

心理关注

## “别人家”的孩子

## 到底有多扎心?

如果把人生比作一场游戏,那么许多人在童年阶段辛苦地打怪升级,终极目标都是为了战胜一个大魔王——“别人家”的孩子。

“别人家”的孩子也许是邻居家的同龄孩子,也许是某个远房亲戚,总被你的爸妈挂在嘴边,时时念叨;你表现不好,爸妈就会把他搬出来,作为鞭策你的榜样;你表现得好,同样会把他请出来,让你明白一山更比一山高的道理。

比如:

看看你们班长,德智体美劳样样拔尖,你看看你门门都是倒数。

看看隔壁的哥哥,他总是帮父母做家务,你看看你,什么都不会,也就读点死书。

表姨家的孩子名牌大学毕业,找了一个待遇非常好的工作,自己买房买车。你一个专科毕业生,拿那点工资连自己养活不了。

张叔家的孩子,二十多岁就结婚生孩子了,你现在快三十了还是单身一个。

上学时,比的是成绩;而毕业后比的则是职业、收入、房子车子、结婚、生娃……

“别人家”的孩子好像海市蜃楼,仿佛就在眼前,却永远追赶不上。

很多父母爱拿“别人家的孩子”来比较,目的是为了给自己家的孩子一个奋斗和努力的目标。但事实上,这样做不仅难以起到一种激励的作用,还会损伤孩子的自尊心、上进心,甚至影响孩子对父母的信任度,导致孩子对父母冷漠化。

1. 你在谈论别人家的孩



子时,就是一种攀比。你只是将自己的想法强加于孩子,而不是孩子真正想要的。孩子在不知不觉中已经成为了你和别人攀比的筹码。

2. 一开始孩子的心态是很生气,觉得父母为什么老觉得别人的孩子比自己强,认为他们不喜欢自己,后来被说多了就觉得厌烦,对他们的这种所谓的“激励”的教育方式很厌恶。

很多父母总是一眼就能洞察别家孩子的优点,却对自家孩子的长处视而不见。他们总是不遗余力地去夸赞别家孩子的优秀,却对自家孩子吝惜一句真心的赞美。

为了能让孩子对自己有客观的认识,自信地面对一切,父母们需要先自省,别在“比较”这条路上越走越远。

**承认孩子的独一无二** 每个孩子都是绝无仅有的特别存在,没有哪一个生命比另一个生命更值得称赞。你的孩子就是你的唯一,他也是这个世界上唯一的他,不比任何人少什么。

作为父母,我们需要完全全接纳孩子拥有的一切,要用“私人订制”的方式来教育孩子,而不是用别人的标准框定自己的孩子。让他成为最好的自己,不管他在什么季节开放,我们都欣然接受。

**用积极的眼光看孩子** 把自己的孩子当成“别人家的孩子”来看待,多发掘孩子身上的优点,多给予赞美之词,孩子也能在认可中更好的发展自己,孩子在面对别人时也能给予真诚的赞美。

**修正自己的认识** 父母们也是在比较中长大的,看孩子的切入点不自觉地都往弱点去。父母已经受了比较的罪,应该对教育的方式方法做修正,别再让自己的孩子步后尘。

与其花时间和精力拿自己的孩子去和别人家的孩子比较,不如抱抱他,和他聊聊天,流露支持、接纳的眼神,温暖和爱的怀抱,这才是孩子一生爱的源泉和成长动力。

国家二级心理咨询师 胡碧文

## 面对孩子分离性焦虑,家长怎么做?

8岁的小明是小学二年级学生,特别依恋母亲,一直与母亲睡在一起。1月前父亲提出孩子大了,要学会独立,建议小明单独睡。从那以后,一到晚上小明就精神极度紧张、坐立不安、一会说肚子痛、一会说头痛,白天不愿离家到学校上课,总是担心害怕妈妈不再爱他了。

生活当中有很多儿童跟小明一样面临分床睡、上幼儿园等情况时而出现分离性焦虑。那什么是分离性焦虑呢?分离性焦虑是指患者与所依恋的人(通常是父母或其他家庭)分别而产生的过度焦虑,焦虑的持续时间和严重程度大大超出同龄儿童在分离场合的常见水平,并且使其社会功能受到明显影响。此外,有的患者在没有依恋对象陪同情况下绝不外出活动,晚上没有依恋对象在身边时不愿意上床就寝,或反复出现与离别有关的噩梦,夜间多次惊醒。还存在烦躁不安、哭喊、发脾气、头痛或肚子痛等表现。

如何缓解分离性焦虑,让孩子适应独自睡觉及生活,家长可以参考下面的建议:

1. 可以让孩子增加离开主要依恋对象自己独立玩耍的次数和持续的时间,比如邀请与小明比较亲近的亲戚或者朋友共同生活几天,适当离开母亲,消除他的依赖性。

2. 用鼓励、行为预演等方法提高小明对独立睡觉的积极参与,比如请已经独立睡觉的小朋友分享独睡的好处,也可参观别人家的儿童房,然后和孩子一起来布置房间,让孩子有自主的感觉,从而提高独立睡觉的依从性。

3. 让过度投入或者过度保护的父母明确他们怎样强化了孩子的不合理恐惧或依赖行为。让不投入或者过度忽略的父母增加与孩子一同在游戏、学习或者活动上所花费的时间。比如在小明吵闹着不愿意单独睡觉的时候,小明妈妈不要一味妥协;工作繁忙的爸爸也要抽出时间来陪伴小明。

4. 用建立契约奖励、管理恐惧、激发自主性等方法让小明晚上较少逗留在依恋对象的房间,更加有效地应对晚上独睡的恐惧。比如第一周可以分床不分房,第二周在陪小明在儿童房睡着后再离开,第三周发现小明有睡意的时候,找个借口离开就不再回来,让小明自己睡觉,第四周可以告诉小明自己就在隔壁,让他自己独立完成入睡的所有程序,如果孩子第一次勇敢地在夜里独睡,一定记得给他正性强化,比如给他一个之前约定好的礼物作为奖励。

株洲市三医院儿少心理科 龙燕  
通讯员 何丽芳

中国最具影响力专业报品牌 中国十佳卫生报

欢迎订阅2022年

大众卫生报



扫码即可订阅  
《大众卫生报》



新湖南·智慧通道



微信公众号

全年定价168元 邮发代号41-26 邮政收订电话: 11185

本报社址: 长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼  
新闻热线: 0731-84329206 订报热线: 0731-84329226 广告热线: 0731-84329448