

2023/9/7
星期四

编辑:施亚泽 组版:张淑玲 校对:林小娟

青少年心理健康专栏

青春期突围

妈妈躺平了,爸爸怎么办(四)

——一个心理咨询师听到的故事

◎丁兆梅

儿子嫌他娘“妈”味重,避之不及;至于他爸我“爹”味几何,他没提及,我也不好腆着脸追问。为避免踩坑,我注意观察、小心表达,尽量以一个哥们儿的姿态听他直抒胸臆,偶尔也点评一下,顺带帮老婆解释一两句——他俩搞对立,受伤的远不只他们,还有我和女儿。当然,我也不能全程装,会找机会对他提点必要的建议,如“这样选择是对的”“下次换个办法试试”之类。貌似儿子还挺认可这种交流方式,事实如我所料,当孩子处于不被说教、打击、嘲讽的安全环境下,他也就没有必要故意跟大人顶、犟和反着干。

只疏不堵终于理顺了父子关系,我窃喜。人生海海,老子 and 儿子越早握手言和,就能越早让沟通相处变得温情有趣许多。

我至今对麦家在《朗读者》访谈中的一段自述心有戚戚。麦家说儿子麦恩到了青春时期,他简直伴儿如伴虎。往前追溯,他和父亲之间因为历史问题误会重重,多年来爱恨交织间形成了难以逾越的沟通鸿沟。同样没有学会如何和青春期的儿子相处的麦家,面对惹是生非的麦恩时,重蹈父亲的覆辙,一个巴掌打掉了麦恩的信任。之后,两人虽然同在

一个屋檐下生活,却连续好几年形同陌路,麦家甚至连儿子的房门都进不去。为此,他请教过很多专业人士,还坚持给儿子写纸条谈心,但麦恩一直不回应。

煎熬的麦家决定把问题交给时间。后来,在地震募捐和筹备麦恩成人礼的过程中,父子两人一起做事,关系才开始破冰。在麦恩即将出国前夕,他写了一封《致信儿子》塞进麦恩的行李箱,麦恩看到后回了两个流泪表情,父子俩的心结才被真正解开。而他和父亲的隔阂,则因父亲的老去和死亡而再无机会消解弥合了。这段惨痛经历,被麦家融入《人生海海》一书,文中隐约可见其踪影。

人生海海,和解才是唯一出路。多么痛的领悟!好在我家亲子关系还处在能好好沟通的安全范围内。儿子的所谓叛逆反抗,只是自我意识在苏醒。小小年纪的他其实懂得很多,将家里每个成员的秉性看得透透的。我听出来了,他觉得我这个爸爸之前有点不作为,不像别人家爸爸那样常常及时救孩子于水火。和周围很多同学相比,他一直都很自卑,说起来都是泪……

惭愧,惭愧。都说一个问题孩子的背后,通常有个焦虑的妈妈和近乎隐身的爸爸。感谢命运没让儿子变成所谓的“问题少年”,又留给

我充裕的窗口期去陪他共同长大。

换位思考,这批小孩成长于网络时代,每天八面来风地接受多元资讯,想法与我们不同也在情理之中。例如对于“学习改变命运”的话题,儿子认为学习面前人人平等,但能站到金字塔顶端的永远只能是少数。他也想成为学霸,奈何实力不够,之前纠结痛苦过,自我怀疑过,也发奋图强过,但似乎没什么效果。怎么办?难道拿不到高分、不成为人中龙凤就不配好好生活吗?大人们对自己的要求不高,怎么轮到孩子时就充满幻想、非黑即白呢?说好的三百六十行、行行出状元呢?这样的双标,他想不通。

一路骑行、一路唠嗑的过程中,我觉得自己也回到了少年时代,从老婆口中的“猪队友”变成儿子的弟弟哥哥。我承认在内卷环境下,儿子的话也有他的道理。事实上,每个孩子潜力不同、兴趣不同、性格不同、需求不同,抗压能力更不同,分数不能代表全部,单一评价对他的伤害确实挺大的。他说自己想过相对正常的生活,该学习学习、该锻炼锻炼、该玩耍玩耍,一想到假期被安排得满满当当看不到希望,本能反应就是磨洋工:你的理想要我实现,我也很想啊,但我实在没那个能力,那就只能干脆不干了。(本栏目由江苏省海安高级中学供稿)

