

智慧应对孩子的要求 平衡爱与规则

爱孩子 不等于有求必应

“我从小就怕黑,晚上尤其不愿独自入睡,因此,在孩子独自睡觉的问题上,我一直妥协,结果养成了孩子现在睡觉身边一定要有人陪的习惯。”

“小时候总是假装懂事,说自己什么都不想要,现在有了女儿,她想要什么,我都给她买,从不找理由和借口拒绝。”

“孩子从小跟着爷爷奶奶长大,我们给他的陪伴太少了。现在条件改善了,总觉得亏欠了他很多,一有机会就想对孩子进行弥补。”

为什么有些家长难以拒绝孩子的要求?国家二级心理咨询师、泸州市未成年人心理成长中心主任刘绍英指出,这其实是心理学中的补偿心理在作祟。比如,有的家长在童年时期家庭条件不好,或者有过被父母忽视、拒绝、惩罚的经历,这种不好的感受藏在潜意识中,等到自己为人父母后,一旦要拒绝孩子,曾经的记忆就会涌上来,本能地选择满足孩子。除了“补偿自己的童年”外,补偿心理还包括“补偿陪伴孩子时间不足”和“补偿孩子的不幸遭遇”,有的家长因工作繁忙或其他原因不能经常陪伴孩子,所以对孩子有求必应;对于那些离异或孩子身体有缺陷的家长来说,更是时常试图通过无条件满足孩子来弥补孩子。

“补偿心理往往会使家长对待孩子的态度或教育手段缺乏原则与底线。他们不是基于当前的情境进行客观的教育引导,而是纵容和溺爱孩子,这不但不利于家长在孩子面前树立权威,还可能导致孩子趁机拿捏父母,变得难以管教。”在刘绍英看来,过分的溺爱和纵容会让孩子变得没有目标、没有责任感,自主能力难以得到培养。成年后,无论是人际交往,还是处理事务,孩子都可能懒散、过分依赖他人;遭遇挫折和失败时,则很容易灰心、失望、没有信心,甚至自暴自弃。

“通过孩子来进行心理补偿的过程几乎是一个自动化过程,父母常常意识不到,有时即使意识到了,也认为是理所应当,因此,更值得为人父母者警醒。”刘绍英说。

“冷处理”孩子的哭闹 是否是明智之举?

孩子赖在地上哭,父母不急于上去扶,也不急着哄,就在旁边看着。“撒娇耍赖?我们等着。”近年来,不少年轻父母在网络上分享孩子在地上撒泼打滚,自己却袖手旁观的情景,主打一个“不惯着孩子”。

“90后”魏玲是一位二胎妈妈,两个孩子分别是7岁和4岁。“孩子跟着奶奶或姥姥时,比较受宠。外出时,孩子要什么,老人就给买什么,不买,孩子就会哭闹。”魏玲说,起初,面对孩子的哭闹,她也会发脾气,甚至对孩子大喊大叫,但她很快意识到这种做法是

明明已经到了约定好的时间,孩子却要求再玩会儿;孩子都长蛀牙了,每天还吵着要吃糖果;家里来了客人,孩子非要黏着父母……这样的场景每天都在生活中上演,让很多父母头疼不已。面对孩子五花八门的要求,拒绝,怕委屈了孩子,或伤了他的自尊;满足,又怕把他惯坏了,让他养成不好的习惯。那么,如何拒绝孩子,才不会成为孩子口中的“坏爸爸”“坏妈妈”呢?



错误的。后来,她也采用“冷处理”的方式,在孩子哭闹时不予理睬。孩子发现自己的行为毫无效果后,自然就会停止。“我觉得这种方式很有效。”魏玲说。

有一次,魏玲带女儿出去玩,女儿看中了一个玩具,站在那里不肯走,哭闹着非要买下来。她便对女儿说:“那你就站在这里吧,我先走了。”说完,她便头也不回地走了。女儿看着妈妈越走越远,态度坚决,只好乖乖地跟上去。

