

【亲子学堂】

让孩子不再抱怨的秘密

□周周

有一个朋友告诉我,说最近孩子总在她面前抱怨爷爷奶奶不好,说爷爷不讲卫生,说奶奶总是唠叨个没完没了。朋友家三代同堂,儿子自出生就和爷爷奶奶一起住。按理说应该对老人有很深的感情才对啊,可为什么还有这么多的抱怨呢?这是朋友困惑的地方。

我问她:那你和公公婆婆相处得怎么样啊?她回答:还可以啊,开心的时候就和他们聊几句,看不惯了就闭嘴,关在房间里懒得出来。我说:你看不惯就关在房间里,那么你孩子这时候怎么办?她理直气壮地说:孩子嘛,当然向着我啦。我哈哈大笑:你儿子不仅向着你,还像你吧。

你自己看不惯公公婆婆,在一个屋檐底下还和他们搞隔离,那你的孩子还小,你是他价值观的风向标,妈妈不喜欢的,他也会在潜移默化中去嫌弃,因此你儿子对他爷爷奶奶的抱怨是出自于你啊。我还加了一句:你有没有在你儿子面前说过你公公婆婆的缺点?她顿了一下,很坦白地说:的确,说过。然后如醍醐灌顶醒悟过来,原来自己平日里那些负面的情绪,对公婆不好的评价全被儿子给吸纳了,才会导致儿子常常抱怨自己的爷爷奶奶。我总结了一下:如果你足够包容,你的儿子不会吹毛求疵的。

大人之间有矛盾,最好自己当面解决,不要将矛盾在孩子面前扩散。孩子如此弱小,又如此信任父母,因此别让他们为大人的矛盾和情绪买单,这是每个大人的责任。

我在带孩子出去的时候,

偶尔会在大街上遇到乞丐,小儿性本善,他每次都会停下来问我,妈妈,我可不可以给他们一些钱?我几乎是毫不犹豫地掏出零钱支持他。其实我知道很多乞丐是职业行乞者,他们收摊以后或许比我们过得还潇洒,开好车,住酒店,甚至有些“成功”的乞丐回老家盖起了漂亮的楼房。但我不愿意将这些告诉儿子,因为我要保护他这种天然的善。

我不需要告诉他这个世界有多黑暗,假如他童年一直沐浴在阳光里,长大以后他会成为那个主动去制造阳光和温暖的人,而世界,需要这样正面的传递。我们都是社会的一分子,每一个人都可能是那星星之火,集结起来,就能照亮整个夜空。

多年前在一个亲子教育培训班里,老师让我们举起一只手,跟着她一起做动作,她嘴里说:请摸你的额头,突然她喊了声“停”,然后让我们看看自己手在哪里,再仔细看看她的手又放在哪里。我们这才惊讶地发现,老师虽然嘴里喊着“摸额头”,可她的手却放在左脸处。更让人惊讶的是,我们所有的学员无一例外的,都将自己的手放在了左脸处。

由此得出的结论是:行为的影响远远胜过语言。也就是我们常说的,身教大于言传。我们要求孩子积极,我们自己就要做积极的示范,我们要求孩子努力学习,我们首先就要克服自己的懒惰,我们要求孩子做个友善的人,那么,我们自己先要做个宽容的人。

以此类推,如果你不希望孩子是个满嘴抱怨的人,那么,你得先自省,督促自己不要随便在背后说他人的坏话。



本期专家:丛媛
山东医学高等专科学校心理学教授

壹粉“高兴在哪里”问:

我出生在农村,年轻时靠自己做生意打拼,闯出一片天地,后来结婚并有了女儿。当时我和丈夫租房子住,他是公务员,我继续做生意,没有时间照顾女儿,考虑婆婆家条件好,在女儿两岁时就把她放在婆婆家由婆婆照顾,周末接回我们自己家。女儿一直很听话,偶尔会哭闹不愿意去奶奶家,但坚持送去也就没事了。