先调整好
自己的情绪

◎张绍琴

暑假里,儿子很多时间都一个人关在家里。难为他了,我们小时候,都是漫山遍野一群小伙伴到处跑的。所以晚上儿子便会伸手向我要手机玩游戏,我则得空处理其他事务。

没想到可能因为刚开学作业少,儿子晚上还向我要手机。一身疲惫的我心情烦躁,忍不住直接进入责备模式:“开学了,应该收心了。整天玩游戏能玩出一个好的未来吗?”

“我就晚上玩一会儿,怎么是‘整天’了?我又不是没有学习。作业都做完了,也预习好了。”

“作业少不是你疯玩的理由。收心,好好学习才是王道。”

“砰!”儿子趁我不备,“抢”过手机,进入卧室,重重地关上门,把我和我的说教挡在门外。

我马上意识到,我的怒容、我的语气显然都不是好好沟通、解决问题的有效方式,我说的“整天玩游戏”当然也是不符合事实的。

先解决情绪再解决问题。我既没有调整好自己的情绪,也忽略了长长的假期刚过,儿子会有“开学综合征”,结果造成沟通的失败。

接下来的几天,我无论多么疲劳烦躁,在和儿子说话之前都先调整好情绪,交流时做到和颜悦色。不再一发现他想玩便不停絮叨,自己口干舌燥、心情不好,还引起儿子的反感。

由于处理好了我自己的情绪,在对待儿子玩手机的事情上,我也不再急于求成,试图“一刀切”,而是多了一点宽容和理解,和儿子协商减少玩游戏的时间。

另外,我还和儿子分享我每天的收获和快乐,比如文章发表、收到稿费、得到领导同事的认可,甚至得到陌生朋友的点赞等。我问他:妈妈经常有收获,是很开心的。你认可这种生活吗?

在儿子按下“嗯”的确认键后,我便继续投入我的事业中。儿子情绪变得平和,吃饭时和我主动谈论新学期的老师和同学,做完作业也会主动找一些他感兴趣的书来看,不再只是想玩手机了。

开学节点,我解决好自己的情绪问题,儿子也逐渐调整身心投入学习。

本版投稿邮箱:
2457901059@qq.com

新学期,你和孩子谁更焦虑

◎闫妍 陈子源

如果在开学前后,孩子出现情绪低落、心烦意乱、容易发脾气、觉得疲劳、记忆力减退、注意力不集中、失眠,或者有头痛、胃痛等身体不适,那家长可能需要关注一下孩子是否出现了“开学焦虑”。

孩子在开学这段时间出现这种情况是很正常的,从一个比较轻松的状态进入一个比较紧张的状态,孩子们或多或少都会存在一定的焦虑和抑郁情绪。家长不用过度紧张。对于大多数孩子来说,这种状态通常会随着孩子对

学校学习、生活的适应而慢慢消失。

如何应对孩子“开学焦虑”?专家建议,首先家长自己不能焦虑。当家长不断和孩子强调“开学了,要收心了,新学期要更努力”时,反映出的恰是自己内心的担忧。而这些紧张、担忧会影响孩子,使孩子对开学产生逃避甚至抗拒。因此,家长要注意有意识地调整心态。

另外,作为父母,要允许孩子充分表达自己的情绪,并做到“同理式倾听”。要知道,一个人能把烦恼说出来,本身就是一种焦虑的释放。同时,家长要克制自己想教育孩子

的冲动,让孩子说,然后对孩子表示理解。这个理解是感同身受的理解,而非讲些不痛不痒的客套话。

规律的作息对孩子适应新学期通常很有帮助。建议家长帮助孩子逐步调整生活节奏,引导孩子按照平时上学的时间作息。同时,减少娱乐,逐渐增加学习时间,让孩子从假期浮躁的状态中静下来,更好地进入学习状态。

对于“开学焦虑”反应强度大的孩子,家长要高度重视。对于既往就存在类似状况,甚至曾经患有焦虑症或抑郁症的孩子,要及时就医。