然而,也有网友对此表示质疑,认为在公共场合任由孩子长时间哭闹而不去制止,一方面,会给其他人带来困扰;另一方面,冷漠旁观也会让孩子伤心、没有安全感。

“面对孩子的蛮不讲理、任性胡闹,苦口婆心地讲道理却不起作用的时候,‘冷处理’可谓‘另辟蹊径’。”刘绍英认为,从积极的角度讲,这样的做法表明家长在教育孩子方面

有所成长、有所反思,但不能仅凭某个片断就判断某种教育方式的好坏或利弊,应结合具体情境和孩子的个性进行具体分析。

她进一步分析,一般来说,如果父母能够情绪稳定地在一旁陪伴、观察,接纳孩子的不良情绪,并给孩子反馈,如“我知道……让你很委屈/生气,因为你想……”“妈妈知道你现在很生气,你是可以哭的,妈妈会在这里陪你,等你稍微平静一点,我们再来沟通……”等,这样的处理是可行的。但如果父母在一旁态度冷漠、忽视孩子,甚至因担心他人的眼光而斥责孩子,可能会让孩子感受不到被爱、不被在乎,不利于孩子安全感和自信的建立。

对于年龄大点的孩子,家长可以进行事后管理,比如跟孩子商定换个地点再聊,暂时搁置孩子的诉求,或者有限度地满足孩子的某些诉求,让彼此对抗的情绪舒缓和下

避开“完美妈妈”的陷阱

在孩子的成长过程中,妈妈的角色至关重要。然而,“完美妈妈”的标准似乎遥不可及,给众多妈妈带来了无尽的压力和困惑。什么才是“足够好的妈妈”?或许,答案就藏在避开“完美妈妈”的陷阱之中。

避开“时时在侧”的陷阱

“时时在侧的妈妈”试图对孩子的每一项需求、愿望、突发奇想都了如指掌,然而,这种过度的关注和介入,可能会剥夺孩子独立探索 and 解决问题的机会。

孩子需要一定的自由空间去成长、去犯错、去从自己的经历中学习。当妈妈时刻陪伴左右,孩子可能会变得过分依赖、缺乏自主能力和应对挫折的韧性。

比如,孩子在玩耍时遇到了困难,如果妈妈总是第一时间冲上去帮忙解决,孩子就无法学会自己思考和尝试解决问题。长此以往,孩子可能会在面对稍微复杂一点的情况时,就感到无助和不知所措。

“足够好的妈妈”应当在适当的时候“退后一步”,给孩子足够的自主空间,让孩子在尝试中积累经验,在挫折中锻炼勇气,在探索中发现自我。妈妈可以在旁观察,在孩子真正需要帮助时给予引导和支持,而不是事事包办。

放下“未来导向”的重担

“未来导向的妈妈”试图将孩子的人生都规划得严丝合缝,从出生时的饮食营养,到成长过程中的每一个学习、发展阶段,都力求给孩子“最好的”。然而,这种过度规

划,往往会给孩子和妈妈自己带来沉重的压力。

孩子的成长是一个自然而充满变数的过程,过度规划可能会限制他们天性和兴趣的发展。每个孩子都有自己独特的节奏和潜力,强行按照预设的路线前行,可能会压抑他们的创造力和个性。

比如,为了让孩子进入名校,从小就给孩子安排满满的课外辅导班和兴趣班,却没有考虑孩子是否喜欢和能否承受。这样,孩子可能会在高压下失去对学习的兴趣,甚至产生厌学情绪。

“足够好的妈妈”应该尊重孩子的成长规律,关注孩子当下的需求和感受。为孩子提供丰富的环境和机会,让孩子自主地去发现和發展自己的兴趣爱好。鼓励孩子勇敢尝试,不怕失败,培养他们的内在动力和自主学习能,而不是用未来的目标束缚住孩子的现在。

平衡“职场与家庭”的跷跷板

“想要兼顾一切的职场妈妈”面临着巨大的挑战和压力。她们试图在追求事业和养育孩子之间找到完美的平衡,但往往心力交瘁;试图在各个方面都做到完美,却让自己疲惫不堪。

社会对于职场妈妈的要求似乎过于苛刻,既要在职场上表现出色,又要在家庭中尽职尽责,这种双重压力常常让职场妈妈感到焦虑和内疚。

“足够好的妈妈”应该明白,平衡不是绝对的均等,而是在不同的阶段有所侧重。有时候工作可能更忙一些,有时候则需要更多地陪伴孩子。关键是要与家人保持良好的沟通和协作,共同承担家庭的责任。同时,也要学会照顾自己的身心健康,只有自己状态良好,才能更好地照顾家人。

