



本期专家:蒋硕
国家二级心理咨询师,赛林纳心理咨询中心创办人

如今,越来越多的人开始关注自身的心灵健康与精神追求。为了更好地服务读者,齐鲁晚报·齐鲁壹点成立“心理专家团”,在齐鲁晚报官方客户端——齐鲁壹点征集情感心理问题,邀请心理专家解答。

情感版投稿邮箱:
qlwbqg@163.com

树洞提问:

孩子上高中,一直是个逍遙派,在班上也不是“积极分子”。学校对成绩抓得比较紧,班主任对他这样的学生也是批评得多,表扬得少。每次回家他就跟我吐槽,前一阵因为成绩退步,说老师对他冷言冷语、“讽刺”他。其实我也不是很认同老师的做法,但依然希望和老师保持同一战线,毕竟负责的老师已经很难得了。我就跟儿子说,不要总是用抵触的态度对待老师的批评,是不是可以做得更好一点,或者和老师多交流一些?

我觉得孩子大了,家长不应该再过多介入,仍像小学一样由家长出面和老师沟通,结果孩子

一副“你们大人根本不理解我们”的表情,和老师的对立情绪好像越来越严重。我该怎么做啊?

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团:

看到“和老师保持同一战线”,忍不住也想“吐槽”了。虽然家长的出发点总是“为了孩子好”,但在孩子遇到不公正对待,表达感受、寻求支持的时候,家长的想法居然是“统一战线”……孩子是敌人吗?怪不得孩子认为“你们不理解我们”,对立的阵营,是你亲手建立的啊。也怪不得孩子抵触,抵触像弹簧,你越施压它越强,现在家校压力内外夹击,孩子说不定还会进一步“叛逆”呢。

无意指责提问者,一句话中包含的心理语言,可能提问者自己也没完全意识到。比如:

孩子是“控制”而非“爱”的对象,一旦脱离控制(类似与老师对立),家长就会焦虑,乃至茫然失措;

控制的目的是成绩,或其他功利性的发展指标(进一步体现出没有爱);

老师的“负责”是需要维护或维系的,哪怕以孩子的情绪或压力为成本也可以;

如果失去“负责的老师”,可能就没有其他足以保障学校生活顺利进行的资源了。

综上,我们可以看到问题的本质——提问者也即家长本身是无力的,对待孩子的成长,缺乏策略,也缺乏信念,只能把自己的焦虑变成压力,转移到孩子身上。

这样无力的家长,徒劳地期望孩子“做得更好一点”,孩子能做到吗?不。与其推卸责任,不如自己成长。提问者可以尝试以下几点,或可改善亲子关系,形成更积极的局面。

无条件接纳与支持

无论孩子成绩优劣、听不听话,将来成为什么样的人,始终记住“这是我的孩子,是与我最亲密的生命,也是独立的人”,不要总是抱着评判和要求面对孩子,更多地共情孩子的处境,不急于“想办法”,而是安静倾听,让孩子尽情倾诉,适当地给予反馈如“你是这样想的,这当然可以”“我也觉得”,及时告诉孩子“我支持你”“你怎么样我都爱你”。

当孩子的情绪得到充分纾解、当孩子感受到爱,他们会焕发勃勃生机,展现出家长想象不

到的力量和创造性,自然而然地应对自己成长中的问题,那多好啊。

坦承局限,共商对策

家长也可以表达自己的情绪,像“你遇到问题我也会很焦虑”“我也不认同老师的做法”,甚至可以和孩子一起发发牢骚、说点“脏话”(这也是和孩子建立共情的有效方式)。

家长也不必掩饰自身的局限,像“我也想不出怎么改变老师的做法”“这个学校是我们不多的选择”。孩子意识到父母并非全能,就会唤起自身的责任,这时,家长可以直接询问“你需要我做什么”“你觉得怎么处理好”,说不定会有令你惊喜的答案。

永远和孩子站在一起

放弃功利性的目标可能很难,那么至少让孩子知道,在追求目标的过程中,你们是一体而非对立的。同时,保持自身的成长,让孩子从你身上切实体会到“人确实可以改变”,这会令孩子更尊敬你,也是孩子终身成长信念的重要来源。

