

情绪化的父母有多可怕



不少父母认为,自己不过是说话直白,噤里啪啦批评孩子完全是“爱子心切”“为孩子好”,却不知,说话情绪化、完全不顾及孩子的感受,是一种多残忍可怕的行为。



关爱心灵

抱怨——

毁掉孩子的正能量

父母对待世界的态度,正潜移默化影响孩子对待世界的态度。爱抱怨,不断传递负能量的父母,会让孩子觉得压抑、窒息,内心灰暗一片。知乎一位网友说:从小到大,只要家里发生一点不好的事,妈妈就会当着他的面大倒苦水。一会儿说命不好,活得比别人坎坷;一会儿埋怨爸爸,觉得是家里的男人没用,自己被拖累。不谙世事的他,分不清是非对错,全盘吸收妈妈的唠叨、牢骚。也觉得上天不公,自己不如其他同学有钱就是爸爸的错。以致于长大后进入职场,他心态消极,做任何事都视为负累,即便是自己犯的错也抱怨连篇,惹得大家不悦。被领导约谈后,他才意识到自己能力虽好,但心态悲观,负能量爆棚,没有人愿意和他为伍。

爱抱怨的父母,是孩子一生的灾难。不想孩子活得疲惫不堪,对未来人生充满消极,请停止抱怨,不拉孩子当自己的“苦友”。只有多给孩子传达乐观积极的态度,让孩子看到父母正能量的一面,他才能始终对人生充满希望,保持自信阳光。

焦虑——

压垮孩子的内心

父母越紧张焦虑,孩子的问题越多。《金牌调解》节目中有位妈妈,怕儿子成绩差,升高中无望。宁可负债10万元,也要不停逼儿子学

习。儿子每天除了上课,就是到辅导班补习语数英物化,周末还得参加全天的素描班。儿子不过想趁没课时玩一会游戏放松一下,她就疯狂联系丈夫,要丈夫出面压制儿子。深陷极度恐惧和焦虑中的她,不仅累垮了自己,崩溃到想离婚;就连儿子,也开始封闭自己,越来越不愿意表达自己的心声。

很多父母的爱,以“为你好”之名,实则却在操控孩子,不断传递焦虑。却忽视了,那个被父母焦虑裹挟的孩子,内心一点点坍塌,最后滋生出了各种心理问题。唯有给孩子一个宽松的的成长环境,允许孩子有自由选择的空间,他才能不设限地成长,活出自己的精彩。

情绪化——

摧毁了孩子的安全感

有的父母,情绪好时和蔼可亲,很有耐心;可一碰到点事,一点就炸,前后完全两副面孔,纵容情绪的怒火伤及无辜的孩子。

一位网友分享了自己的亲身经历:每次她的表现不合父母心意,父母就会被激怒,甚至抓狂,对她大吼大叫。这种毫无缓冲机会的情绪变化,给她带来巨大的心理负担。她常常在想:这还是我的父母吗?为什么前一秒还好好好的,下一秒就像恶魔一样?直到现在结婚生了孩子,她依然很难和父母亲昵,总感觉自己是外人,无依无靠。

心理学家武志红说,每个孩子的内心都渴望有一个安全岛。父母无条件的爱和平和的情绪,是安全岛的根基。它牢固地支撑着他们去探索,也治愈着他们所有的伤。而在父母情绪化下长大的孩子,一生脆弱敏感,很难和父母内心产生联结,注定没有归属感。

迁怒——

激化孩子的逆反心

著名作家王蒙在文章《不要以为自己就是尺度》中,有一段非常扎心的描述:“父母寂寞了就责备孩子太不活泼,父母想午睡了就觉得孩子弄出的噪音令人讨厌;父母想读书了就发现孩子不爱学习,父母想打球了就发现孩子不爱体育;父母烦心的时候就更不必说了,一定是看着孩子更不顺眼了。”生活中,多少父母以权威之名,把怒火发泄到孩子身上。

