

毁掉一个孩子:催他、催他、催他……

今天一大早,邻居家就闹腾上了,妈妈的吼声和孩子的哭声响彻整栋楼。

“跟你说了多少遍,快点,快点,快点,就是不听!你再这么磨蹭今天别出门了!”

“一个鞋子穿这么久,我看你就是故意的!”

“吃早饭吃大半天,穿衣服恨不得穿半小时,说了快迟到了,你还给我慢吞吞的……”

随着电梯关门,母子俩的声音这才渐渐远去,这场“闹剧”终于告一段落。

“被迫旁听”的我,除了感慨带娃不易之外,对“催孩子”的可怕程度也有了更深的认识。

在这些密集催促的言语中,旁人尚且能感受到巨大压力,孩子又会遭受怎样的伤害?

“要想毁掉一个孩子,就狠狠地催他。”这句话从来不是开玩笑。

01

每个慢性子孩子背后,都有个急家长生活中,“爱磨蹭”的孩子和“急性子”家长似乎总是同时出现。

在急性子爸妈眼里,孩子的一举一动都透着“慢”,吃饭时的发呆是磨蹭,走路时突然的停顿是磨蹭,穿衣穿鞋的笨拙是磨蹭,时不时冒出的稀奇古怪的问题也是磨蹭。

其实,与其说这“一快一慢”天生不合拍,不如说,急性子爸妈们不知不觉把自己的“傲慢”蒙蔽了双眼。

这种傲慢的本质,是自恋,是控制欲,也是不平等。

还记得杨烁父子上《爸爸去哪儿》时,杨烁对儿子“凶神恶煞”的样子被无数网友抨击。

孩子人小腿短,在崎岖的山路上走得慢些,他就恶狠狠地说,再这么慢,马上退回到起点重新走。

被爸爸威胁之后,孩子的步伐颤颤巍巍的,速度未见提高多少,但脸上的神色却是充满惊恐和不安。

另一位湖南株洲的妈妈就更“厉害”了。她为了催孩子做作业,硬生生催断了自己的肋骨。

她坦言,自己催孩子学习已经成了家常便饭,那天因为孩子只顾着玩游戏,迟迟不肯开始做作业,她如往常一样边催促边唠叨。

没想到刚怒吼了一嗓子,身体一阵剧

烈疼痛,急急忙忙进了医院才发现,肋骨骨折了。回到家,孩子自然是被狠狠地教育了一通。

但是,很少有人思考,强势催娃的爸妈真的得偿所愿了吗?并没有。他们不仅没能让娃顺利加快速度,还会陷入“越催越慢”的怪圈。

法国儿童精神专家克里斯丁·弗拉维尼曾对此做过研究,她发现,经常被父母催促的孩子,长大后要么成了“极度依赖型”,事事不主动,全凭家长安排,要么成了“极度反叛型”,专门和父母意见对着干。

这两种类型背后,暴露出孩子同一种态度:非暴力不合作。

他们并不激烈反抗,只是通过消极应对的方式,表达自己的不满。这种“你越催我,我越不想做”的心态一旦形成了习惯,孩子将彻底丧失生活与学习的主动性。不知不觉中,爸妈的催促、怒吼和嫌弃,成了刺向孩子的尖刀。

02

催孩子的后果原来这么可怕……

前几天,闺蜜和我抱怨儿子吃饭磨蹭,她说儿子明明以前在幼儿园吃得好好,这段时间一直在家,一到吃饭就各种不配合,非得奶奶在屁股后面追着跑。

其中一句话让我印象最深:“一顿饭我们估计要说几十次‘快点吃,饭菜要冷了’,真感觉自己生了个祖宗。”

我直接问她:“你们有没有试过干脆就不催他,让他自己吃?”

闺蜜迟疑了半天才回:“我们追着喂,他都吃这么慢,要是让他自己动手,速度慢不说,还得弄得到处都是,不是更麻烦了吗?”