我报了个班让女儿学舞蹈,她也没反对,坚持练习舞蹈到初中。再后来高中学习成绩不太好,为了应对高考,就让她继续跳舞。老师说她的身体僵硬不适合跳舞,又没有其他办法,就改为学体育舞蹈,应付着能有学上。可是后来发现女儿情绪不对,不愿意上学,不愿意出家门,也不愿意与同学接触。带她去医院心理科看,说是抑郁了,就让她边吃药边上学,反反复复。最近女儿又厉害了,哭着说了很多事情,她说自己不愿意跳舞,我们偏要让她学舞蹈;她说小时候想和我们在一起,可我们总也不露面,

【微情感】

关于冷战,你害怕的是“冷”不是“战”

□树辉

面对亲密关系中形成的诸多困扰,当我们尝试着想要去面对、去解决的时候,往往会充满担心,甚至有很多人表现得十分害怕。如果这时候有人问你,你到底害怕什么?很多人会不假思索地告诉对方:“我当然害怕冲突了。”很多人就在这样一次又一次的重复中以为自己找到了真正的问题:我是害怕冲突的,所以我没有勇气面对冲突,更不用说解决问题了。

先别着急给自己下这样一个结论,我们不妨仔细问问自己:你真的害怕冲突吗?其实你很可能没有自己想象的那样害怕冲突,只不过是误以为自己害怕它罢了。

我这样说是经过充分的观察和深入思考的。大家可以好好想一想一段关系最糟糕的状态是怎样的?我相信大家会异口同声地说出两个字:冷战。

再来仔细想一下,我们害怕冷战到底是害怕冷还是战,还是害怕对方用冷的方式和你战?沿着这个方向思考,我们不难发现,至少冷比战更可怕,为什么是这样呢?因为在冷战中,一个人最初表现的是冷漠,慢慢会变得冷冰冰,最后会给你一种冷血的感觉。

你从中感受到的是什么呢?

一开始是感觉到这段关系被冷却、自己被冷落了,接下来会感觉自己在这段关系中被冷处理,

然后被结结实实地冻住了。你的心也会随之从心寒变得无力,其实就是你无法感受到自己存在于这段关系之中了。

所以很多婚姻之所以会破裂,其实是被“冻”坏的。

为什么会被冻坏?是因为在这样的状态下个体会有一种消失的感觉,如果一个人在一段关系中无法感受到温度,相反,到处冰冷一片,那他需要面对的就是一种莫名的消失感。

从这个角度去理解人为什么如此害怕亲密关系中的冷战,相信我们可以一下子把很多问题搞清楚。

前两天重温了一部老电影《海上钢琴师》,主人公1900出生在邮轮上,而且刚出生就被遗弃了,他没有一个明确的身份,但是这并不影响他成为一名出色的钢琴家。当他偷偷进入头等舱,第一眼看到钢琴时就来了灵感,接下来的几十年他都坐在那架钢琴前演奏美妙的音乐。

对于1900而言,那艘轮船、那架钢琴每时每刻都在证明着他的存在和价值。即使钢琴被收走了,观众一个也没有了,他依然可以挥动着手指空弹。当他结识的最好的朋友小号手在轮船即将被炸毁,拼尽全力找到他,想要说服他离开时,1900告诉他:“我可以离开我的生命,我不可以离开这里。”

为什么是这样呢?因为这里的一切都见证着1900的存在。那一

刻作为1900的知己——小号手终于明白了对1900而言,什么才是最重要的,那就是内心深处确认自己存在之后那片刻的安宁。

其实在1900遇到自己喜欢的女孩儿时,在他得到一次离开那艘邮轮的机会时,他是完全可以离开的,而且他曾经离陆地那么近,只需要快走几步就可以完成自己人生中的一次飞跃了,但是他依然选择了回到船上。

最终1900和那艘邮轮一起在这个世界上消失了,在临别之际悲伤至极的小号手眼含热泪,陪伴着1900,倾听着他对自己未来生活的畅想。

在那一段倾听和陪伴中我看到了两个相互理解和尊重的生命对彼此的敬畏照顾,这虽然是一部影视作品,但是把人与人之间的关系、人和自己的存在感之间的关系演绎得淋漓尽致。

关系对每个人都有着非同寻常的意义,无论你需要怎样的关系,其实你都是在寻求和确认自己的存在感。

如果在你的亲密关系中有一些始终令你无法面对的冲突和矛盾,你或许需要换一个视角,去看看在这些冲突和矛盾背后掩盖的是否和你无法确认的存在感有关?

