

青少年心理健康专栏

青春期突围

暴力教育,到我为止(下)

□丁兆梅

家庭暴力传承的根源在哪里?坏处是什么?如何阻断这陋习?容我一一梳理如下。

根源在哪里?在于很多人对“棍棒出孝子,惯养忤逆儿”和“天下无不是的父母”这两句老话深度认同。他们不知道这是传统文化中的糟粕,是家庭基因里的劣根,是必须断舍离的腐朽。

有的父母常将孩子视为私有产品而非完整独立的社会人,面对调皮捣蛋甚至不那么调皮捣蛋却未能达到自己理想中样子的儿女,他们缺乏良好的应对策略,情绪上头、理性退后时,老鹰抓小鸡、赶小鸡、啄小鸡就成了本能反应。棍棒教育的威慑作用肉眼可见,当时也确实让小崽们痛在身上并变得老实顺从,加上有些孩子历经打骂风雨后依然成才又孝顺,于是幸存者偏差很好地掩盖了野蛮和罪恶。另外,社会面的过于容忍和惩戒不足也让很多人肆无忌惮,拿孩子当出气筒便不足为奇。

教化家人并手拉手一起奔小康是日常功课和自觉担当。如何担当?例如孩子犯错后,如何施以必要的训导惩戒?其实有多种策略可供选择,重在言传身教、贵在正面引导、适合就事论事、最好指条明路。刻薄的咒骂唠叨、失控的拳打脚踢都是最简单粗暴的方法,治标不治本,还会贻害无穷。

由此带来的坏处是什么?坏处之一是孩子会变成狼角或怂包。一个对家庭暴力已然麻木的孩子,很难对社会暴力保持敏感。在TA的认知中,会觉得用暴力解决问题是理所当然的途径,面对社会暴力时,TA可能不但不阻止,甚至会进行助推。很多在家经常遭受暴力却无力反抗的孩子,在外对同学和比自己更弱小的动物下起手来,那种狠劲令人毛骨悚然。很难判断他们将来会不会将拳头精准地砸向自己的孩子,毕竟从小耳濡目染真正习得的只有这种教子模式。

坏处之二是家庭成员真的会变笨。不只孩子,还包括活在恐惧打压下的其他家庭成员。身体伤痛和情绪伤痛的脑回路是相同相通的,都能改变大脑结构,往糟糕方向的那种。以上并非妄加揣测,而是美国爱荷华大学通过大量科学实验和长期跟踪研究得出的结论。打骂热暴力和言语情感冷暴力直接导致的结果之一就是:小孩子大脑极易受到损害,大孩子的脑结构也

会发生退化。

在大脑的感知系统里,破碎的心情与碎裂的骨头一样令它疼痛难受。发育中的大脑更为敏感脆弱,有时简直不堪一击,只是外人无法看见大脑这个黑匣子里头的数据变化而已。但看不见不等于不存在,哈佛医学院马丁教授带领团队花了十几年时间研究这个课题,发现长期被家人辱骂的孩子们的负责理解口语的韦尼克区和前额叶之间的连接显著减少,这会直接导致言语理解能力变差。那些童年常被言语暴力的年轻人平均言语智商仅为112分,而从小被经常鼓励引导的年轻人平均分达到124。另有数据显示,中学生在长期遭受同学伙伴的言语暴力后,也会导致大脑胼胝体和放射冠两个区域发育异常。

我看得见,所以必须从自己做起,真正终止这种亲子内耗。否则那些年挨过的打、受过的罪、积蓄的委屈,甚至瞬间闪过的仇恨,全部失去了应有的价值。

阻断的步骤不多,两个足够。

第一步是刹住。坚决踩住刹车,不让历史重演甚至倒退,不让拳头砸向比自己弱小的生物,不管是路人还是亲人、动物还是植物,绝不迁怒于任何有生命的事物。

第二步是学习。既然从父母那里习得的处世育人方式不够好甚至称得上坏,那就跟着专业人士学,到大学课堂和广阔天地里去悟,站上更高台阶去寻找理性方向和智慧力量。

我比较认同萨提亚女士的三度生命理论:第一度、第二度生命皆由父母家族决定,第三度生命才真正属于自己,才能让“我们成为自己的决定者”。我的第三度生命已经诞生,从少年期萌芽到青年期蓬勃,不外是放下原生家庭中仅为求生存的腐朽过往,只保留对当下成长有价值的内容,在此基础上对自己开始新的觉察和欣赏,直到内在小宇宙完全独立于外在系统。

