

# 家长不应是高高在上的“修理者”

□符小斌

相当多的家长,尤其是妈妈,一不小心就好心办了坏事,习惯用负面情绪和孩子对抗,用消极语言批评、指责孩子。当孩子有偏差行为时,家长们更是热衷于做“修理达人”。却不知,亲子关系在“修理”中一天天淡漠,孩子的信心、热情也在“修理”中消失殆尽。

## 传统医学可帮孩子护眼

□王红蕊

由于青少年学生课业负担沉重、户外运动缺乏,近视发病的几率逐年提高。中国传统医学有一些办法对眼睛施以保护,可以一试。

首先是运目保健,即眼珠运转,以锻炼其功能(注意:此法高度近视者不适用)。运睛法有增强眼珠光泽和灵敏性的作用,能祛除内障外翳,纠正近视和远视。具体做法是:早晨醒后,先闭目,眼球从右向左,从左向右,各旋转10次;然后睁目坐定,用眼睛依次看左右、四五次;晚上睡觉前,先睁目运睛,后闭目运睛各10次左右。

可远眺。眺望远处景物,以调节眼球功能,避免眼球变形而导致视力减退。例如,在清晨、休息或夜间,有选择地望远山、树木、草原、蓝天、白云、明月、星空等。还可进行眨眼、虎视、瞪目、顾盼等。

现在蒸汽眼罩是热卖商品,而熨目正是我国古人保养眼睛的一项重要措施。具体做法是:双手掌心摩擦至热,在睁目时,两手掌分别按在两目上,使其热气煦熨两目珠,稍冷再摩再熨,如此反复3~5遍,每天可做数次,有温通阳气、明目提神的作用。

还有捏眦,即闭气后用手捏按两目之四角,直至微感闷气时即可换气结束,连续作3~5遍,每日可做多次。《圣济总录·神仙导引上》指出:“常欲以手按目近鼻之两眦,闭气为之,气通即止,终而复始。常行之,眼能洞见。”

还有点按穴位,用食指指肚或大拇指背第一关节的曲骨,点按丝竹空、鱼腰,或攒竹、四白、太阳穴等,手法由轻到重,以有明显的酸胀感为准,然后再轻揉抚摩几次。《圣济总录·神仙导引上》说:“常以两手按眉后小穴中,二九(即18次),一年可夜书。”此法有健目明目、治疗目疾的作用。

历代养生家还主张“目不久视”“目不妄视”,因为久视、妄视耗血伤神。《素问》言:“久视伤血。”《养生四要》指出:“目者,神之舍也,目宜常瞑,瞑则不昏。”目之神应内守,才有益于形神协调。《类经》强调:“心欲求静,必先制眼,抑之于眼,使归于心,则心静而神亦静矣。”养目和养神是密切相关的。在日常生活或工作、学习中,看书、写作、看电脑、看手机的时间不宜过久。当感觉视力出现疲劳时,可排除杂念,全身自然放松,闭目静坐3~5分钟。

饮食对增强视力也至关重要。一般而言,多吃蔬菜、水果、胡萝卜、动物的肝脏,或适当用些鱼肝油,对视力有一定保护作用,忌食膏粱厚味及辛辣大热之品。《长寿药粥食谱》中的菊花粥,有养肝明目之效,对一些高血压患者尤宜。具体做法是,准备菊花10~15克,粳米30~60克。先用粳米煮粥,粥成调入菊花末,再煮一二沸即可。

中药健目外治法也很多,比如用药枕,《外科寿世方》记有明目枕:荞麦皮、绿豆皮、黑豆皮、决明子、菊花,有疏风散热、明目退翳之功,经常使用,至老目明。

案例一:一脸焦虑的袁妈妈说,上初二的袁同学不做作业、不看她辛辛苦苦整理的错题,一回家就把自己关在房间里。他还提条件:给100元充游戏币就复习,不给就不复习。沟通50分钟后,袁妈妈情绪平和了,说:要感谢儿子,儿子信任她,需要钱就直接要,而且明确是要打游戏,不遮遮掩掩。

案例二:焦虑还愤怒地陈妈妈说,上初一的陈同学通过蛋糕店洗钱(用妈妈的支付宝转1000元到小区门口的蛋糕店,自己再和蛋糕店老板要)、充游戏币,妈妈急得动手打了孩子。沟通50分钟后,陈妈妈也淡定了许多,脸上的表情柔和了,说:要和儿子道歉,不该动手,想想儿子之所以想尽办法瞒过妈妈,一是害怕妈妈不答应从而引起冲突,二是担心妈妈知道自己充游戏币而生气难过。

问题本身不是问题,如何应对才是问题。妈妈们应看到孩子问题行为背后的积极资源,稳定自身的情绪。家长转换思维,用优势视角看孩子,用积极语言和孩子对话,对孩子的健康成长至关重要。

### 家长“改变从我做起”

《关键对话》中说,人类从远古时代累积下来的基因,让我们面临危机时,选择“打”(暴力)或者“逃”(沉默)。这两种状态下,血液都流向了四肢,而大脑严重缺血,甚至一片空白。“理智脑”无法正常运转,只能任由历史久远的“情绪脑”“临时发挥”。这也是不少人总在关键时刻“掉链子”的原因。

在我们的案例中,两方之前是用什么办法来应对问题呢?

袁同学用“打”(暴力)——“不给钱就不复习”,袁妈妈用“逃”(沉默)——“你不复习,我也不给钱”,结果袁同学继续不复习。陈同学用“逃”(沉默)——暗地里做,不让你知道;陈妈妈用“打”(暴力)回应,钱是没有洗成,可是孩子不和妈妈说话了。可以和平解决的事件,被发展成了一场场战争。谁赢了,谁输了?没有对话,哪来沟通?哪来相互影响、共同成长?