我坚信一段健康的关系是能够照见彼此的存在的,希望每一个人都有福分在关系中找到自己的存在感。

【情感问答】

我对女儿的爱错了吗

她说我们根本不爱他。我觉得真是冤枉,我苦争苦熬的就是给她创造一个好的条件,难道我的爱有错吗?

齐鲁晚报专家团丛媛:

你的困惑其实也是很多父母的困惑,同时也是很多父母对亲子关系认知的严重误区。许多做父母的童年经历过那个物资匮乏的年代,认为贫穷是可怕的,不希望自己的儿女再经历贫穷,因此,他们以为只要给自己的子女创造良好的经济条件,要什么给买什么就是给了他们最好的爱,所以忽略了对孩子的陪伴,也不关心孩子内心真正需要的是是什么。其实,父母只是一厢情愿地给予孩子父母认为正确的东西。

作为母亲,你可能不清楚自己的女儿为什么会抑郁,什么时候抑郁的,怎么就抑郁了?其实原因很简单,你女儿在很小的时候就放在奶奶家寄养了,从儿童心理学的角度来讲,孩子在五岁以内不适合寄养,因为孩子长时间

离开父母会产生分离焦虑,尤其晚上会格外想念父母,孩子小不会表达自己的想法,就会哭闹,哭闹达不到目的就只能被动接受。特别听话的孩子则可能会压抑自己的情绪,甚至不敢哭闹,目的是害怕抚养者生气、不高兴,可是长期的压抑对孩子来说很痛苦。

由于情绪没有出口,有些孩子有可能产生一些转换的行为,就是我们所说的怪癖。比如有的孩子咬被角,有的孩子迷恋某件玩偶或物品等。时间久了孩子会慢慢对父母失望甚至绝望,渐渐地抚养他们的爷爷奶奶产生依恋,可是这种依恋一般在他们上学后会又一次被打破,因为他们必须回去跟父母一起生活上学。这会使他们再一次经历分离焦虑,这样焦虑就会牢牢扎根在他们的生活里,而这份焦虑有可能就是他们日后抑郁的种子。

你的女儿就是这些孩子中的一个,她自小就听话,任由父母安排,她的反抗与挣扎都被深深地

压抑了,当父母安排她学舞蹈,她即使不喜欢也不会说,因为寄养在她内心里是一种抛弃感(当然父母认为那不是抛弃而是一种更好的选择),她害怕因父母不高兴而再一次遭到抛弃,所以只能服从。平时大概她也很少与你们敞开心扉,长期的压抑使她感到无奈、疲惫、不开心,而这种不开心不是用物质可以弥补的。尤其在她遇到挫折以后,比如老师说学舞蹈对她并不适合,这种不开心、无奈会使她感到崩溃。焦虑情绪往往始于对自己掌控不了的事情的担心和恐惧,如果担心的事情靠自己根本无法解决,则会转为无奈和抑郁,你女儿抑郁也就不难理解了。

所以父母千万不要在孩子心理成长的关键时期缺席,要了解孩子心理成长的真正需要是什么,有的放矢地给予,不要自己想当然地给予。

不能打着“爱”的旗号,以“爱”的名义对孩子施以非爱的行为。

如今,越来越多的人开始关注自身的心理健康与精神追求。为了更好地服务读者,齐鲁晚报·齐鲁壹点特成立“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。
情感版面现开通树洞邮箱,倾听您的心声:qlwbqg@163.com