

家庭关系是孩子情绪的隐形控制器



有研究发现,父母不和或教养方式的不一致,比一方不恰当的教养方式对孩子的负面影响更大。夫妻双方和孩子的亲疏关系,甚至祖辈卷入后的各种家庭关系,会成为影响孩子情绪的一个隐形控制器。最令人担忧的是,家庭关系对孩子的影响往往是隐形的,家长们并不自知。

父母不和与孩子的精神健康息息相关

早在上世纪30年代,国外的研究者就指出父母不和与孩子的精神健康息息相关。国内的学者也曾做过相关实验:让父母讨论他们之间的分歧,孩子在现场佩戴实验装置以测量他的情绪状态。实验发现,虽然孩子表现出若无其事的样子,但是情绪却会随着父母讨论问题的激烈程度而波动,父母吵得越厉害,

孩子情绪唤起的各项生理指标越高。当实验者出示孩子情绪的波动表时,父母都会大吃一惊,他们以为孩子不闻不问,好像没受什么影响。

父母不和,还会衍生出其他的家庭关系形态。比如,父母一方牢牢抓住孩子,让他加入自己的阵营以对抗另一方,形成一种三角关系;或者父

母一方对另一方彻底失望,把自己所有的情感都投注到孩子身上。这些家庭动力的形态看似稳定,似乎也形成了一种表面的和谐,但实则暗流涌动,焦虑很容易转嫁到孩子身上。孩子缠结在父母的关系中,成为父母关系的缓冲器,目光总是放在父母身上,哪里还能轻松投身同伴关系、学业及外界事物呢?

四种不健康的家庭三角关系

有学者提炼出四种类型的不健康的家庭三角关系,这些关系状态中的孩子往往会出现情绪上的问题,难以健康快乐地成长。

第一种是“迂回支持型”三角关系,即孩子出现病弱、无能的状态或制造事端,让父母忙于照顾自己,以缓解或转移父母间的关系冲突。孩子潜意识里认为:宁愿自己挨骂,也不愿父母争吵。有一个10岁的男孩不肯上学,心理咨询师问起原因,他说:“因为我的家人对我来说,比学校更重要!”他用这种方式来守护父母的关系和家的完整。

第二种是“跨代联盟”三角关系,即孩子成为父母一方的情绪配偶。一个持续出现问题行为的孩子,可能是站在母亲或者父亲肩膀上与其“连体”。在中国家庭里,孩子还有可能是和祖父母“连体”的。

在“跨代联盟”三角关系中,还有两种不同的情形。一种是“非固定联盟”,即孩子会利用家人之间的隔阂见机行事,成为“两面派”,从中为自己获得利益。还有一种情

况是“固定跨代联盟”。比如,孩子永远和妈妈站在一起,妈妈永远都是对的,妈妈恨谁,他就恨谁,妈妈不停地给孩子洗脑:“你爸爸没有责任感,对我们不管不问。要不是因为你,我早就和你爸爸离婚了。”妈妈将自己所有悲伤和哀怨都倾诉给孩子,孩子成了妈妈情绪上的配偶,与母亲成为情绪上的“连体婴儿”。当孩子长到青春期,该是和父母精神“断乳”的时候,他想要挣脱却发现无法挣脱,走不出与母亲缠结的情绪牢笼,无法做出选择,往往易怒、情绪不稳定、做事很纠结,缺少自我掌控感。

第三种是“代罪羔羊”三角关系,孩子成为夫妻冲突的牺牲品。这种情况下夫妻之间会回避冲突,使冲突被深埋,把所有精力都投入到孩子身上。这种投入有两种表现形式,一种是对孩子过度保护,认定孩子很弱(能力上或身体上),孩子也在潜意识中认定自己很弱,甚至会不停地生病,使父母忙于照顾自己而回避冲突,让夫妻关系处于

一种虚幻的和谐中;另一种是父母会攻击孩子,觉得孩子没有达到他们的期待,觉得一切都是孩子的错。孩子也会在内心认同这样的观念,在潜意识中带着愧疚感生活。这种情况与“迂回支持型”比较类似,但在迂回支持的三角关系中,孩子是主动的;在“代罪羔羊”的三角关系中,孩子是被动的。

