

真正爱孩子,别把TA攥在手心

□简单

很多人都讨厌这么一句话:“我这样做是为你好。”生活中有太多的人,喜欢打着“为你好”的旗号,劝你做一些你不想做的事情,甚至擅自作出一些安排。他们的身份可能是父母、长辈,也可能是朋友、恋人。“为你好”的理由很好听,但它的背后,多暗潮的欲望。



控制型父母往往假装很了解孩子

控制最明显的形式,就是干涉别人的选择。有强烈控制欲望的人会坚持自己的意见,哪怕在无关紧要的事情上也这样。

美国作家帕萃丝·埃文斯在《不要用爱控制我》中讲了一个故事:

一个妈妈带着七岁的女儿去咖啡馆,两人站在冰淇淋柜台前。妈妈问女儿要什么口味的冰淇淋,女儿说她要香草味的,妈妈却说:“我知道你爱吃巧克力口味的。”女儿还是坚持要香草味的,两人争执起来,最后妈妈说:“你这人真够奇怪的。”

妈妈非常确信自己知道女儿喜欢什么,却不愿意接受女儿真正的想法;而女儿会感觉到,自己的选择是错的,自己真实的想法是不被妈妈接受的。

控制者把被控制者看作是自己的一部分,因此他们会自以为非常了解对方,还认为对方应该满足自己的所有要求。比如,控制型父母常常对孩子说“我是你妈(爸)”,所以你就该听我的”;控制型的伴侣可能会说“我不了解你,还有谁了解你”。这实际上都是控制倾向的体现。

控制剥夺的不仅是自由,更是自尊

如果别人反复干涉我们的选择,我们都会自然地感到“很不爽”,而长时间的控制行为造成的影响要比这严重得多。

为了让被控制者更加易于控制,控制者往往会采用言语虐待的手段,不断贬低、攻击对方。他们希望通过这种方式让对方产生自我怀疑,认为自己真的很糟糕,从而变得更加可控。

所以,控制最主要的伤害,就是被控制一方会反复感到自己的感觉和价值被否定。在长期的控制关系里,被控制者会对这种虐待习以为常,渐渐地相信:自己真的很糟糕。

控制对孩子的伤害尤其严重。在成长的过程中,孩子需要借助外界来认识自己,了解自己的内在体验,从而建立起清晰的自我认识。但是,如果一个孩子从小就处于控制关系中,TA会反复感觉到自己真实的想法和感受被否定,然后根据别人的评价来定义自己、认识自己,这个过程在心理学上叫作“逆向创建自我”。这样长大的孩子往往相信自己真的就像控制者所说的那么糟糕,而且他们不知道自己真实的感受,也不知道自己是个什么样的人。

控制行为往往打着爱的幌子

在被控制者看来,控制者是非常强势、可怕的;但是实际上,控制者的内心非常脆弱,所以他们才需要反复用控制行为来消除自己失控和恐慌的感觉。

《不要用爱控制我》的作者埃文斯认为,在控制者的心目中有一个假想的人,当TA根据自己的意愿去塑造这个假人的时

候,TA就能体会到一种安全感;他们用这种方式来回避自己真实的感觉,克服自己的分离焦虑。

分离焦虑原本指的是年幼的孩子离开母亲时产生的一种情绪体验,但是实际上,父母对孩子或者恋人之间也会产生分离焦虑。所以,控制行为往往表现为令人窒息的爱:我要控制你,因为我太在乎你,我不能没有你。

为了摆脱控制,被控制者往往会尝试证明自己的能力,但是这可能会激怒控制者,让关系进一步恶化,因为控制者最恐惧的就是被控制者的独立,独立就意味着控制关系的消失。

举个例子,一个孩子为了让妈妈不再干涉自己,对妈妈说:“我自己能找到很好的工作,你不要帮我安排了”。孩子以为这样能让妈妈放心,但是实际上,妈妈通常会更加恐惧,觉得孩子马上要不受控制了,她可能会想要更进一步地控制孩子。

如何摆脱控制关系

如果有人感觉自己可能受到了其他人的控制,想要改变这种现状,那么应该怎么做呢?

如果控制者是你的伴侣,你可以提出结束关系;如果控制者是你的父母,那么你可能需要花更多的时间和精力,来尽量减少控制对自己的影响。当然,如果控制者也意识到自己的行为是不恰当的,愿意改善关系,那么你们可以一起去进行心理咨询。

对于被控制者来说,改变的第一步,就是正确认识自己的感觉,尊重自己的感觉。

不要接受控制者的评价,要相信自己不是他们所说的那个样子。比如,当控制者说你什么事都做不好的时候,你可以试着想一想:有没有什么事情是你擅长的?你的朋友是怎么夸你的?

