



孩子家里横,出门怂 家长怎么办?

很多家长都曾抱怨:自家孩子,在家的時候像个小霸王,什么都是他说了算,常常指挥这个指挥那个,有一点不顺着他,就大呼小叫发脾气;但是到了外边,却像打了霜的茄子,瞬间蔫了,畏畏缩缩躲在大人身后,连个招呼都不敢打,平时在家里耀武扬威的那个劲,也不知道上哪去了。



在家是霸王,出门秒变怂,孩子就像个“两面派”,这让很多家长感到头疼不已。那究竟是什么原因,导致孩子前后反差如此之大呢?可能是这三个方面出了问题。

1. 家长过度宠爱

如今很多家庭,家里都是一个孩子,四个长辈,几个成年人照顾一个孩子,呵护得无微不至。尤其是很多老人隔代亲,简直把孩子宠上了天。有时候孩子犯错,做父母的有心教育,结果被老人一顿指责,孩子被惯出一身毛病。而我们也知道,现在的孩子发育成熟得早,对大人的脾气性格也比较熟悉,知道自己犯错了,立马就会找靠山。这就造成,孩子在熟悉的环境中无所畏惧,为所欲为。但是一到了陌生的环境,发现没人宠着自己护着自己,脾气一下子就软了下来,变得出门怂。

2. 父母“窝里横”

有位朋友刚认识她老公时,就是被他的好脾气吸引到的。但是谈了半年之后,才发现老公是“外人笑脸相送,自己人动不动就发脾气”的主。婚后也是,朋友找他帮忙,脸上笑嘻嘻满口答应,但自己还没让他做点什么,就又吼又叫。结果儿子不知道是受老公影响,还是遗传,也是在家里经常发脾气,到了外边,被小朋友抢了玩具都不敢吭声。由此,我们可以看出,孩子这种“两面派”的性格,一定程度上也是受到父母的影响。

3. 孩子在外吃亏,回家发泄

在家里的时候,大人们都围着孩子一个人转,但到了外边,面对陌生的环境,有些惊慌失措没有安全感,再加上孩子缺乏社交技能,不知道怎么和人接触,在外边受了欺负不敢吭声,只好回到家把气撒在熟悉的人身上。孩子“窝里横,出门怂”很容易导致性格上内强外弱,喜怒无常,长此以往,不管是对

孩子成长还是人际交往都有很大的不利。家长怎么做,才能更好帮助孩子改善呢?

1. 切忌标签化

孩子小的时候,正是塑造性格品性的重要时期,很容易因为外界的引导,走上错误的道路。经常有老人带孩子的时候,当着很多人的面说孩子平时胆子小、窝里横,这种标签,很容易激起孩子的逆反心理,最后家长说孩子什么,孩子真的有可能变成什么。因此,千万不要贸然给孩子贴标签,不要经常拿孩子的糗事作为笑谈。

2. 在家里给孩子立好规矩

老话说得好“没有规矩不成方圆”,虽然现在都强调,做父母的要和孩子做朋友,但是最基本的家庭教育还是要有。在家里给孩子立下一些最基本的规矩,教会孩子基本的礼貌和品性,比如不可以和爷爷奶奶大吼大叫,要尊重老人等。

家长只有在最基本的教育上坚守好底线,慢慢培养孩子正确的价值观和情绪表达,孩子才能渐渐能够养成表里如一的性格。

3. 帮助孩子控制情绪

孩子在不知道怎么解决问题,怎么和别人相处的时候,还不能很好地控制自己的情绪,经常会将这种委屈、埋怨,发泄在家长身上。面对这种情况,我们做父母的,要帮助孩子控制情绪,多一些耐心,多一些鼓励。“妈妈没有帮你穿好衣服,知道你很生气,不过妈妈相信你可以自己做到,试试看?”“你做得真好!”通过温柔坚定的话语,将孩子情绪稳定下来,再来教会正确表达情绪的方法。经常和孩子沟通,了解孩子的想法、感受,孩子有了同理心,便不会经常在家里乱发脾气。

