离,很感谢这些陌生的朋友,用无私的爱让孩子感受到爱,给孩子以正确的指点,让她及时地醒悟过来,找到回家的路。

昨天,因为一件小事,我和老公发生了争吵。吵架之后,为了发泄情绪,我在朋友圈发了一条动态:“对于我来说,生活越来越不易,以后的路,不知道如何走下去。”没想到第二天早上打开手机,不仅有好几个未接来电,还看到朋友圈里一长串的留言。闺蜜琳说:“人生哪有一帆风顺的,想开点,你永远是我骄傲的公主。”朋友慧说:“生活本不易,我们该珍惜,一路陪伴,总会越来越好的。”妹妹说:“累了,就回家看看吧,有妈,有我等着你,家永远是你最温暖的港湾。”

看完,我立刻被这些暖暖的留言打动了,给他们讲明事情原委后,决定要好好过好生活。

那些关心你的人,那些盼望你越来越好的人,他们关注你的每一个变化,为你的每一个成功而欢欣,为你的每一个失败而伤心。他们不放弃每一个表达爱的机会,在留言区里,总会表达自己的牵挂和那些朴素的愿望。但愿我们在收获感动的同时,努力成为更好的自己,不辜负他们的爱。

【心理X光】

笑一时是本能,笑一生是本事

□周周

偶然间看到一张七年前自己的照片,一看吓一跳:因为那张脸太拧巴了!的确,回忆起六七年前的自己,当时深陷焦虑的困扰,每天入睡困难,白天昏沉易怒。

那时候孩子每天也是闷闷不乐,口头禅就是“没意思,不好玩,烦死了”。那时的我会立刻抓住他教说:怎么没意思啊,什么不好玩啊,有什么烦的呢?

脑补一下当时的画面,我板着一张脸,给他讲道理,带他去图书馆,我以为我做了很多,很伟大了,然而从孩子不快乐表情里可以看得出来,我的精心付出80%是无效的。

而现在,我的想法早已发生改变,不必和其他家长比谁做得更多,谁陪孩子的时间更长,而是看看当你和孩子在一起时,他是否快乐。

如果你是焦虑的,忧郁的,在旁边指导孩子复习只会给他带来痛苦,因为会不断指出孩子做得不好的地方,或者不断给孩子提更高的要求,直到孩子崩溃。如果你不快乐,那孩子在家里就会觉得气压低,他会恐惧和焦虑,他又没有办法应对这些情绪,所以最好的逃跑方式,就是躲到网络里,用及时行乐的方式来转移注意力。

有位心理专家曾去一个学校访问,调取了20个各方面表现都很突出的孩子的家庭信息,结果发现,75%的孩子,他们的父母是乐观和情绪稳定的。所以专家得出结论:快乐的家庭,更容易培养出优秀的孩子。

大家知道大脑有个镜像神经元,当孩子在妈妈的怀里或者者身边,他的眼睛不断地看到

妈妈在笑,他也会跟着笑,其实就是他的镜像神经元起作用了,他看着妈妈笑,他像照镜子一样,自己也笑起来,这也是一种同步效应。反之,如果妈妈板着脸,凶巴巴的样子,他除了害怕以外,当然也笑不出来。

电视剧里有句话叫做:爱笑,既是一个人的优势,也是生产力。因为他人际关系一定好,谁不喜欢爱笑的人呢?一个人缘好的人,他在方方面面都会获得助缘,这就是他的生产力。

另外,很多人有误解,认为“笑”是需要前提的,发生了喜事才该笑。而脑神经科学家说,哪怕你什么好事都没有发生,但是只要你笑,你的大脑都会分泌多巴胺,你的能量频率都会增强,这样你就有能力把所谓的坏事变成好事。

民间有个说法,笑容,就是一个人最好的风水了,大概说的也是这个道理。

妈妈爱笑,孩子可以更自信一些。妈妈每天苦大仇深,孩子会认为那是“他干的”,肯定是自己太差劲,所以不能让妈妈开心。如果妈妈每天乐呵呵的,孩子也认为那是“他干的”,肯定是他太优秀了,所以妈妈才合不拢嘴。

笑一时是本能,笑一生就是本事。如果一个妈妈是爱笑的,毋庸置疑,她也是乐观积极的。有人说过,我们每个人遇到的倒霉事其实一样多,为啥有些人就一副倒霉样,有些人就好像没事人?就是因为前面的人思路不通,悲观消极。而有些人总是能转换思路(观点),改变态度去适应和处理这些事,结果就是谬以千里。

比如两个妈妈同时出门去上班,都化了精致的妆容,都没

有带伞。当她们出了门后发现下大雨了,A妈妈立即一脸狼狈开始抱怨:太讨厌了吧,就挑我没带伞的时候下雨吗?真是可恨!

B妈妈则不同,她幽默地说:老天爷是在考验我的应急能力啊。放心吧,我想到办法了!于是她一路小跑到便利店买了一把伞,优雅地乘上班去了。

一天过去了,下班后进家门,A妈妈因为早上出局不顺,回家余怒未消,对孩子也横挑鼻子竖挑眼。而B妈妈还是那么快乐,她对孩子说:哎呀,我今天差点被淋湿了,好在我幸运,旁边正好有便利店,让我买到新伞免受淋雨的痛苦。说完开心地做饭去了。

这就是差别,A妈妈在孩子心里播下了消极的种子,凡事要怨天尤人,要自怨自艾,所以他的孩子解决问题的能力和合作精神都会比较差。而B妈妈的孩子则很灵活,他遇到困难总是会找资源,找到资源还会感恩,说自己很幸运。他就不容易被困难打倒,容易创造出一番事业。

所以,无论是对自己还是对孩子,都记得多微笑,你笑了,你就变得更好看了,你笑了,你的人生会变得更顺了,最关键的是,当你微笑乐观,即使在这个焦虑的时代里,你的孩子依旧会成为那个自信、自爱、自强的人。



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑:徐静 美编:陈明丽