这恰恰暴露了大多数家长“催孩子”的真实心理。

有时候,孩子并不是不会做一件事,也不是不愿意独立完成,但家长们往往连机会都不给,一通“催促+责怪”的冷水当头浇下来,硬生生把他们想尝试的念头都熄灭了。

心理学上有个概念叫“习得性无助”,说的正是这种情况。当一个人总是被否定、被认为做不好一件事,久而久之,他就会真正陷入到自我怀疑之中:“反正我做不好的,那我干脆就不做吧。”

很显然,这与爸妈催促的初衷背道而驰,但孩子却会把那些催促中说的气话当了真。

同时,“催孩子”还有一个隐性伤害:情绪失控。

回想一下,每当催孩子快点时,爸妈们的心理状态是怎样的?一定是急躁、不耐烦的,有时甚至伴着暴怒。

在这种强烈的负面情绪影响下,父母一方面会口不择言,对孩子施加语言暴力,另一方面也会不知不觉将焦虑与不安传递给孩子,加剧他们的拖拉。

美国密歇根大学的伊桑博士通过实验证实,当人遭遇语言暴力时,大脑区域同样能感受到痛觉,这种痛觉与肉体痛觉能达到几乎相同的级别。

另一项研究结果更触目惊心。那些经常被吼叫、被痛骂的孩子,大脑结构会发生不可逆的改变,这种改变会影响他们处理感觉信号,还会降低控制情绪的能力,甚至提高罹患抑郁症、焦虑症的概率。

孩子在听到那些催促和痛斥时,哪怕外表若无其事,但内心早已伤痕累累。

当爸妈以为自己只是习惯性地催孩子,是“为孩子好”,实际上却可能造成了无法挽回的伤害。

03

与其催孩子,不如这么做

好孩子不是催出来的,也不是吼出来的。与其喋喋不休地催促,不如记住这四个养育原则。

让孩子形成时间观念。

很多时候,孩子还没来得及对时间形成概念,就已经被贴上了“拖拉”的标签,这对他们是不公平的。

尤其对于低龄孩子来说,爸妈们首先要做的,是带领他们拥有时间概念,比如认识钟表,认识时间的衡量方式和单位,等等。

当他们知道,长长的分针走一个数字是5分钟,细细的秒针走一圈是60秒,他们才能对时间逐渐建立感性的认识,并在此基础上衍生出“守时”、“快与慢”的概念。

这样,当爸妈与孩子沟通时,就不用急吼吼地重复“快点快点”,而是用“还有十分钟就出发”,这样的表达更精准,也更理性。

分清“假磨蹭”和“真懒惰”。

孩子的天性是探索世界,很多在大人眼中平平无奇的生活琐事,在他们看来充满奇思妙想。出于好奇,他们会停下来试图搞明白,不经意就成了“磨蹭”。

为人父母,我们要做的是引路人,而

不是拦路虎。

如果孩子看似磨蹭,其实是在观察新事物,适应新环境,这时我们不如大方地给出更多时间,与他们一起交流,答疑解惑,给充足的时间,让他们有机会变快变熟练。

如果孩子的行为的确是惰性使然,那我们也不能包庇姑息,要严肃地给孩子立下最基本的规矩和底线,避免“一懒毁所有”。

身教胜于言传。

想让孩子加快速度、提高效率,最好的办法是父母以身作则。现代都市人常常自嘲“拖延症晚期”,能晚一分钟出门、晚一天提交工作任务都绝不提前,这样的耳濡目染,很难不让孩子受到拖拉敷衍的负面影响。

不如化抽象为具体,当孩子做事拖拉的时候,明确告诉他们后果,“如果不能在规定时间内穿好衣服鞋子,你就不能出门玩了”。日常多和孩子进行时间上的约定,并严格执行。

当整个家都处在有节律、有目标的生活环境之中,孩子自然也会学着专注、高效、不拖延。

父母对孩子最深沉的爱,是允许孩子慢下来。养育孩子就是等待花开,而花开是需要时间的。

在这个过程中,我们精心呵护、按时浇灌,只为有朝一日,可爱的花骨朵会绽放,然后拥有自己的精彩。

龙应台曾在《孩子,你慢慢来》一书中写道:

我,坐在斜阳浅照的台阶上,望着这个眼睛清亮的小孩专心地做一件事。

是的,我愿意等上一辈子的时间,

让他从从容容地把这个蝴蝶结扎好,

用他5岁的手指。

孩子,慢慢来,慢慢来……

她没有催促,没有暴怒,只是静静地看着,为孩子的那份专注,她给出了最大的包容和耐心。也恰恰是这份从容等候的心境,蕴藏着为人父母的大智慧。

正如美国诗人梭罗说:“如果一棵树一开始成长得比较慢,它以后必然有强大的根基。我相信人类的成长也是如此。”

