



请扫码关注
“家庭教育之声”

主编:杨咏梅 编辑:杨咏梅 特约编辑:陈明 设计:王保英 校对:赵阳 电话:010-82296652 邮箱:jiaojiaoyu@edumail.com.cn QQ群:371368053

家教主张

师说家教

重建情感依恋 克服育儿焦虑

蒋佩蓉

和美国心理学家玛丽·安斯沃思提出的依恋理论发现,如果孩子幼年时期与母亲(或照顾者)形成了良好的依恋关系,那么当他为人父母后,也能与自己的子女和他人形成安全稳固的情感依恋。

这一理论及之后由著名儿童心理学家西尔斯提出的依恋养育思想,给新一代父母带来巨大影响。一方面让许多父母在孩子幼年时选择多陪伴孩子,让孩子获得安全感。但另一方面也给很多父母造成极大的焦虑,自身成长过程中安全感的缺乏使他们总是担心孩子没有足够的能力处理问题,于是呼应的每一声啼哭,满足孩子的一切要求,难以执行为孩子定下的界限。结果在孩子走向成熟的过程中,他们剥夺了孩子从跌倒和失败中学习的机会。

这种不安全感恐惧造就了一代“直升机父母”(时时刻刻监控孩子的动向,牢牢掌控孩子所有的一切,不放过任何一个细节)和“草莓儿童”(外表美丽但内心脆弱,面临一点儿压力就会被打倒)。对于没有安全感、总是焦虑的父母来

说,学着放手让孩子成长的第一步,就是重建自身的情感依恋。

重建情感依恋,需要父母改变思维定式。有充分的研究表明,焦虑的潜在结果是思想僵化。比如习惯于评价或是纠正别人,又或者谴责别人没有按照正确的方式做事,这种类型的思维定式往往植根于根深蒂固的恐惧和完美主义。

在养育孩子的过程中,我们也不可避免地受到各自成长经历和思维定式的影响。比如给孩子的限制到底多严格比较合适,我和先生就存在分歧。我先生的朋友对他非常宽容,准许他做任何想做的事情,导致他总是被同伴认为太专横而被欺负,所以他决定要严格要求自己,避免孩子经历他经历过的痛苦。而在我的成长过程中,父母经常不在身边,因此我没有安全感,孩子一哭我就感到特别焦虑。要消除分歧达成一致,就需要我们先检验自我,坦然承认不同的经历和独特的性格会给管教孩子的风格带来偏见与影响,然后卸下各自的思维定式,共建健康、有弹性、有自我检讨与调整能力的育儿方式。

值得注意的是,有一种对情感依恋理论的错误解读,即认为思维定式一旦在幼儿时期形成,曾经缺失的情感依恋将无法再获得。实际上,大量证据证明,成年之后,情感依恋也完全可以习得。我自己的经历也证明,安全感和情感依恋成年后也可以重建。比如我在美国麻省理工学院读书时,得到国际事务学院院长尤金对大一新生的爱和鼓励,社团兄弟姐妹的支持和帮助使我收获了友谊和接纳感,后来还遇到一生相伴的导师和亲如家人的朋友,他们帮助我重建了安全感和情感依恋,让我得以避免变成神经质的“直升机父母”。

用真实的美好代替焦虑,寻找生活中的好榜样。父母一旦发现孩子面对孩子有焦虑情绪,就应该积极寻找行之有效的方法来减轻或者消除焦虑,把注意力从孩子眼前暂时的问题转向那些生活中真实的美好。

可以寻找身边那些保持乐观和轻松生活态度好榜样,寻找能帮助你成长的人生导师,观察

和学习他们如何应对压力和焦虑,如何扫除人生路途上的阻碍。我自己喜欢看励志主题电影和伟人传记,主人公的勇气和品格总是鼓励我要乐观地看待问题,让我有勇气去面对内心的挣扎。

经常反思并记录平时的所思所想,也是一个克服焦虑的好习惯。焦虑感袭来时,可以写下你认为最糟糕的情况将是什么,打算采取什么措施来应对这种情况。坚持一段时间后,你会发现,即使面对最糟糕的事情,你也不再束手无策了。

