

妈妈不焦虑 孩子有能量

在过度强调竞争的教育环境下,父母普遍有焦虑心态,妈妈们的焦虑尤其严重。而父母的焦虑很容易传递给孩子,对孩子的身心健康带来不利影响。儿童青少年心理教育专家、华东师范大学心理健康教育与咨询中心特聘督导陈默建议家长们通过自我成长来消除焦虑,以平和心态养育身心健康的孩子。

★ 焦虑不安的妈妈容易催逼出厌学的孩子

陈默认为,妈妈们的焦虑是被“不要输在起跑线上”的观念引发的。对这句话的误解导致了错误的育儿方向,使教育变成了一件焦虑的事情,表现为“总讲学习、关注分数、抢资源、催逼孩子、互相攀比”。

话题不离学习,让孩子排斥交流。不少父母一开口就是:“你最近学习怎么样?”“你作业做完了吗?”不少孩子向陈默抱怨说,父母和自己交流的每句话都可以绕到学习上去,陈默认为这是现在很多孩子不愿意和父母交流的原因。

过度关注分数,给孩子带来很大压力。陈默举了一个例子,一个妈妈每次都要第一时间知道孩子的考试成绩,然后制作详细表格,研究分析自家孩子每次考试成绩和竞争对手的比较情况、每门科目成绩的波动情

况等,俨然一个数据分析专家,这样做给孩子的压力可想而知。

“大部分父母的表现是,孩子成绩出来后,考得好就赶紧奖励,考得不好就动辄打骂。”陈默认为,这种做法发展到后来,孩子很可能会得考试焦虑症。

抢抢教育资源,生怕落后于人。“有的妈妈手里有十几个教育的微信群,如果不知道某个所谓名师的联系方式就很焦虑。”陈默说,有不少妈妈都有这种紧张意识,生怕因为没有抢到的教育资源,自己的孩子就落后了。

妈妈们更多的焦虑反映在催逼孩子学习上。陈默问过很多孩子,妈妈说过的印象最深的一句话是什么?孩子的回答是:“快点呀!”“抓紧时间呀!”……陈默严肃地指出:“一个人如

果长期处在被催逼的情境下,心理就会变得没有弹性。”

除此以外,还有一个典型表现是互相攀比,有的父母一听到别人家孩子取得什么成就了就开始焦虑。其实每个孩子都是独一无二的存在,根本不具有可比性。

陈默认为,妈妈的焦虑有四个方面的个人原因:

一是不自信,不知道能否将孩子培养成才,希望自己每一步都做对,否则就会影响孩子的前途。“其实只要你在教育过程中给孩子‘好东西’,就可以让自己自信。”陈默说的“好东西”是指善良、乐于助人等优秀品质,“很多父母给孩子灌输的是不正确的价值观。如果父母能从小教会孩子善良、帮助弱者,让他成为一个人格健全的人,孩子将来不愁没有出息”。

二是虚荣造成的焦虑。“虚荣的女人就喜欢处处与人攀比,比老公、比孩子,最后把压力和焦虑都转嫁到家人身上。”

三是让孩子实现自己的理想。陈默说,很多父母没有意识到这个育儿观念的问题,即是否将孩子看作独立的个体。每个人天生的气质类型都不一样,要鼓励孩子根据自身的特点去发展,不能让孩子成为弥补自己人生遗憾的工具。

四是价值取向的问题。不少父母认为人生的本质是竞争,孩子如果不能在竞争中胜出,就代表两代人的本质都是失败的。陈默认为,人生的本质应该是合作不是竞争,学校不是竞技场。有这种价值取向的父母,大部分会造成孩子考试焦虑,甚至厌学。

★ 焦虑心态带给孩子的是高竞争感而非高竞争力

“孩子的潜意识是和妈妈连在一起的,他不需要通过语言就可以直接感知到妈妈的感觉。母亲是孩子基本安全感的给予者,也是孩子的最后一道保护防线,这道防线是不能坍塌的。”陈默认为,妈妈和孩子之间天然的紧密关系,决定了妈妈的情绪会给孩子带来不可避免的重大影响。

