

青少年心理健康专栏

青春期突围

妈妈躺平了,爸爸怎么办(六)

——一个心理咨询师听到的故事

◎丁兆梅

我陪儿子骑行回乡下果园放松,当天儿子摘了近百斤梨,几乎跟他体重相当。晚上他不想回家,预备第二天继续摘梨过磅,争取超过百斤。我自然支持。

干活让他找到了久违的快乐,也让我找到了陪练的方法。对我们父子而言,今天的劳动实在有趣,无处释放的能量转化成了生产力,多巴胺带来的奖赏效益也许会持续很久,至于会不会对儿子未来的探究兴趣和职业方向产生影响,也说不准。

这不是我的盲目乐观和主观臆想,有丰子恺的教育先例为证。他反对把孩子培养成“小大人”,提倡父亲变成大小孩,陪孩子们玩中学、学中玩,让童年真正成为黄金时代并能滋养到孩子以

后的人生。这点我极力赞成。没有好的亲子关系,却想对孩子施加有效有益的影响,等于痴人说梦。

接下来的事情就顺利多了。梨园成了我家俩娃经常光顾的劳动实践基地,不光是丰收采摘,还有浇水施肥、整形修剪、保花保果等,凡是他们能参与的事情,都会兴高采烈跟着忙活,遇到难题还上网搜索解决方法。女儿把这些写进稚嫩的作文中,被老师当成范文读——才三年级的小丫头,兴奋得在沙发上蹦了一个晚上,此后对作文兴趣大增,连写的字都端正了许多。

初一学年结束,儿子的成绩还是一以贯之的中游偏上。这当然不符合老婆的期盼,却让我自在坦然:和之前相比,他体质更好、心境平和、沟通顺畅,我还想怎么样?用儿

子的话说:作为学习专业户,谁不想成为最优秀的那个呢?但大多数人确实做不到哇。

他的观点我很赞同,也转达给了老婆。我说,卷不动又躺不平的情况将会在一段时间内持续,这股洪流绝非个人意志所能改变,既然如此,注重身心健康、保持长期主义难道不是最优的选择吗?老婆虽然有点失望,却也不再强求。

为了庆祝危机解除,我特意请书法家朋友写了一幅作品,内容摘自梁启超写给长女梁思顺的信:“天下事业无所谓大小,只要在自己责任内,尽自己力量做去,便是第一等人物。”这句话其实很有力量,我越看越喜欢。如果我家每一个人都能做到这样的话,简直是功德无量。(本栏目由江苏省海安高级中学供稿)

努力成为“心理探究型”父母

◎耿银平

最近在媒体上看到一事:安徽铜陵,一位母亲领着儿子走进铜陵五松派出所,称其儿子多次偷拿玩具回家,批评教育无果,只好请求民警帮忙教育。对此,著名育儿专家尹建莉说,这位家长带孩子去派出所,小题大做,伤害孩子自尊心,很容易培养出小偷人格。东西还回幼儿园就行了,并且和老师一起配合,肯定孩子知错就改的好品格。在一切事情上,要把孩子当好人看,不要当坏人看,孩子才能越来越成为好人。

虽然家长的初衷是要教好孩子,然而这件事让警方介入解决,还是极为不妥。这可能会对孩子产生巨大的恐惧和心理阴影。特别是家长将孩子的行为定义为“偷”,这种过于武断的结论性评价,打碎了孩子的自尊。

为了避免此类不当的教育方式,家长应该努力成为“心理型父母”,才能看见问题背后隐藏着的心理,而不会轻易给孩子贴标签。一个人的言行举止,其实是情绪和思维在无意间地释放和迸发。家长要善于透视矛盾,看见、听见孩子内心的纠结紧张,并且理解、接纳、分析、处理。

新闻中的这位母亲,从错误中看到的仅仅是主观道德评判,而不是客观的情绪纾解,用大人的思维替代孩子的思维、用过于主观武断的道德评判否定孩子的无知和无意识表现。这种不良的心理暗示多了,孩子可能真会被教育成父母口中的“问题孩子”“不良的样子”。