比如用美好的回忆和向往代替恐惧和焦虑,多默想充满正能量的事物,给孩子一个单纯的微笑、温暖的拥抱,花点儿时间看看孩子小时候的照片,回忆你们曾一起度过的美好时光,这些都能成为力量源泉,帮助父母从焦虑情绪中走出来,建立安全而自由的情感依恋。

(作者系美国麻省理工学院原中国区总面试官,著有《丰盛心态养孩子》)

良好的沟通对家庭教育的重要性不言而喻。然而,笨死了就知道玩,丢人是人都比你强,一点儿不讨喜,却是不少父母的口头禅,伤害孩子的情感、自尊,严重挫伤亲子关系。如何用爱的语言跟孩子沟通,美国心理学家马歇尔·卢森堡提出的非暴力沟通理论给人许多启发。

异化的沟通忽视彼此感受和需要

卢森堡博士从人本主义心理学之父罗杰斯,是国际非暴力沟通中心创始人。非暴力沟通又称为爱的语言,提醒人专注于彼此的观察、感受、需要和请求,转变谈话和聆听的方式,鼓励通过倾听自己与他人,培育彼此的尊重、诚实、关注与爱,使双方乐于互助。卢森堡指出,在现实生活中存在着许多异化的沟通,是忽视了彼此感受和需要的,比如

道德评判:用自己的标准来衡量他人,认为达不到要求就批评、指责甚至辱骂对方,最常见的就是贴标签。比如用“懒”“笨”“不爱学习”等负面词语,引发孩子的羞耻感或厌恶感,引发进一步的亲子冲突。

进行比较:将对方与更优秀的人进行对比,引发对方的失落感和挫败感。许多孩子的童年都有一个阴影,叫作“别人家的孩子”,几乎都听过父母抱怨:你要是像某某就好了,你看看你们班的谁谁,你有人家一半就好了。可以说,幸福是比较产生的,但不幸是盲目比较出来的。

回避责任:使用“不得不”的表述方式,来淡化自己在思想、情感和行为上当负的责任。比如有的父母用各种补习班代替孩子自己的兴趣爱好,会说:没办法,现在形势让我不得不这样。看似为了孩子好,背后却隐藏着满足自身虚荣感的需要。

强人所难:不顾对方的感受、情绪、能力和兴趣,提出不切实际的要求,强迫的命令或暗含威胁的要求。比如幼儿在公共场合大声哭闹,父母不问孩子是否由于害怕陌生环境或身体不适,只是严肃警告:再哭就不要你了。还有许多父母将自己未完成的理想强加给孩子,上什么大学、专业都要听他们的,否则就跟孩子闹矛盾,甚至威胁要断绝亲子关系。

四个步骤达成非暴力沟通

非暴力沟通其实并不难,卢森堡博士认为通过四步就可以达成。

观察事实:即仔细观察正在发生的事情,并清楚地说出观察结果。关键在于不混淆观察与评论,就事论事,而非相互攻击。比如父母看见孩子在玩游戏,大声说:你怎么总是在玩游戏,对当下孩子终止游戏进入学习状态毫无益处。明智的做法是清晰描述事实:我看见你正在玩游戏,而今天的作业你还没有完成。

表达感受:不笼统地说好/坏,我整个人都不好了,尽量使用具体、丰富、准确的词语,精准表达被事实引发的内心感受。心理学研究表明,越是采用精确、具体的词语表达感受(正面的兴奋、喜悦、振作、欣慰、放松、温暖等,负面的担心、沮丧、愤怒、孤独、伤感等)越可能唤醒对方相同的感受,产生共情、共振的情感体验,促进彼此的建立。有些父母情绪词汇量较为匮乏,需要平时注意积累,建立自己的情绪词汇库,刻意训练情感表达。

讲出需要:卢森堡博士认为,任何感受都源于自身的需求,需求得到满足时产生正面情绪,反之则引发不良情绪。讲出需求是对浅层感受的深层挖掘,可以用“我感到”“因为我需要”的表述方式。比如看到孩子乱扔衣服时,可以说:我感到有点儿生气,因为我希望家里能保持整洁、温馨。讲出需要,可以更好地了解自己情绪背后的自身原因,从关注他人的语言转移到对自我需要的认识上来,也能加深彼此的理解与认同。