长期受父母情绪暴力牵连的孩子,会觉得自己活在否定和嫌弃中,对父母的爱只会悄悄流失,甚至和父母活成仇人。没有一个孩子,会心甘情愿成为父母负面情绪的发泄工具。真正成熟的父母懂得管好自己的一言一行,始终尊重和爱护孩子,从不把自己的情绪压力转移到孩子身上。

抑郁——

剥夺孩子幸福的能力

孩子是父母情绪的接收器,父母的情绪对孩子的影响终生可见。现实中很多父母忽略这一点,总觉得生活很苦,很多难题没解决,每天陷入哀愁忧伤的情绪中,难以自拔。他们以为自己可以默默承受一切,却忽略了,孩子也在潜移默化吸收着这些悲伤。

知名歌手、主持人赖佩霞坦言,母亲一人拉扯她长大,常常因为生活的不如意、婚姻的失败郁郁寡欢,痛苦忧伤。因为爱母亲,所以她不敢在母亲面前表达任何情绪,就算受委屈,也偷偷吞进肚子里。仿佛只要自己表现出一丁点兴奋、激动,就对不起母亲,内心满是罪恶感。

抑郁哀伤的父母,养不出真正快乐自在的孩子;唯有快乐阳光的父母,才能给孩子幸福温暖的底色。作家莫言老师曾这么回忆母亲:“让我难以忘却的是,愁容满面的母亲,在辛苦劳作时,嘴里竟然哼唱着一支小曲。当时,在我们这个人口众多的大家庭中,劳作最辛苦的是母亲,饥饿最严重的也是母亲。但母亲的乐观使我陡然获得了一种安全感和对于未来的希望。这是一个母亲对她忧心忡忡的儿子作出的庄严承诺。”

孩子期待的,是可以和自己坐下来享受生活的父母,而不是整天郁郁寡欢,没有热情的父母。他渴望放声大笑,也愿意和父母一起细数每天的美好。为了孩子的童年更幸福,父母最大的自觉就是让自己快乐起来。只有微笑面对生活,让孩子看到自己的乐观积极,孩子才有干劲和希望。

据《湛江晚报》

家长应跳出“补偿式育儿”陷阱

近日,一段短视频在网络上广泛流传。视频里,一个女孩问妈妈:“为什么要多花钱买高铁一等座?”妈妈回答说:“要对自己好一点,不要对‘花钱’有负罪感。你配得上这世间的所有美好,前提是你相信自己值得。”说完后,这位妈妈又对着镜头说:“你记住了没?”不少网友纷纷留言发表自己的看法,其中不乏点赞量较高的回复:“结尾面对镜头的话,其实是妈妈对小时候的自己说的”“很多人长大后第一件事,就是养一遍自己”“她在治愈自己的童年”……

这段视频在某种程度上展现了家长“补偿式育儿”的行为,即养育者将补偿心理带入对

孩子的养育中,把自己童年时期缺失的部分偿还给下一代,其本质是满足过去的自己。表面上,参与这一过程的人只有养育者和孩子,但其背后涉及三代人。就此问题,来看看心理教师、心理咨询师和家庭教育指导师怎么说。

从家庭教育的角度来看,习惯于“补偿式育儿”的养育者,补偿的是自己在被上一代养育过程中出现的缺憾。家庭教育高级指导师王洪平认为“补偿式育儿”的背后是主体的错位,这体现为,家长在养育孩子的过程中将自己放在了绝对中心的位置上,把自己的需要当成孩子的需要,把父母亏欠自己的当成是自己亏欠孩子的,进而极力弥补。

资深心理教师刘红颖指出,家长应跳出“补偿式育儿”的陷阱,和孩子沟通时,家长可灵活使用“神奇三句话”,即先描述自己看见的事实,再表达自己的感受,最后说出对孩子的期待。其中,表达感受并非是直接评判孩子的行为。比如,孩子在写作业时遇到困难,迟迟不能完成,家长不能气愤地说,“你笨死了,这么简单的题目都不会”。正确做法是先描述事实、再表达感受,可以说,“妈妈看到你十分钟还没有把题目做出来,所以妈妈有些着急”,然后再说出自己的期待,“我希望你可以在九点半前完成,这样爸爸妈妈就有时间和你聊聊天了”。(据《科教新报》程玉珂)