陈默举例说,比如父母打算离婚,孩子知道妈妈是不想离婚的,他就会出现生病、厌学等问题来吸引父母的关注,拖延他们离婚的进程。因为大部分孩子的潜意识都是要去实现母亲的愿望,不惜一切代价,甚至宁可牺牲自己的意愿和前途。

由此可知,母亲的高要求给孩子

的压力比其他人人都要大。如果妈妈总是将自己的高期望具体化,并不停地向孩子强调自己的期望,孩子会不堪重负。“很多孩子缺少内在动力,都是因为背后有一个高期望、高要求的妈妈。”

更糟糕的是,妈妈的焦虑和攀比心态,很容易形成孩子的高竞争感,但不是高竞争力。陈默举了一个小学四年级学生的例子,一次考完后,这个孩子居然趁同桌不注意,擦掉了对方卷子上一道题的答案。陈默说:“这样的孩子很可怕,现在有这种高竞争感的孩子太多了。这和孩子父母平时对孩子的影响紧密相关。”

陈默说,从孩子上幼儿园开始,

父母就应该注意平时和孩子交流的内容,是问他“你今天得了几朵小红花?同桌又得了几朵?”还是问他“你今天有没有帮助其他小朋友呀?”孩子能解读出父母问题背后的含义,能从中知道父母的价值观和对自我的期望。

更值得注意的是,高竞争意识还不利于孩子抗挫折能力的形成。陈默认为,“很多孩子平时表现都挺好,但一遇到重大考试或比赛就出错,这可能是平时父母要求太高,导致孩子过于患得患失,一遇到竞争就回避或退却。”

父母焦虑极其不利于孩子的心理成长。“孩子的神经系统还没有发育成熟,如果老是通过催逼让他长期

处于紧张中,对孩子的心理健康将产生非常不利的影响。”陈默谈到,现在很多孩子出现的心理问题,都是从小学甚至幼儿园阶段就埋下的隐患。孩子长期生活在神经绷紧的状态下,他就失去心理弹性了。

陈默认为,父母不能把责任都推给应试教育,需要转变观念,看到孩子将来发展的多种可能性,才能从根本上解决自身焦虑的问题。

父母焦虑甚至会导致孩子出现身心疾病。“孩子如果长期处于紧张、恐惧的状态中,总是担心考不好妈妈会不高兴,对他的身体必然带来不良影响,孩子后续就会出现很多问题。”陈默惋惜地说。

★ 情绪稳定的妈妈是为孩子提供心理能量的加油站

妈妈们怎样才能走出焦虑的困境,用平和健康的心态来面对孩子的成长?陈默也给出了具体的建议。

一是要树立正确的育儿观。陈默说,孩子的成长需要等待。有的孩子因为各种原因成长得慢一些,父母不要着急,一是养好他的身体,二是保护好他的心理。

在生理方面,妈妈们可以学习一些营养、睡眠、运动等方面的知识;在心理方面则给孩子提供一个好的环境,回家后注意观察孩子的情绪,让家成为孩子可以疗伤和充电的地方。

二是妈妈的角色功能要定位清楚。妈妈不是老师、监工或教导主任。现在很多妈妈都角色错位,妈妈应该像老母鸡一样,是张开翅膀保护孩子的那个人。

陈默认为,母亲角色的理性成分不能太高,妈妈在孩子心中的角色应该是:不管自己是否优秀,妈妈永远是那个愿意接纳自己的人。“如果拥有这样的妈妈,孩子活着就有底

气了。”

三是妈妈需要自我成长。陈默强调,母亲的情绪往往直接影响孩子的情绪。随着年龄的增长,妈妈的情绪应该越来越稳定,才能创造一个和谐的家庭环境。

有的家庭是爸爸的情绪不稳定,老是攻击孩子,和孩子关系紧张。陈默建议这种家庭的妈妈要保护孩子,不让他受到伤害,同时需要在孩子和爸爸面前分别说对方的好话,起到调和作用。

陈默还强调,妈妈应该是能为孩子提供心理能量的人。如果孩子比作一辆车,母亲就是他的加油站,孩子可以回家加满油再出去迎接新的

挑战。陈默说:“如果用诗性的语言描述母亲,她应该是故乡、大地、大自然、怀抱……妈妈们一定要自己过得好,才可以给孩子提供能量,让他一想起妈妈就觉得内心安定、温暖、有力量。”

据《中国教育报》