心理咨询中,我也曾将萨提亚技术应用到三四个孩子身上,效果不错,并在一定程度上促进了来访者父母的改变。

对于两个儿子,无论他们多皮,我定不会再用扬起鞭子、硬起拳头的方法去教化他们,同时我也不允许弟弟对小侄女施以暴力——当然,弟弟是个十足的女儿奴,暴力教养基本没可能发生。

我们家的暴力传统,在此彻底宣告寿终。

(本栏目由江苏省海安高级中学供稿)

折纸情深

□王柯



儿子上幼儿园时,有一回兴高采烈地拿回一个美丽可爱的纸折皮卡丘。他开心地在我眼前晃来晃去,仿佛在炫耀他的珍宝一般。但后来他哭了,跑来说他的皮卡丘坏了,要我帮他修好。

怎么把皮卡丘修好呢?我百度了一下,终于找到他那个纸折皮卡丘的教学视频。我学了起来,虽然初次折纸折得坑坑洼洼,但还是折好了。孩子高兴得手舞足蹈,狠狠地在我的脸上亲了一口,说我是“超能妈妈”。

孩子的赞美给了我成就感。折纸,能同时锻炼大脑与手,还能给孩子带来快乐,实在是有益身心的活动。我买了十几本折纸书,又在网上找了许多视频,开始认真地研究。学习折纸的过程异常艰辛,教程中看起来简单的某一个步骤,我可能要冥思苦想半天才找到思路。经过长时间的学习,我和儿子都深深地爱上了折纸。

那些花花绿绿的纸张在我们的眼里都是有生命的,我们能让它们有鼻子有眼、活灵活现。每次和儿子出门散步,我们都会带着纸。儿子想要什么,我就给他折出来。我们的折纸艺术很快吸引了小区里的孩子们,他们经常把我们团团围着,要求帮助折老虎、折大象以及其他各种各样的小玩意儿。每次我或者儿子按照要求折出来了,他们都会发出惊喜的尖叫,挥舞着我们的劳动成果高兴而去。

一个周末的下午,我陪儿子去上街舞课。孩子进去后,我在等候区非常无聊,就不自觉地拿起纸折了起来,折了好多好多,让培训班的老师和家长赞叹不已。没过几天,培训班的负责人找到了我,想给我开个折纸班,问我愿不愿意教孩子们折纸。本就非常喜欢孩子的我,当即就签了合同。从此,我成了折纸老师。

在折纸课上,我教孩子们折花草树木、鱼虫鸟兽。借助折纸,向他们传递真善美。去年“六一”儿童节刚好是我班学生李薇薇的8岁生日,我受邀参加了她的生日派对。我给她精心准备了一盒折纸,外包装赏心悦目,里面有很多美丽的小花、可爱的小动物,取名为“薇薇乐园”。薇薇拿在手里开心地笑着说:“谢谢王老师!这是我收到的最美的生日礼物!”

今年儿童节,我和儿子一起折了很多的和平鸽,分送给我的学生、他的小伙伴,希望天佑中华、希望世界和平、希望所有人安康幸福。

本版投稿邮箱:

2457901059@qq.com



换灯泡

□俞晴岚

对于简单劳动,我曾是不愿一试的,但是这几天的一次劳动改变了我的看法。

最近,我房间的灯忽然忽明忽暗,后来两个灯泡中的一个竟灭了!妈妈经常说,你长大了,力所能及的事要自己做。对,那我就试试自己换吧!所学的相关知识终于派上用场。操作前必须断电,于是,首先关了电源开关,再仔细观察一番,用手模拟了灯泡的旋转方向后,我心里有了底。过程很顺利,拆下坏的、迅速旋上

新灯泡。开关打开,灯亮的一刻,我体会到了一丝喜悦。

换灯泡在不断电的情况下是有危险的,做好安全规范的准备工作很重要,第一步一定要断电,第二步操作时手不要摸到金属螺纹口,防止零线带电。没有经验的话,大家还是在家长的指导下完成,不要单独换灯泡,避免爬上爬下时摔倒以及触电的危险。

学习生活固然紧张,但力所能及的劳动可以减轻父母负担、调节学习情绪,有助于我们健康成长。