提出请求:清晰地表达出希望对方具体做出哪些行为改变。注意区别请求和命令(或要挟),不写作业就别吃饭,就是典型的假请求;你不好好学习,怎么对得起父母啊,是道德绑架型的强迫沟通,是制造内疚达成要求。表达请求越具体清晰越好,尤其是对年幼的孩子,要清楚地告知希望他具体做什么,而非不要做什么。比如与其说不要赖床,要早睡,不如直接对孩子提出请求:我希望你每晚10点前睡觉,每天早晨7点能按时起床。

“玩具不会开口骂我”

有个真实的案例,一个5岁的女孩不愿意和父母说话,却常常对玩具熊自言自语。父母害怕女孩得了自闭症,经过多次治疗,女孩终于开口说了一句话:因为玩具不会开口骂我。

当前疫情仍未完全消退,外出还是要注意防护。如果孩子不愿意戴口罩,父母大声责怪说:你怎么这么不听话,你看看人家小孩怎么都戴上了,你要是生病了,我们没人管你。孩子要么不情愿地戴上口罩,要么索性将口罩扔掉大哭大闹。这样的家庭教育显然是低效甚至有害的。

运用非暴力沟通理论分析这个场景,可以发现父母的话中包含了道德评价、进行比较和回避责任。其实完全可以换一种说法:宝贝,你刚才把口罩摘下来放到口袋里了(观察事实),妈妈感到很担心(表达感受),因为妈妈希望你能健康快乐的,妈妈爱你(讲出需求),你可以把口罩拿出来戴上吗(提出请求)?

沟通跟下雨很像,有人下的是润物细无声的春雨,有人下的是伤人害己的硫酸雨。相信每个孩子都希望自己被温柔以待,每个父母都懂得,良言一句三冬暖,恶语伤人六月寒,愿我们在日常生活中多尝试跟孩子进行非暴力沟通,让亲子关系更亲密,家庭教育更有力。(作者系南京师范大学教育科学学院博士后)

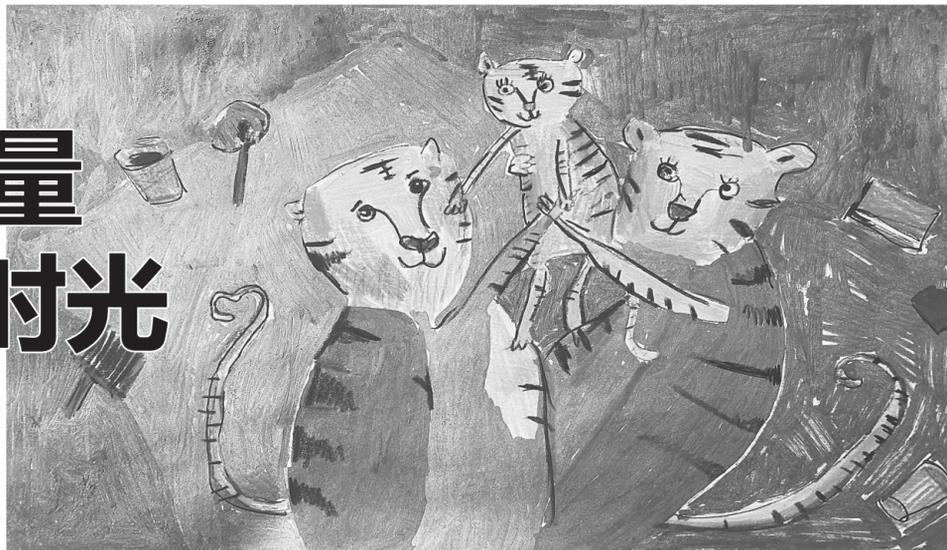
孩子期待和父母非暴力沟通

童星

热点聚焦

提高陪伴质量 优化网课时光

陈学锋 楼春芳



李牧禾(7岁,北京市海淀区五一小学)绘

居家学习使得亲子时光的长度激增,亲子关系却并未因此改善,陪伴孩子上网课往往成了家里鸡飞狗跳的导火索。如何提高亲子陪伴质量,是个世界性的普遍命题。在疫情蔓延全球、所有的家庭都面临亲子关系挑战之时,世界卫生组织、联合国儿童基金会、消除针对儿童的暴力全球合作伙伴关系和公益互联等国际组织联合发布了给父母的一系列建议。这些建议基于许多关于亲子关系和儿童与成人心理健康的研究证据,不仅能缓解当下由于网课引起的亲子焦虑,更有利于促进儿童身心健康、发展和成熟,减少不良行为的发生。

