

# 亲子教育中,家长更应“把自己当作方法”

□符小斌

## 来咨询的父亲们

心理咨询室来了一位父亲,说他儿子上高一,隔三岔五地,就要休息半天甚至一天,一遇考试就肚子疼、头疼。他们也认同:孩子的问题归根结底是父母的问题。也反复告诉孩子学习没有那么重要,随便考到哪里他们都满意。

父亲紧锁的眉头、抿着的嘴唇、耸起的肩膀,告诉我他好像并没有像说的那样真正放下。于是我询问具体的亲子互动是怎样的。

父亲说:“孩子回来先吃饭,然后我们陪他做作业,遇到不会的他就要查手机。我规定他查时不能动笔、动笔时不能看手机,不然怎么能学好?他动作很慢,作业总是完成不了,完成不了他就不能到校了。”我很认同这位父亲说的,“查时不能动笔,动笔时不能看手机”的学习方法,只是对于这个孩子当下而言应该有难度,他的动作慢,我推测他也可能有追求完美的倾向,也可能是题目对他而言太难了,他做不到查一次就弄懂。但这些只是方法层面的,最重要的是父亲认真陪读的行为仍然是站在自己的角度,用自己的标尺衡量孩子,没有考虑到孩子的节奏;陪读行为背后透露出的信念仍然是学习很重要,学习效果很重要。

主动来心理咨询室的,更多的是母亲,因此占比不高的父亲往往给我留下了深刻印象。很多孩子因为父亲的主动参与,有了很大的变化。我归因于父亲主动来咨询,表明他们认为教育孩子也是父亲的重要职责,而且在教育孩子这件事上他们在家里也是有话语权的。与他们形成比较的是另一部分被老师、被妈妈安排了来咨询的父亲,他们中有的觉得孩子没有问题、不可能有问题,自己当初也是这样过来的;有的认为“带孩子是女人的事”;有的认为交给医生开药问题就解决了。

这一刻我想起了来咨询的父亲中给我印象最深、启发最大的一位。

## 别把孩子当成自己的竞争工具

他是某高校老师,眼睛很亮,衣着随意,

很好交流的感觉。沟通中了解到,他们是因人才引进从外地来通工作的,陪孩子较多,孩子小学、初中学业都不错,于是就有了更高的期待,期待能考到C9甚至是清北名校。上了重点高中后,孩子成绩不那么占优势,还总是出现各种不那么和谐的情况:突然不在教室里;和男生关系紧张,和女生或近或远、总是距离不恰当进而发生了肢体冲突;甚至写下书信,伤害了自己……父亲很着急。

和父亲一点点厘清:孩子当下最大的压力是什么?压力从哪里来?家长可以做些什么?怎么做?最终他意识到:孩子的主要压力是学业,学业的不如意导致了焦虑、恐惧、愤怒等情绪,强烈的负面情绪影响了人际关系。家长对孩子压力的形成起了推波助澜的作用。“解铃还须系铃人”,家长的生活状况、生命状态最重要!

父亲的状态如何呢?“确实因为他小学、初中时优异的学业,给了我们更多的期待,我甚至想而且也这样做了,这几年放下自己的事业,而且高校竞争压力大……就想着孩子发展好,对自己也是一个弥补……现在发现,我是把自己的压力转嫁给他了,说得难听点儿,我把他当作竞争的工具了。”

不得不承认,这位高知父亲亲性就是高!不少家长没有意识到也不能直面:把孩子当作满足自己虚荣心、实现自己的心愿、挣面子的工具。

发现问题很难,可知行合一更难。太多的家长都说得到,却做不到。我当时对那位父亲的行动力也有些许怀疑。

心理咨询的设置是每周一次,每次50分钟左右,原因之一就是避免自动回到从前的认知、从前的行为模式。一周后,我们又见面沟通。家长表达感谢,告知孩子状态好多了。我好奇地问:您添加了哪些新行为?