所以,不要催,不要吼,不要伤害,父母对孩子最深沉的爱,是允许孩子慢下来。

青春期孩子的这12份心情,您需要了解



最近,随着全国进入后疫情期,孩子们逐步复学,各类亲子冲突似乎也明显多了起来。而这其中最多的,无疑是青春期孩子与父母之间的缠斗。许多父母就是不明白,孩子究竟是怎么想的。因此,我从最近和青少年的心理咨询工作里,总结了一些青少年常见和较为典型的心态,包括他们想跟父母说的心情,和大家分享。

(请注意,以下内容是根据实际案例中青少年当事人的原话总结提炼而得。因为不同文化、家庭和成长经历的孩子,其所思所想必定存在差异,故以下内容并非能够概括所有青少年心情的绝对“金标准”,仅供参

考)

青少年的心情-1 即使我知道你说的是对的,我也不会听你的,因为那是你的想法,而不是我自己的想法。

青少年的心情-2 和父母相处最理想的状态便是,你们租一套房子让我单独住,别来打扰我、指挥我,但如果我遇到解决不了的麻烦时,希望你们能及时出现,为我提供我需要的帮助。当我做的某些事有重大偏差时,你们直接、清楚、简单明了地告诉我就行了。这便是我所期待的,与你们“既亲密,又独立”的状态。

青少年的心情-3

当我和大人争论时,事实层面谁对谁错并不重要,关键是气势上我绝不能输。因为,认输便代表着我把自己的思想领土的独立权割让给了父母。所以,你要让我接受你的建议,就必须让我感到你对我思想领土主权的尊重。

青少年的心情-4

嘿,别用那种命令和咄咄逼人的语气跟我说话,因为比起你所说的内容,我更在乎你说话的态度。我不是你的附属品,请用尊重和平等的语气态度和我沟通。否则,即使你说的再有道理,我也不想听。

青少年的心情-5

爸妈,我希望当我和别人发生冲突时,不管怎样你们情感上先站在我这边,先要护着我这个自家人,别一上来就胳膊肘往外拐只顾护着外人。如果你们真对我有意见,也希望是事后咱们关起门来慢慢谈。

青少年的心情-6

千万别在我同学和朋友面前批评我,驳我面子,因为他们(同龄人)对我的评价和印象,才是我最在意的。

青少年的心情-7 爸妈,我有时候说“我要去死”时,其实真正想表达的是:我渴望你们能停下来,好好好听、理解和尊重我的想法和需要。许多时候我伤害自己,也只为换来你们的理解。

青少年的心情-8

有时我说“我再也不想见到你”时,其实真正想说的是:“停!我很不喜欢你你在跟我说话的态度,我不想你再用那样的方式对我。”

青少年的心情-9

在你要我讲你的观点前,请先耐心地,认真而不是敷衍地听听我的观点。即使最后证明你是对的,我是错的,我也希望你能对我表达观点的权利表示尊重,因为这才叫讨论。

青少年的心情-10 爸妈,我真不希望你们时刻把“我们做的一切都是为了你”挂在嘴边,因为那会让我感到愧疚,总觉得我必须做些什么来偿还对你们的这份亏欠。当一面是偿还的压力,一面我又感到自己做不到时,逃避(不上学或是生病)就是我的唯一选择。我希望和你们的亲密是建立在此欣赏、认可和爱的基础上,而不是用内疚把我们绑在一起。

青少年的心情-11 爸妈,其实有时我跟你们吐槽某个老师或同学不好,作业太多,或是学业压力太大时,我真的只是想要找一个愿意理解我的人抱怨一下,让我的情绪被听到、被接纳。你们完全不用觉得自己必须要给我什么建议,我也不想看到你们为此变得抓狂,因为那会让我更加崩溃。换言之,希望你们做我的“情绪缓冲垫”,千万别做我的“情绪增幅器”。

青少年的心情-12

嘿,请你跟我说话前,先整理好自己的思路,把你真正想说的建议、想法或是期待,用最简单明了的话讲出来。别掺杂那么多激动的情绪,也不要那么高亢或低落的语气跟我讲话,更不要把一句话能讲清楚的事儿变成十句话来说。