摆脱“公众眼光”的束缚

“活在公众眼中的妈妈”总是过分在意他人的评价和期待。从自身的形象到孩子的表现,都希望能够符合社会的标准和他人的赞许。

但这种追求公众认可的心态,很容易让妈妈失去自我,忽略了自己和孩子内心真正的需求。而且,公众的标准往往是多样且变化无常的,永远无法完全满足。

比如,为了让孩子在他人眼中表现优秀,有的妈妈会强迫孩子参加各种比赛和活,不顾孩子的意愿和兴趣。这样,妈妈和孩子都会感到疲惫和不快乐。

“足够好的妈妈”要有勇气做真实的自

来,再倾听孩子的述说。“这样做会让孩子有界限感,明白家长的底线,知道撒泼打滚是没用的,同时也慢慢学会接纳、识别和表达自己的情绪。”刘绍英说。

洞察孩子内心 理性应对不合理要求

如何判断孩子的要求是否合理?刘绍英认为,家长可以从以下几点来判断:是基于事实的真实需要,还是“编造”的需要,或是超出实际需要的过分要求。同时,是否具备可操作性、是否会伤害到孩子或他人、是否符合社会规则等,都是父母判断孩子的要求是否合理时需要考虑的因素。

刘绍英表示,对于孩子的合理需求,家长应尽量满足。如,孩子偶尔想吃冰激凌或炸鸡,只要选择安全卫生的食品,就无需过分担心孩子的健康问题。即使有时无法满足孩子的需求,家长也应向孩子解释清楚,是由于某些客观原因导致的,并非是孩子自身的问题。

“孩子提出要求的背后,都蕴藏着相应的情感需求,而对于孩子的不合理要求,家长应先站在孩子的角度,想一想在这些看似任性的行为背后,孩子的底层需求是什么。”刘绍英认为,家长应透过孩子无理取闹、撒泼打滚等外显行为,洞察其内心世界的情绪、情感表达。她用马斯洛需求层次理论进行分析,孩子不合理要求背后可能想要达到的5种目的——寻求过度关注或特殊对待、寻求权利、报复、自暴自弃和寻找刺激。“这些表现都是出于安全、爱、归属、尊重、自我实现需求的缺失或表达。”刘绍英说。

因此,采用表里一致或非暴力沟通模式来处理孩子的不合理要求是最佳方式。刘绍英举例,比如,当孩子睡前一遍又一遍要求听故事时,家长应理解孩子此刻的心理活动,他可能是不困、觉得故事有趣,也可能是渴望亲子时光、寻求安慰与陪伴,甚至可能是故意拖延以表达不满或争夺权利。

她建议家长遵循以下步骤进行回应:首先,处理情绪,以温和而坚定的态度表达对孩子感受的理解;其次,处理问题,结合孩子的真实需求,与孩子商量折中、替换的办法,并坚持底线和原则。

刘绍英提醒家长,要特别关注敏感脆弱和脾气暴躁的孩子。敏感脆弱的孩子可能内心想法丰富但不善于表达,家长应及时帮助其宣泄情绪;脾气暴躁的孩子一点就着,家长应避免因担心其影响他人而轻易放弃底线。

“父母可以拒绝孩子,但是在拒绝的时候不应该对孩子的需求进行谴责或批评。如果家长不想满足孩子或条件不允许,可以坦诚地告知孩子原因,并给出合理的解决方案。这样,不仅能让孩子感受到自己的需求是合适的,表达需求是合理的,也会让孩子感受到爸爸妈妈是爱他的。”在刘绍英看来,只有父母给予孩子充分的爱与支持,才能让孩子有勇气表达自己的需求,也可以坦然地拒绝别人、接受别人的拒绝。

■ 王淼

己,关注自己和孩子内心的声音。每个家庭和孩子都是独特的,不必按照他人的标准来生活。孩子的成长不是为了取悦他人,而是为了实现自己的价值和幸福。

展现真实的情绪

“宣告快乐的妈妈”有时会假装快乐,强迫自己享受育儿的每一刻,这种虚假的快乐并不能给孩子带来真正的幸福。

育儿的过程充满了酸甜苦辣,有快乐也有疲惫、有满足也有烦恼。如果妈妈总是压抑自己的真实情绪,孩子也无法学会正确地处理情感。

“足够好的妈妈”应该允许自己有各种情绪,并且能够以健康的方式表达和处理这些情绪。让孩子看到生活的真实面貌,知道快乐和烦恼都是人生的一部分,才能更好地培养他们的同理心和情绪管理能力。