1 日常作息灵活而有规律 每天安排“一对一时间”

灵活而有规律的日常作息,使人感到内心稳定踏实,增强安全感。父母可以跟孩子一起讨论制订作息时间表,让居家生活既有规律又允许一定的灵活性。学习计划最好让孩子自己制订,有自主权他才容易遵守。每日作息里一定要包括一段锻炼身体时间,有助于释放能量、减轻心理压力和纾解情绪,提高学习效率。

孩子养成良好的卫生习惯不容易,需要提醒,更需要大人做榜样,还需要动脑筋想点儿适合孩子年龄特点的好办法。比如认真洗手需要坚持20秒,可以设计一首洗手歌,或者唱两遍生日歌,或者朗诵几遍孩子喜欢的诗歌。引导孩子自己三省吾身要多用积极的管教方法,比如睡前回顾,指出一天下来哪些环节做得好、哪些习惯坚持了、发生了哪些有趣的事情,记得一定别漏掉孩子值得肯定的地方。遵守日常规则须日复一日,大人孩子可以互相监督提醒。长此以往,孩子的参与感越来越强,好行为会越来越多,也越来越愿意主动调节自己的情绪和行为。

不论是疫情期间还是平时,父母都要每天给孩子安排固定的“一对一时间”,让孩子感受到爱和安全感,让他知道在父母眼里自己很

重要。在“一对一”时间里,关上电视,拿开手机,专注地和孩子一起游戏、交流,问问他感兴趣或正在关注的事情,和他一起讨论问题、动手做手工等。“一对一”可以是短短的20分钟,也可以更长。最好设定在每天的同一时段,这样孩子就能有所期待。在这个时间里做什么让孩子决定,自由选择的机会能够帮助孩子建立自信心。

对于婴幼儿,父母在“一对一”时间里可以模仿孩子的表情和声音说话,给他读书讲故事,跟他一起唱歌、一起玩游戏,比如用勺敲击瓶子打节奏,叠纸杯、搭积木、穿珠子,做钻爬跑跳等身体运动。对于大一点的小学生,在“一对一”时间里可以一起看书、画画,跟随音乐跳舞或唱歌,下棋,用游戏的方式一起做顿饭、洗碗,陪他做作业等。对于有一定独立思想的青少年,在“一对一”时间里可以跟他谈论他喜欢的运动、音乐、电视、明星、朋友等事情,还可以跟他一起做一道喜欢的菜,听着他喜欢的音乐一起锻炼身体等。

总之,在“一对一”时间里,父母的任务就是多聆听、多关注,把注意力都放在孩子身上,与孩子一起玩得开心。是否开心,是一“对一”时间是否有效的标志。

2 少说“不”,多说“请”,用正确的姿势和孩子沟通

育儿不容易,父母很难一直保持冷静而积极的心态,当孩子让人情绪失控、几乎抓狂时,简单粗暴地镇压其实并没有长久的效果。父母在日常生活中要给予孩子正面的指引,才能减少失控事件的发生。

正面引导意味着指出自己期望看到的行为,而非批评自己不喜欢孩子的行为;多用积极正面的语言告诉孩子该做什么,而不是简单地告诉孩子不要做什么。例如说“请把你的衣服收起来”,而不是指责“别把屋子弄得乱七八糟”。

当父母对孩子的行为有点儿出格的时候,试着叫孩子的名字来引起他的注意,同时记住尽量保持平静,用温柔而坚定的语气说话。对孩子大喊大叫,只会让父母和孩子都感受到更多的压力,让自己越来越愤怒。更糟糕的是,父母爱生

3 照顾自己,缓解压力,对不良行为有备无患

父母既要努力工作挣钱养家,又要努力培养孩子,上有老,下有小的压力让人深感疲惫。要知道这种压力并非你独有,绝大多数父母都有同样的压力和疲惫感。所以父母首先要照顾好自己,才能更好地照顾到他人。