建议妈妈们要先摆脱“打”(暴力)或“逃”(

沉默),稳定地站在原地,关注自己的情绪。

妈妈们求助于心理咨询的初衷,都是想能找到办法让她们孩子改变。事实是,我们能直接改变的只有自己,相信了并践行了“改变从我做起”的家长,最终也让孩子发生了改变。

### 让孩子理解、感受到你的好意

第一次心理咨询,确实让袁妈妈和陈妈妈淡定了不少,如果真的认为从此过上了“母慈子孝”的幸福生活,那就大错特错了。因为以往十几年的互动模式不是一次沟通就能改变的,再加上正值青春期的孩子们。

陈妈妈第二次来咨询,说这一周差点又爆发“战争”。陈同学要买名牌鞋,陈妈妈心里想:学习糟糕透了,还好意思提要求!就没有像以往那样及时答应。陈同学发脾气了。

和孩子将要爆发冲突的时刻,我们需要停留——哪怕是几秒钟,等肾上腺素的作用消退一些,问自己:“我的真正目的是什么?”再去关注孩子:“我让孩子感觉我的目的是什么?”

家长的目的的一定不是言语上羞辱孩子、肢体上战胜孩子,也不是维持表面的一团和气,而是想真诚地知道孩子的想法、帮助孩子成长。可是家长常常让孩子感觉家长的目的的是证明“我是家长,你得听我的”“我才是对的,你得听我的”。大人们在关键时刻容易陷入“非此即彼”“非黑即白”“要么听你的,要么听我的”这些极端思维。孩子也受家长的影响,内心独白往往是:“凭什么总是听你的,凭什么你的就是对的!”“一定有第三、第四……第n种选择。”

此时,家长们请放下种种不利于解决问题的想法,如“孩子不省心”“不听我们的,将来要吃亏”“不是我的错”“都是你造成的”……对错不重要,解决问题才重要!

我们真正想解决的问题是什么?在上述案例中,袁妈妈、陈妈妈是希望孩子能平衡好学习和游戏。

妈妈们看到了孩子背后的资源:想赢,不服输——有上进心;投入大量的时间——有

恒心;信任妈妈愿意直接说,或者有孝心怕妈妈难过;陈同学想买好品质的鞋子,说明会选择。当然家长一般提供必需品,不提供奢侈品。这样的思考之后,妈妈们情绪平复了,更主要的是思维方式发生了变化,不再是批评、指责,由高高在上的“修理达人”转化为理解、尊重孩子的温柔妈妈。亲子关系缓和,趋向有话可说、有话愿意说。

沟通过程中,作为家长,还要注意观察孩子有没有出现“打”或“逃”的倾向?或者说,双方交流的过程中,孩子是不是觉得是安全、舒服?如果孩子有了负向情绪,家长要停下来,让孩子明白,父母正和自己站在一起面对问题。比如陈同学想买名牌鞋而不得的愤怒,陈妈妈要意识到这是因为以前总是有求必应,忘记了“延迟满足”,才让陈同学如此愤怒。“愤怒”是提醒:要学会等待,甚至是学会体验永远得不到的遗憾。

### 使用积极语言能带来有效帮助

沟通过程中,家长的积极语言尤为重要。积极语言能为家长、也能为孩子带来愉快体验和积极情绪,能引导家长和孩子发现并发挥优势和潜能,能发现、激励家长和孩子关注生活中的美好。积极语言不只是夸赞、肯定,更是引导对方愿意说、有话说,让对话变得有趣、有效、可持续。

心理学家发现,人类对语言是有好恶的。孩子们最不喜欢“始终批评”和“先赞后批”,前者让孩子觉得一直被惩罚,降低自尊;后者让孩子觉得对方虚伪,自己的能力被否定。孩子们喜欢被肯定、被尊重的语言。最喜欢“积极引导”,感觉被信任,从而想更多更好的解决问题的办法。

袁妈妈、陈妈妈在心理咨询后,改掉了原来的语言习惯,把“一天到晚就知道……”“没得救了”改为“我欣赏”“我尊重”“我理解”“有新意”“有进步”等等。

当然习惯不是一天养成的,改变也不可能一蹴而就。每周一次50分钟的沟通,最长的持续了数年。如今袁同学去了加拿大,陈同学在南京某高校读书。



## 用“语言提示法”鼓励孩子主动吃饭

□王宇佳

吃蔬菜菜好吗?一口饭一口菜,有营养,长高高。”叮当听我说完,用手指着肉丸。于是我帮她把肉丸夹成小块——“肉丸变小了,叮当长大了,自己要吃饭。”在我的引导下,叮当开始愿意自己吃饭,最后把饭和肉丸吃掉了,但始终不愿意吃生菜。

显然叮当挑食,且她握勺子的姿势也存在问题,导致舀起来的食物常常会掉下去,使得她吃着吃着就不爱自己动手吃,而是等别人喂。像这样动手能力欠缺的小朋友,多数是因为家长长期喂饭而导致的,其实家长在

幼儿能自主吃饭的时候,尽量让孩子自己动手,吃得慢一点、脏一点都是没有关系的。

对于还在适应期的较小孩子,碰到挑食的情况不必太过强求,须循序渐进,慢慢引导。孩子喜欢吃的食物可以多吃点,不爱吃的食物则可以少吃点,以吃饱为原则。可以用“语言提示法”,像鼓励叮当时,我将激励语言编成孩子们容易接受的儿歌,提醒孩子不挑食,自己吃。家长在家里同样也可以这样做,从半勺到一勺,逐渐让孩子主动尝试不爱吃的食物。