不必和控制者理论(反正你也说不赢他们),这样想的目的是为了让你找回自己的价值,相信自己并没有他们所说的那么糟糕,如果可以的话再反驳一句:“你不能这么说我。”

当然,如果你长期受到这样的评价,这个过程对你来说可能会比较困难,你会需要花更多的时间来学会正确认识自己,尊重自己的感觉。

建立信心之后,你可以把重心放在自我成长上,并确立自己的个人空间,从而减少控制关系对你的影响。

可以把注意力集中在自己喜欢的事情上,多和支持你的朋友、亲人联系,建立自己的社会支持系统。如果控制者经常跟你耍钱或占用你太多时间,也要勇敢拒绝。

最后,如果控制者有暴力倾向,甚至曾经有过暴力行为,那么在争取摆脱控制的过程中,记得保护好自己的人身安全。

希望孩子们能够摆脱那些“为你好”的安排,过上更加独立自主的生活。

老人“上班式带娃”对两代人都好

□Angelia

许多宝妈在生完宝宝、休完产假后,就匆匆忙忙地返岗工作了,一方面是因为工作竞争激烈、压力大,另一方面则是因为有了宝宝后开销大幅上升,所以宝妈的收入对家庭来说也很重要。但是谁来照顾宝宝?

“上班式带娃”如何操作

潘阿姨的儿子家终于从二人世界变成了三口之家,高兴得老两口合不拢嘴。一转眼儿媳的产假就休完了。潘阿姨与儿子儿媳约定,周一至周五早来晚归照顾孩子,顺便给小两口准备晚饭,周六周日老人休息。如此便解决了带孩子的问题,而且老夫妻也有周末可休。儿子每月再拿出两千块钱,说是给老人的买菜钱,两代人皆大欢喜。

“上班式带娃”的优势

有些老人宁愿选择“上班式带娃”,也不与子女同住。因为考虑到老年人与年轻人的生活习惯、生活方式不相同,住在一起难免有矛盾。上班式育儿,让老人和年轻人彼此都有空间,反而能避免矛盾的产生。

■老人和儿女都有自己的空间。虽然老人与子女两代人共同在抚养宝宝,但这种年轻人不与老人住、孩子也有人管的情况,避开了矛盾,保留了各自的独立空间。

■接触时间短避免很多矛盾,而且彼此看到更多的是优点,子女更能体会父母的不易,父母也能理解孩子工作的辛苦。

■双方都有休息时间。

■子女不会出现啃老情况。子女懂得感恩,往往会孝顺父母,同时也增强了子女的责任意识,不会出现举家啃老的情况。



实现前提

■子女和老人居住距离不能太远。老人每天的“通勤距离”最好在合理的范围之内,当然是越近越好。尤其是炎热的夏天或寒冷的冬天,如果老人和子女家距离过远,每日通勤不便利,老人受累不说,子女也会多一份担心。

■双方的育儿观念要一致,有问题要及时沟通解决,以避免白天老人带娃一个样,晚上或周末时父母带娃另一个样。时间久了,会造成孩子生活习惯等方面的混乱,对育儿不利。

■相互包容,坚持到底,不能三天打渔两天晒网。比如老人突然不想带了,会让子女措手不及。

天气干燥 小儿鼻出血如何防治

□张青梅

秋冬天气干燥,小朋友容易鼻黏膜受损出血。小儿流鼻血可能由鼻部疾病引起,也可能由全身疾病所致。大部分小儿鼻出血都是良性的,且几乎都发生在鼻前部,常见于鼻内毛细血管破损。医生提醒:家长最好带孩子及时就医查明病因,早期干预和治疗。

从生活细节开始做好预防

日常生活中,预防鼻出血则要从改善居住环境和培养孩子的好习惯入手。在空气干燥或空调开放的季节,保持一定的温度和湿度,家里可以使用加湿器,或放置一盆水,防止空气干燥。

家长要教育孩子养成不挖鼻孔的良好习惯,反复抠鼻子容易损伤鼻黏膜而引发鼻出血。

加强锻炼,增强体质,避免到人群密集的场所,减少呼吸道感染的机率。孩子患感冒、扁桃体炎、肺炎或腮腺炎等疾病,容易导致鼻黏膜血管充血肿胀,甚至造成毛细血管破裂出血。

因此,预防鼻出血,应从防范呼吸道疾病开始。此外,有效的食疗方可以预防、减少鼻出血。

饮食上可加以调理

爱流鼻血的孩子,日常饮食应少吃煎炸油腻食物,注意补充水分,多吃新鲜蔬果,如梨子、橙子、柿子和葡萄等,进食富含蛋白质、维生素及铁剂的食物,如蜂蜜水、米汁、牛奶、果汁等,或吃一些半流质的食物,如粥、面条等。避免辛辣刺激及坚硬的食物。流鼻血期间,不要吃热食或热饮料,以免加重出血。

另外,这几款食疗方值得一试:

(1)鲜藕汁饮:鲜藕300克洗净,磨烂挤汁约50~100毫升,每次用少量白糖调匀,炖滚后服。可清热,凉血止血。

(2)莲藕炖冰糖:鲜藕150克,洗净切薄片,置于炖盅内,加入冰糖10克,隔水炖1小时后即食用。具有补益脾胃、益血止血作用。

(3)鲫鱼豆腐汤:鲫鱼1条约150克,豆腐200克。将鱼宰好洗净后,置于砂锅中,加适量清水煲45分钟后,加入豆腐再煮15分钟,以盐调味即可饮汤。有清肺热、降胃火、止鼻血的功效。

(4)茅根竹蔗马蹄饮:茅根15克、竹蔗150克、马蹄(去皮)3个,一同置于砂锅内,加入适量清水,煎煮1小时,即可饮用。有清热止血的作用。

