

怎样让自己的孩子快乐成长

“佛系”放手,挫折教育,定好契约……他们各有各的方式

1 | 徐方忠:让她自由地长大,我很放心

孩子的脸皱巴巴的,五官揉成一团。身上还裹着一层白白的、滑滑的胎脂。看起来,他来趟人间并不容易。

满怀喜悦地捧着这个初降人间的“小天使”,父母的心愿都很简单:希望他是个健康的人。

这几乎是每个家庭的孩子出生时,都在重复着的故事。

故事里的孩子渐渐长大,能走能跑、能说能闹,也“学会了”顶嘴、闭门不出或是离家出走。而彼时满足幸福的父母,此刻变得愤怒、委屈、焦虑……

健康的含义除了身体上的,还有心理上的。为什么时间过去,孩子和父母却都变得如此痛苦?

身为心理专家,在育儿过程中也会遇到这样的难题吗?专业心理知识的加持,是否有助于养出快乐的孩子?

记者以此为主题,对话浙江省立同德医院三位心理专家。

“你的理念是要培养一个快乐的孩子吗?”听到这个问题,徐方忠就“佛系”表明了态度:“我没有给自己定培养的目标,也没怎么去设想孩子未来要成为什么样的人。”

徐方忠是临床心理科主任,也是一位23岁女孩的父亲。

这对父女的关系挺叫人羡慕:女儿的朋友圈不上锁,还常喜欢在一家三口的群里秀美食美景。小姑娘从小学开始的好友,老爸几乎都见过。

不过,徐方忠又要“澄清”了:“她也并不是什么都和我说的。人总有秘密,只要她分享自己愿意说的就好了。”父女之间既亲近,又有一条界限。女儿小时候写的

日记、电脑上登录的QQ,他是绝对不会动的。

最让家长抓狂的成绩嘛,也是孩子自己的事,徐方忠觉着“跟得上同学就行了”。不管是小学还是高三,培训班是没必要的:“除非是她自己感兴趣的,不然我是觉着不需要报的。”

带娃居然能如此轻松?其秘诀在于:相信孩子。“只要孩子有了基本是非观,不因为父母太过施压而逆反,其实没什么可担心的。”

心理学的知识,让徐方忠相信得很底气:“我们都清楚孩子到了哪个年龄段,什么能力会发展。从很小的时候就可以让孩子一点点独立了。”

就算在最让人头疼的青春期,全家也没怎么煎熬,这也是因为父母不做孩子的对立面,孩子自然也就没什么可逆反的了。“青春期叛逆,往往是因为孩子的能力发展了,想要自主做决定。如果家长还是不放手,矛盾就出来了。”

他的女儿在读高中时,也有过略微冒险的举动:趁着假期,和两个朋友一块去日韩玩一圈。计划刚出来时,徐方忠还颇有点儿担心。

签证、机票、路线……三个小姑娘全自己做主搞定。等到了目的地,住进房间,汇报照片倒是被主动传了回来。

亲子关系的玄妙之处似乎就在于此:拉紧反而可能推远,放手却又能亲近。

2 | 刘兰英:我的挫折教育,不是主动让孩子受挫

中西医协同抑郁专科主任刘兰英自带一股让人快乐的气息:眉飞色舞,不吝露出漂亮的笑容。

即便是说着“急死了”“很担心”的回忆,刘兰英也语气轻松地带过:“天塌下来也不怕,要自信。”

如何让孩子快乐?这其中,正有她擅长的挫折能力培养。“我们家孩子受到的是挫折教育。他现在被老师批评了也不太会难过,我都有点儿担心是不是之前的挫折教育太多了。”儿子小时候走路被桌子腿绊倒了,她不是指着桌子腿骂桌子这一派的,而是说:“这是因为你没有注意到桌

子,下次要注意点儿,就不会摔着了。”“做错了事受了伤,尽量学着找到原因,解决它。”刘兰英说,儿子就这么一天天长,上了小学,渐渐成为一个皮实的娃。

她说,有一次,儿子和阿姨走散了,家人四处寻找时,接到了儿子从邻居家打来的电话,并不惊慌,还说着:“妈妈,我不小心把阿姨弄丢了。”

这个假期,她还跟儿子一块做了一个问卷调查。她的儿子从自己的压岁钱里抽出来一部分买了小礼物,在路上热情地发问卷,真一份便送一份礼物,毫不

怕生。她说,目前对儿子来说,被拒绝可不算件多糟糕的事。

不过,挫折教育可不是“打压”教育。刘兰英说,前些日子,儿子受到了一次打击。她注意到了儿子的应激状态,问他:“你会不会觉得上学会有点儿害怕呢?”得到肯定的回答后,她安抚儿子:“这种感觉是要持续一段时间的,会慢慢好起来的。”

作为常年处理心理创伤的医师,刘兰英很了解创伤疗愈需要时间。这时候,逼迫孩子“勇敢”“乐观”,不如陪伴着他,一起等待好起来的时刻。

3 | 张滢:我和孩子是亲人、伙伴,也有契约关系

“你还记得孩子刚出生的时候吗……”在接诊时,张滢常常让苦恼的父母们回忆。

这位温柔的男医生是老年四科主任,听起来不搭界,但他有过儿科工作经历,也研习过儿童心理学,还有一双儿女。

在他看来,关于孩子幼年的回忆,常常能成为疗愈。

张滢说,几年前,家里添了二宝,是个小妹妹。原本期待新成员的大宝哥哥,却有点儿不对劲了。

他是在替大宝收拾玩具时发现

的。一个橡皮小鸟,头上插满了牙签。他先前就察觉到大宝情绪异常,这次突然的暴力行为更是一个信号:妹妹的出生,或许让他焦虑了。

于是,几份相册和磁带摆到了大宝面前。大宝被爸爸抱在怀里,看着照片里自己毛毛头的模样,听着爸爸说:“你和妹妹一样是从妈妈的肚子里出来的,生你的时候,爸爸妈妈非常紧张……”

大宝越靠越近,脸上也出现了笑容。就像那些回忆起孩子诞生时的父母一样,不安渐渐淡去。

这样的回忆,记录着最初的、紧密的爱意。而后,亲子的羁绊越来越深,关系也更复杂了。现在,张滢和孩子的关系有三层:“我们是亲人、伙伴,也有契约关系。”

张滢一家也会为作业头疼,契约关系正是缓和的方法。

“我就在这盯着你写,看你还会不会写错!”同一个字,孩子已经连续写错好几次了。家人看不下去了,站在旁边。这一盯,孩子紧张得更不会写了。

一场家庭战争就要爆发了,张滢

赶紧把儿子“拎”到了房间里:“我来管。”

“落到我手里,算便宜你了。”张滢立了个规矩,“一页纸里若写错超过五次,多一次就要被罚一次了。”

虽然气势很足,张滢罚起来却很手软:只轻轻打一下手掌。

契约定好,罚起来有道理,也有节制。这样做,也是因为他在接诊时常发现:有时不是孩子病了,是家长病了,把情绪发泄到了孩子身上。

据《钱江晚报》