“晚上吃了晚饭,不再是立马陪学的模式,而是和他一起出去散个步。第一天走出小区时,看见两个门卫站在那儿有说有笑。我让儿子猜一猜他们每个月拿多少钱,儿子说不知道,我说大概三千多吧。儿子看着我,脸上表情很严肃,立马说:‘不出去了,回家刷题。’我赶紧拦住他,跟他说:‘今天我要说的

不是钱多钱少。你看看,他们虽然只拿三千元,但一样可以快快乐乐地享受生活!’他似乎将信将疑,我把他搂住,故意迈着大步往前。以前我就是跟孩子说如果学习不好,就没有好工作、没有高薪酬,不能被人尊重。现在我要让孩子看到钱、工作等等都不是最重要的,最重要的是过程中能感受到快乐。”

又过了一个星期,父亲如约而至,不用招呼不用客套,很自然地落座:“孩子的情绪有反复,但整体是向好的。以前他题目不会做,我都是自己先弄会了,然后讲给他听。我发现这样的陪学还是在告诉他只有学习是重要的。现在,我做自己的事,他有不会的来问我,我边忙着自己的事,边和他说可以‘开天窗’。他一开始不答应,情绪激动,说老师要说的。我开了免提当着他的面打电话给老师,他听老师说‘没关系,很多同学都开天窗,这样老师才知道哪些题目要着重讲’,放松了许多,慢慢就允许自己‘开天窗’了,不会的、来不及的都可以‘开天窗’。我还和他聊我的工作、同事间的交往、未来的打算等等。”

家庭治疗里强调“把自己当作方法”,而不是“用自己讲道理的方法”,这位父亲没有学过心理咨询,却用自己的状态很好践行了这一方法。他用自己的状态告诉孩子,家里的每个人都有自己的生活,他的学业不是家庭的全部,也不是他自己生活的全部。生活不只是分数、学业、985和211……

## 家长心口不一,孩子能感知

这次沟通后,我们就认真地说了“再见”,直到高考后,这位父亲才又来到心理咨询室,郑重地表达了他的谢意,他的孩子重新找到了自己。

要真正表达感谢的是我,我从这位父亲身上看到了什么是真正的“放下”,什么是“知道了,还做到了”,什么是“把自己当作方法”。

我把那位父亲和儿子之间的故事告诉了眼前的这位父亲,他听得很投入,说:“真的很有启发!难怪孩子总是生气地说我们‘假惺惺’,我们确实‘假惺惺’了!”

## 秋瑾故居行

□CF

这个月单位党支部在党员活动日计划安排一次外出活动——到红色基地参观学习,目的地是秋瑾故居。

于是我提前问了下家里6岁的小伙子有没有兴趣和爸爸一起去参观学习。他问都有谁一起去?我说都是党员。他问党员是谁?我说党员就是一群热心而且优秀的人。他又问什么是“参观学习”,我说这叫“身临其境”,可以让我们重温前辈的家国情怀,让我们不忘初心,做一个合格的共产党员!他听不懂这些,懵懵懂懂说自己也是一个非常热心的人,也很想到那里玩,所以他也要去。我奖励了他一枚党章,小伙子很喜欢,端端正正地别在自己包包盖的正中间。

活动那天早上,小伙子早早就醒了,刷牙洗脸完毕,穿戴整齐。怕吵醒了还在睡觉的妈妈,就和我一起去外面吃了早餐。到了秋瑾故居,小伙子东跑西看,我耐心地陪着他,也给他大致讲述了鉴湖女侠的生平事迹,告诉他在国家危难的时刻,有那么一群为了民族和国家的未来抛头颅洒热血的人力挽狂澜。不指望他听懂,只愿在他小小的脑袋里留下一点印象。

参观完秋瑾故居后,带着小伙子去品尝了绍兴的美食。吃过饭,我们又到鲁迅故居那边也逛了下,他还体验了一回拉车的感觉。他知道骆驼祥子,不知道手拉黄包车是什么样子,这回了解了一点。