祝你们团结有力量。

【心之路】

十字路口,向左还是向右

□白湖

小时候,有段时间,我和外婆住在一个叫十字街的地方。

出门朝右是菜市场,鸡鸭鱼肉、馒头包子、蔬菜水果,永远人声鼎沸。我跟着外婆去过一两次就不愿意去了,那里好像一年到头没有阳光,地面上总是湿漉漉的,到处都有乱扔的菜叶子和烂水果。

南方人不大分得清东南西北,指路的时候喜欢说前后左右。我们住的十字街左边,是鳞次栉比的饭馆餐厅,一到傍晚,霓虹闪烁,很神秘。我上学的地方在十字街西北角,校门两边的店铺除了零食、玩具店铺,就是书店,一家挨着一家,生意很红火,对外租书,5毛钱一本。外婆每天给我一元钱吃早餐,我很节约地只花5毛钱,剩下的5毛钱租一本书,既填饱了肚子也享有了精神食粮,每天都很高兴。

十字街东头,一直走,一直走,是一条东西纵向的主街道,两边高楼拔地而起,“车如流水马如龙,花月正春风”,一老一小走在那些高端商场、专柜门外,都觉得寒气森森……

多年以后,每每回忆起那一段小时光,仿佛电影胶片,一个画面接一个画面,从脑海冒出来,细节模糊,却主线分明。一个大眼睛,留着童花头的小姑娘,怯生生地上学放学,永远的两点一线。

周末,也偶尔会被同学邀请出去玩,十字街以外更远的地方,渐渐也熟悉了,一个人走也不会迷路,但是性格决定命运,我沿着十字街画圆,无论那个圆有多大,我最终喜欢的,仍然只是我和外婆住的地方到我上学的地方,那两点一线之间。

后来的后来,人生路上,也遇到无数个十字街,像棋盘格子一样,纵横交错,交织成了我的人生脉络,有的曲直分明,有的草蛇灰线,伏脉千里。

初来这座城,常常被这里“经不指南北,纬不指东西”的经路纬路绕晕,但生活一段时间,也很快熟悉了主要的经纬路,可是,生活的范围仍然是以家为圆心、周围有限的一个圆圈。

至此,才在某一天忽然顿悟,青春年少时曾经经历的许许多多关于选择、关于方向的困惑和焦虑是多么的庸人自扰。没错,互联网时代,所见所知,比起之前任何一个时候,都要丰富,也要复杂得多,升学、就业、感情、婚姻,包括现在,给孩子报一个什么样的兴趣班,都是一个庞大的工程,铺天盖地的信息量让人眼花缭乱,到处是十字路口,到处需要选择。

怎么办呢?一些人选择追随他人的脚步,也有一些人慌不择路,还有一些人原地踏步,而我选择了遵从本性,听从内心,在喧嚣嘈杂的十字街口,终于不再迷茫、慌乱、彷徨,而是像小时候那个目光清澈明亮的小姑娘一样,坚定地走在一条自己喜欢的路上,每天都愉悦而满足。

人不能两次踏进同一条河流,我们也不可能同时踏入人生的各个领域,要么多挣点钱,要么多读点书;总有一样是你擅长且喜欢的,也总有一些是你不得不放弃的,想明白这些,每天还会忙乱得像一团毛线球吗?

乔布斯说:“你须寻得所爱”。这个道理,我在少年时就明白了,可是,中间我又走了多少弯路,才终于在青春逝去以后,才确认了这一点。你们呢?走过了人生的十字路口,你选择了要去哪里?