成为“心理型父母”,将问题、矛盾当成前行的垫脚石,而不是一味斥责孩子。孩子不会愿意犯错误,但是,“人不犯错,永远长不成大人”。所以,当孩子出现考试失误、顶撞老师、偷玩手机,甚至偷了东西等不良行为,往往是贪玩、不知道操心、过于逆反、想引起关注等心理的过度表达。此时,家长最应做的是绝对不是斥责,而是应该心平气和与孩子站在一起,分析具体原因,并努力找到解决办法。

了解孩子的心理,才能和孩子形成深度而亲密的共情,成为孩子最温馨、最坚固的心理港湾。人与人的信任往往源自最艰难时刻的心灵共鸣。当家长在孩子最需要关爱的时刻始终陪伴在旁,孩子才会愿意与家长并肩携手,共同应对未来道路上的各种拦路虎和疑难杂症,为孩子的健康成长提供充分的心理保障。

家长能成为合格的“心理探究型父母”,孩子就能更加阳光开朗,代际关系就会更加和谐亲密,孩子的天赋和创造力就能得到更好的保护和发掘。自然,“带孩子到派出所认错”这样的荒唐事儿,也就不会再发生了。

本版投稿邮箱:
2457901059@qq.com



小孙子独创想念爷爷的方式

◎秋实

已经是晚上9点52分,儿子发来一张“高频常用词一”的练习纸图片,这是不到5岁的孙子米饭用来模仿以练字的。经儿子提醒,才发现米饭在纸上补写了“黄”字,并在“黄”字和写到的“秋”字与“实”字的左上角,各认真画了一个蛮圆的小小圈儿。我迅即知道了,这许是小米饭想念爷爷的一种独特方式。

幸福的亲情一下子溢出了小小的屏幕。儿童的创意,五岁小孙子的心理活动该有多么活跃和丰富啊。

我有把思念转化为文字的习惯,想念了就一个人在书桌前坐下来,回忆过去的时光,把一些事儿在纸上记载下来。一般地,文字写完了,思念也暂告一段落。这次他们回来就有点特别,我是随时随地在白纸上记录他们的行程和所看、所玩、所学,以及我的所思和所想,估计也有了两万字。

其实,与孙子有三年半没有见面了,儿子觉察到亲情在淡化,在我与他们通视频时就能明显地感觉出来。儿子还特意要我拍摄一些视频发过去,让孩子们“复习复习”。

这次我专门去了位于浙江中北部、杭州湾南岸的古城看望他俩,给他们买文具、玩具,还想着如何见第一面。在上楼时,遇到赶着下楼接我的姐弟俩,姐姐自然稔熟,一路喊着“爷爷”走来;弟弟从表情上看有点儿陌生感。而当我一手抱起他来,他顺势就把脸和身体靠拢了过来,十分的机灵、特别的亲昵。

一天多时间,隔代亲也好,久别重逢也罢,真正是血浓于水。我还告诉了姐弟俩我的名字以及字是如何写的。次日,我要离开返回南通了,当晚上床睡觉,米饭就哭了起来,说是想爷爷。这让我的心顿时揪了起来。返程路上的我打开视频,看到他的眼眶周围都是泪水。

亲情就是亲情,与生俱来,由血缘出发的爱超越时间、空间等等一

切。书写汉字也在想着远方的爷爷,而且,还把这种爱与想念在纸面上表达了出来。或许,在面前他也没有说什么想爷爷、要爷爷之类的话,这个年龄的孩子也说不出“思念”这两个字。所以,初看到练习纸上文字和符号,连自己的父亲也一时没能解读出来。然而,透过添加上去的书面字符和鲜明的标识,我分明听到了,也是真真切切地看到了。

小孙子的字写得不错,练字都能表达感情,深深地感动了我。所以,惦记着要把这件美事写下来,记录他的感情表达,记录他的成长岁月,记录他把美好的心思明明白白地标识在自己用来练字的纸面上。

是啊,亲情无限,血缘无敌,浸润到心田。小孙子想爷爷了,练字都能轻易却深切地表达。此文当是爷孙之间的彼此牵挂和美好展现。

修改定稿后,我用语音发给儿子,让他放给米饭听听,告诉米饭:“爷爷要给米饭点一个大大的赞。你非常棒、非常优秀、非常机灵。”