参观学习结束了,好动的小伙子大汗淋漓,但是一个雪糕就让他倍感满足。希望他会满意今天和爸爸一起度过的不那么枯燥的时光。

## 孩子可以常喝功能饮料吗

□心晶

现在的孩子学习节奏紧、时间长,如何帮助他们提神醒脑、缓解疲劳?不少家长想到了功能饮料。对此,营养师提醒,多数功能饮料在剧烈运动、大量流汗后饮用,可以迅速补充体力,如果没有额外的体能消耗则不适合。尤其对儿童和高血压、糖尿病患者,不建议饮用功能性饮料。

儿童处于生长发育阶段,过量补充功能性饮料会加重其自我调节的负担。其中,咖啡因会刺激中枢神经,糖分抑制摄食中枢,影响食物的消化与吸收。长期饮用会造成儿童肥胖、营养比例失调,引起营养不良;长期饮用还会使糖尿病患者的体重、血糖等指标控制不理想。此外,功能饮料中的钠盐会加重心脏负荷、升高血压。

功能饮料能消除疲劳吗?其中的维生素、葡萄糖、电解质、牛磺酸、咖啡因等成分,有一定缓解疲劳、维持电解质平衡作用,如果一定要喝,每天不要超过500ml。

功能饮料不能代替饮用水,每天一定量的饮用水才可以保证人体正常的生理活动需要。不同营养成分的功能饮料作用不同,消费者要根据自己的需求购买。饮料中营养素的补充是微量的,均衡膳食才更能够有效补充各种营养素。



## 家长和孩子相处时,如何“把自己当作方法”

□风景

说实话,现在十四五岁的孩子懂得的并不比大人少。我们不否认,很多家长聪明、素质高,对孩子也足够耐心负责,认为自己已经做的够多,说的够多,关注的也够多。但我们常常说:正确的废话有毒。当我们只看到理念、只注重讲道理,而忽略了孩子需要的恰恰是正确的情感流动;也看不到自己是方法,不知道讲道理并不能真正帮助孩子。

那么如何使用自己,把自己当作方法呢?首先,也是最重要的一点:只给孩子提供必要的、节制的帮助。做父母师长的需要明确我们所做的有多少能真正帮助孩子,我们所做的有多少是恰当的、有意义、有价值的。举个简单的例子,当我们面对一个拖延症,起床困难的孩子时,正常情况下,我们会把自己当作闹钟,过于“负责任”地喊醒孩子,不厌其烦地催促,直至无法忍耐,焦虑情绪爆

发,然后说教。周而复始,到最后孩子还是拖延赖床,家长无奈无助。

其实,我们可以试想一下,从孩子角度来说,他们不可能不知道按时起床、按时到校是他自己的事,按照常理,只有他们自己去改变才能有效。但现在家长代劳了,孩子会觉得,既然你们来改变我,那我就不用改变了。也就是说,此时你就承担了改变我的责任,我自然可以啥都不用做。反正有你来催我,我就可以心安理得地不着急,这种亲子对抗交战的过程,正是孩子拖延的过程。看起来父母做了很多事情来帮助孩子改变,但有多少事情实际上并没有多少效果。尤其是当我们把自己当成工具(比如闹钟、说教复读机等)而不是方法的时候,还会激化亲子矛盾。需要做的就是把自己当作方法,去促进孩子自我觉察、自行产生内在改变的动力。(推荐阅读

《热锅上的家庭》)

其次,处理好快慢关系。很多时候我们不需要扮演理性的、现实感很重的人。从心理学角度来说,当帮助者坐在被帮助者的位置上、甚至与比被帮助者问题更严重的时候,被帮助者就会好起来。

再次,放低姿态,承认自己做不到、帮助不了孩子。十四五岁的孩子,最想证明自己是独立的人,最想自主掌控自己的节奏,也最不想受控制。孩子的许多事,与权力无关,与强制无关,让孩子自己去选择,自己说了算,结果一定会有所不同。

其实,说白了,把自己作为方法,就是我们平常所说的“让孩子自己为自己负责”。

总之,当我们停止讲道理,开始行动,把自己作为方法的时候,我们已经开始接近良好有效的亲子沟通。