□杨曙光

因为我常到幼儿园接孙儿,所以时常能欣赏到门前的“风情画”。

家长原本是到教室门口接孩子,可因为新冠疫情防控的原因,现在只能止步在园前的大门口,孩子们则是由老师们领着出来,这就无意间丰富了门前的风情。这风情虽然不值得过度赞美,但却值得说道。

要说幼儿园门前的风情中,最温情的动漫画,当是孩子们看到家长那由衷的喜悦神情。幼儿园的院墙是铁艺透视墙,孩子们只要步出教学楼,隔着院墙就看得到接自己的家人,于是,他们便会大声喊叫:“爸爸、妈妈”,“爷爷、奶奶”,“姥姥、姥爷”。有的孩子喊个三两声的,有的孩子则喊起来没完没了,使得那时那刻的喊声此起彼伏,不绝于耳。我听着那稚嫩的喊声里充盈着欢喜,我看出那喜悦的神情中天真烂漫,映入眼帘的这幅风情画每每都让我心里生出无限温馨。

接孩子们的家长中,有国企员工,有民企白领,有家庭妇女,也有机关公务员,但更多的还是已经退休在家的老年人。这些老年人说老并不是太老,大都与我同样也就六七十岁,胳膊腿的都还利索,不然儿女们也不会委托他们来接孩子。

等候接孙儿的那会儿,我不喜欢拥挤在门前,而是喜欢独自站在不远处观赏门前的风情,察言观色看气质,能品出很多有意思的事。有的家长性格较为外露,看到自家孩子走到院子里,也会像孩子那样

【微情感】

画中人画外人

“大喊大叫”;有的家长性子比较急,他们来接孩子时,不是在园门前等候,而是先跑到距离教学楼更近的南门,看到孩子们走出教学楼之后,再转身跑到西门等候。家长们接到孩子的瞬间,表情大都是面带慈爱微笑,可动作却不尽相同。有的是接过孩子的书包,领着孩子转身离去;有的是立马抱起孩子,还要再亲上两口;还有的离去时给送孩子的老师再道声谢谢,我就是个从不忘对老师道声谢谢的人之一。

在接送孩子们的车辆中,有宝马、奔驰;有轿车、商务车,当然也有电瓶车。每到接孩子的时间,幼儿园周边就停满了车辆,使得原本不算太宽敞的路面,时常显得较为拥堵。我们家与幼儿园距离不算太远,可也不算太近,但乘坐公交车特别方便。这边大院门外就是公交车站,那边车站对过就是幼儿园。每次我去接孙儿,大都是来回乘坐公交车。

除了家长,幼儿园门前还有一群固定人员,那就是发送广告册页的促销员和小商贩。那广告册页的内容,多半是些学前教育的,什么舞蹈、美术、跆拳道,什么英语、写字、健身操等等,可谓五花八门。有位卖冰糖葫芦的摊贩是幼儿园门前的常客,我经常能看到他的身影。他的冰糖葫芦有山楂的、橘子的、山药的、草莓的,还有棉花糖的,价格四至六元钱不等。我曾与他聊过天,得知他是枣庄农民,孤身在济南从事这种小本生意。我问他每天能卖多少串,他回答说三五十串不等,夏天卖得能多些。他是流动摊贩,每天上午去泉

城广场待上半天,下午回住处特意绕点路,以便路经幼儿园门前停留片刻,为的是再能卖个三五串。

入园的孩子们,每天下午快到离园的那会儿,都盼着自己的家长能最先出现,而家长们当然也是尽可能满足孩子们的心愿,所以每天下午还不到下午四点半,幼儿园门前的人行道上便站满了等候的家长。我也是如此,无论是步行还是乘公交、打出租,必定会在四点半之前赶到幼儿园。我没有迟到过,可几乎每天都能看到迟到家长的尴尬。当老师将孩子们带到园门前,要一对一地交给家长。如果见不到孩子的家长,就会让孩子在园内等候,并始终陪护在旁,直到孩子的家长露面完成交接。

家长迟到老师们或许能够体谅,可有的孩子就不乐意了,见到家长后便会撒娇、哭闹,家长则忙不迭地连哄带劝。前几天济南遭遇极寒天气,几位家长迟到,时间虽然只有短短的几分钟,甚至是几十秒,可是我想,孩子们的哭泣肯定让他们心里格外难受。

夕阳下的幼儿园,门前好似风情画,我既是画中人又是画外人。画中人也好画外人也罢,孩子们的天真,家长们的慈爱,都会让我心中生出“别有一番幸福在心头”之情感。



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑:徐静 美编:陈明丽

【情感树洞】

孩子的抵触像弹簧,你越压它越强