让我们摒弃那些不切实际的“完美妈妈”的标准、避开“完美妈妈”的陷阱,以更加从容和自信的心态,做一个“足够好的妈妈”,真实、智慧地陪伴孩子成长,为孩子营造一个温暖、有爱、充满理解和尊重的环境,同时,也不忘照顾自己的身心健康,在充满挑战 and 变化的育儿道路上,不断学习和成长,与孩子共同谱写美好的人生篇章。

差点误会了女儿

■ 刘瑜

一天晚上,9岁的女儿照常跟我分享学校发生的事情。她得意地对我说:“妈妈,今天数学试卷发下来,我看见妮妮错了一道题,老师却给她判对了,我赶紧告诉了老师。”

女儿正在为自己的火眼金睛和诚实感到自豪,但我却在想,她的好朋友妮妮会不会因此不高兴。于是,我试探着问女儿:“妮妮突然被扣了几分,她有没有生你的气呀?”女儿没心没肺地回答:“她刚刚原谅我了,我们又一起玩了!”

果然,如我所料,女儿在老师面前“揭发”妮妮时,妮妮心里不好受,生女儿的气了。虽然她俩已和好如初,但我觉得有必要告诉女儿,妮妮为什么生气。于是,我温柔地对女儿说:“鲜鲜,妈妈觉得你很棒,一眼就看出了错误,但是我觉你这样直接告诉老师的方式,不太好!”

“怎么就不好了,本来她就是错了!”女儿嘟起嘴,对我说的话很不认同。

以防局面转僵,我赶紧采取“迂回战术”,问道:“数学老师发现她那道题错了之后,对妮妮说了什么吗?”

“老师一边给她讲解,一边严厉地对她说:‘我课上都强调多少遍了,你怎么还错呢?你这显然是知识点没有掌握清楚,好好把笔记拿出来看看!’”老师说完这些,妮妮就掉眼泪了。我赶紧安慰她,叫她别哭……”女儿把当时的情况一五一十地向我复述了一遍。

听完事情的经过,我语重心长地对女儿说:“如果你没有告诉老师,而是私下给妮妮指出错误的地方,她就不会被老师批评了。”

听到这些,女儿一脸委屈,提高了嗓门,对我大喊:“妈妈,你不爱我!你觉得我做错了,你不和我站在一边了。”

女儿忽然情绪激动,我一时不知如何是好,除了安慰她以外,暂时没想到更好的方式继续和她沟通。

正在这时,孩子爸爸走了过来,他问清缘由后,摸了摸女儿的,对她说:“鲜鲜,爸爸妈妈没有认为你做错了,更没有要求你必须按照爸爸妈妈的方式去做。我们只是和你一起探讨,如果大人遇见类似的问题,往往会有哪几种解决方案。”

听到爸爸的安慰,女儿很快恢复了平静。孩子爸爸望着女儿,继续说:“针对这种情况,我能想到3种解决方式,第一种是直接告诉老师;第二种是既不告诉老师,也不告诉妮妮;第三种是私下给妮妮指出错误,并帮助她更正错误。你觉得哪种方式更好呢?”

女儿想了想,脱口而出:“第三种方式更好。”转瞬,她又说:“但是,这种方式不管用。”

“怎么会不管用呢?”我疑惑地问道。女儿冷静地说:“之前有过两次类似的情况,她也是在这个知识点上犯了错误,我教了她方法,但我发现这样没有效果,同样的题她今天又做错了!”

“所以,你是觉得,告诉老师,老师能更好地帮助她,是吗?”我终于明白了女儿的用心。

“是啊!告诉老师,老师就会给她再讲一遍,还会叮嘱她好好复习知识点,她以后应该不会错了。”女儿说。

听到这里,我恍然大悟,原来是自己误会了女儿的心意。她不是故意要去老师面前“揭发”同学的错误,从而彰显自己的火眼金睛和诚实,而是发自肺腑地想要帮助同学。

我为自己的盲目臆断感到自责,庆幸在孩子爸爸的引导下女儿说出了行为背后的理由,由此,我才避免了错怪女儿。

《爱的教育》中写道:“用爱倾听每一个孩子心底的声音。”作为家长,我们常常习惯在孩子面前树立大人的权威,告诉他们所谓的对与错。然而,由于缺乏对背后事实的了解,我们很容易对当前现象做出偏颇的判断,从而远离了真相。长此以往,孩子可能会“封心锁爱”,不再愿意敞开心扉,和我们交流成长的点滴。看来,我还需要继续学习,倾听孩子内心最真实的声音,和孩子站在同一视角去思考和感受。