第四种是“父母化的孩子”三角关系,即面对父母的冲突,子女尽力做乖小孩,以减轻父母的负担,甚至承担起父母的功能。他们往往会“过度负责”,习惯性忽略或压抑自己的需要。他们认为自己有责任让父母和好,通常会左边劝劝,右边劝劝,成为一个调和者,并拼命地学习或做家务。“父母化的孩子”没有真正地做过孩子,没有真正的童年,他们承受了父母的情绪之重,通常会发展出外表强大、内心脆弱的特质。在未来的亲密关系中,倾向于表现强势,喜欢牺牲自己,并怨恨别人总是让自己做出牺牲,但却难以表达自己的这种感受和需要,容易出现情绪问题。

建立良好的家庭关系,让孩子快乐成长

以上几种家庭三角关系的形成,都源于父母之间或跨代之间未解决的冲突。这些冲突使得家庭的动力暗流涌动,不知不觉中影响着孩子情绪和家庭氛围。另外,不是所有的冲突都表现为外在冲突,父母之间的冷漠、蔑视及无声的冷战,更会对孩子造成无形的压力。这种压力和焦虑,

往往让孩子有苦难言。

如何避免这些不健康的家庭三角关系?最简单的原则就是保持界限。夫妻间的冲突和不一致,要尽量在夫妻内部解决,不要牵涉到亲子关系、婆媳关系等家庭其他关系中。夫妻之间的冲突要及时处理,而不是用敌视、雪藏或冷战的方式来面对问题。这需要父母有一定的情绪容纳力、有效沟通力和豁达的宽容度等。

孩子是父母天生的守护者和观察者。为人父母者应把更多的精力放在经营美满的婚姻上,让孩子守护着、观察着这份美好的关系,能从良好的家庭动力中绽放出甜美、轻松的笑容,得到情绪和心理上的滋养,以更健康、阳光、积极、毫无羁绊的心态去走属于他的人生路。

据《中国教育报》



家长课堂

和妈妈互换角色一天 孩子们感叹 “带娃太累了”

“我真的要崩溃了!”武汉实验寄宿小学美林校区六年级B班学生黄铂轩在和妈妈互换角色一天后,由衷地说。3月11日,记者从该校了解到,3月份的第一个周末,该校学生有一项特别作业——让孩子们和妈妈互换角色。部分学生体验后称,家务可以承受,但带娃实在太累了,他们“抱怨”连连:“带娃太累了”“超崩溃”“实在沉不住气了”……

该校相关负责老师说,这是一项选做的特别家庭作业,目的是为了让孩子体验妈妈的辛苦与不易,培养孩子们的感恩之心。校方建议学生们,在和妈妈互换角色之前,根据每个家庭不同的情况,先利用思维导图制订一份“当家计划”。

班里的暖男孝女纷纷“上线”,为妈妈梳头发,切菜做饭,叠衣捶背,陪妈妈一起遛狗,带弟弟妹妹……

该校六年级B班还专门召开了“互换角色”汇报班会。在班会上,学生们纷纷“吐槽”——带娃真是太难了。该班学生张钦铭说,和妈妈互换角色的这一天里,她做得最多的就是照顾4岁的弟弟,陪弟弟上篮球课、拳击课,照顾弟弟吃饭。“在照顾弟弟吃饭的时候,真的要崩溃了,弟弟把饭含在嘴里不咽下去,我完全控制不住情绪,就吼他!”张钦铭说,妈妈及时制止了她,告诉她带孩子用“吼”解决不了问题,如果实在忍不住可以到房间外冷静一下。

张钦铭告诉记者,平时不觉得,只感觉妈妈很温柔,自己带了娃,才认识到妈妈太有智慧了。

该班鲁佳桐同学揽下了给弟弟辅导作业的话。“弟弟太调皮,经常开小差,我需要不停地提醒他。我很恼火,但不能发火,真是太难了。”鲁佳桐说,辅导作业真不是一件容易的事情,妈妈每天晚上要同时辅导他们姐弟两人做作业,“真的很佩服妈妈”。

更多的孩子从互换活动中,体会到妈妈的辛苦与不易,还有的在当天的日记中写道:“妈妈真的含辛茹苦,我以后自己要多独立,不让妈妈太辛苦。”

六年级B班班主任徐萍说,在学生们完成“角色互换”作业后,很多妈妈向她反馈,和孩子互换角色的那天,感觉轻松多了,也感受到了孩子对自己的爱,同时也认为以后要多放手,发挥孩子的积极性,培养孩子的独立性。

据《武汉晚报》

征稿

欢迎广大家长给我们投稿分享自己的育儿心得,或是给我们提供教育话题。

投稿邮箱:
czwbjiaozhi@126.com