停下没完没了的忙碌,给自己放个假,适当地休息一下身心。孩子睡觉的时候,父母可以做点儿让自己放松的事情,哪怕仅仅是1分钟的放松活动,对缓解压力和焦虑都是有用的。

每当你想要吼叫发脾气时,按下暂停键,来帮助自己保持冷静,然后试着更冷静地处理事情。这一招被亿万家长试过,真的很有用。

你可以找个舒服的地方坐下来,双脚平放,闭上眼睛,全身放松,注意力从思想转向情绪,再转向躯体。问问自己,我此刻在想些什么?我的思绪是积极的还是消极的?情绪是否快乐?注意自己的躯体感受,看有没有感受到哪里疼痛或者紧绷。

气的示范会被孩子模仿,孩子也会越来越难控制自己的情绪。

正面引导的前提是父母对孩子要保持合理的预期,给孩子提要求时要注意合理性。比如孩子是天生好动的、爱玩的,命令他一整天都保持安静肯定非常难,但如果只让他在父母打电话时保持安静一刻钟,孩子是可以做到的。

孩子表现好的时候,请一定要赞扬他,让孩子知道父母关注并且在乎他。表扬孩子的好行为,孩子也许不一定当场有所反应,但你将看到他的好行为越来越多,亲子相处的烦恼会越来越来少。

跟孩子沟通的正确姿势,就是开明豁达、积极倾听,让孩子畅所欲言,多问他开放式问题,比如如实回答他的问题,比如孩子已经听说了新型冠状病毒,保持沉默或保密

然后把注意力集中在呼吸上,把手放在肚子上感受它随呼吸起伏落下,可以对自己说“不用担心,无论发生什么,我都会很好”。可以多听一会儿自己的呼吸声,慢慢回到当前,注意全身的感觉,听听周围的声音,反思一下:我现在感觉有什么不同吗?

如果没有时间这样,按下暂停键,就做几个简单的深呼吸,用心感受脚踩地板的感觉,都能有所帮助。你还可以和孩子一起按下暂停键。当然,如果这些方法都实在无法应对过大的压力,就可能需要寻求专业人员的心理支持了。

很多时候,给父母带来巨大压力的是孩子的不良行为。要知道,孩子出现不良行为是很正常的,尤其当孩子感到疲惫、饥饿、害怕,或正在学习独立的过程中。父母如果对此没有思想准备,就会抓狂。

首先要尽早发现苗头,及时把孩子的注意力从不良行为转移到良好行为上。比如在家憋的时间长了,孩子

都无法有效保护孩子。同时也要考虑到孩子的年龄和理解力,用孩子能理解的方式跟他沟通。

请务必给予孩子支持,当孩子感到害怕或困惑时,告诉他父母会一直在他身边,听他分享自己的感受。父母不知道答案也没有关系,完全可以诚实地说:我不知道,但是我在努力。我不知道,但是我认为可能是借此机会,父母可以跟孩子一起学习新知识。

请务必给孩子积极的价值观和力量。比如既要谈论病毒的样子,又要谈论人们积极抗疫、照顾病人、互相帮助的故事,告诉孩子那些富有同情心的人,反对那些欺负别人的做法。最好能以积极的互动来结尾:看一看孩子是否感觉还好,提醒孩子你不在乎他,告诉他可以随时来跟你说说心里话。

可能会把积攒的能量放到乱跑、破坏东西上,这时父母若能及时带着孩子玩一些消耗体能的运动,孩子的能量就花在了练习有目标的体育运动上。

有备无患,就要提前设定一些小小的惩罚措施。例如说好玩游戏超过半小时就要没收手机半天,时间快到时给一次提醒,超时就冷静地执行后果,冷静地实施比打骂更加有效。规则一定要具有可执行性,没收一周就不合理也无法执行。惩罚执行完毕时,要给孩子一个好好表现的机会,及时表扬孩子做得好的地方,比如“这半天时间,你干了许多有意义的事情”。

把不良行为转移为良好行为的过程中,一定要让孩子参与,把主动权还给孩子。有个窍门,就是给孩子一些简单的、确保他力所能及的任务,让他觉得有掌控感、有责任感,然后父母就有机会表扬他,他就不因为无聊、无助而捣乱了。

(作者系联合国儿童基金会驻华办事处教育与儿童发展专家)