心理学硕士 李肇英

婚恋心理

学会化解“你追我逃”的夫妻关系

张女士和李先生结婚6年,女儿4岁了。说起自己的婚姻,张女士情绪起伏有点大。“他说我总是想控制他,让他没有自由。我却觉得自己一直爱得辛苦,想要得到他的回应,总得不到。总感觉我在追,他在逃,两人越走越远了。”让张女士最痛苦的事发生在半年前,她无意中发现老公手机下载了一个同城聊天的APP,并和陌生异性在聊天,还抱怨我让他喘不过气。

说起这些事,张女士有些情绪激动。在她看来,自己每天任劳任怨操持这个家,不但要照顾女儿、照顾丈夫,还要做好自己的工作,最后换来的竟然是另一半的指责和抱怨。在聊天内容里,张女士看到丈夫细数自己“让人窒息”的行为:比如会偷偷看他的手机,有时候他出去应酬回来晚,还要求拍视频证明自己到底在哪;周末在家休息的时候,会突然对他一通数落,说他眼睛里没有活,也不知道帮做家务;甚至是生病的时候,本来很需要她温柔些,但她却一遍遍催自己吃药,态度很不好……

看到丈夫的聊天记录,张女士很委屈。因为同样的事情,在张女士的解释中,呈现出另一种景象:偷看他的手机,是担心他会不会变心。丈夫工作辛苦,张女士也心疼,但看着他休息时躺在沙发上玩手机,也不跟自己互动交流,就觉得被忽视了。所以张女士经常一边干着活,一边埋怨他,就想让他多关注自己,也不是非要他干活。他生病,张女士着急,督促他吃药,是希望他快点好起来。但丈夫看到的,却是张女士态度不好。

日子就是这样,点点滴滴积累下了误会和矛盾:一个觉得被捆绑,一个觉得不被爱。其实,张女士和丈夫就是亲密关系中依赖者和反依赖者关系的典型案例。

当两人形成亲密关系后,会出现亲密关系当中的两大模型——依赖者和反依赖者模型。男人和女人都有可能成为依赖者或反依赖者,同时你有可能在这段关系里是依赖者,但是在另外一段关系里是反依赖者。

依赖者对爱非常渴求,非常上瘾,觉得如果对方没有表达亲密、亲近,就像没有生命一样,所以依赖者非常害怕孤单,总是恐惧被抛弃。对依赖者来讲,需要被关注,所以他们尽一切所能去取悦对方,希望两个人是黏在一起的。而对于反依赖者来说,这样的情感是一种吞没、控制,他希望自由,希望两个人能够分开和独立。在张女士这个案例中,你会看到,两个人在潜意识的最深处有很强的矛盾,各种各样的行为和情绪问题就慢慢展开了。

那么,这样“你追我逃”的关系如何破局?首先需要明确自己是依赖者,还是反依赖者。通过张女士的介绍,很显然她在婚姻中是依赖者,更需要爱和呵护,而其爱人是反依赖者,需要自由和空间。这是和一个人的原生家庭情况、个人经历情况等密切相关的,比如从小与父母远离的人,在婚姻生活中可能会依赖对方。而被父母控制过的人,则会呈现反依赖特点,一旦关系中的另一半要求太多,或者强迫他命令他时,曾经被控制所带来的糟糕感受,就会立刻跳出来,于是他只能选择逃离。

既然认识到自己和对方在需求上是有差别的,那么就需要主动调整相处模式。彼此要有一个界限,去更好地接纳对方的需要,去满足对方的需要,才能获得真正的亲密关系。但有意思的是,依赖者和反依赖者也可能在生活的某个时候互换。在一段关系里,某天当依赖者受够了,想离开的时候,反依赖者会有挫败感,然后意识到自己需要依赖者,也需要亲密关系,然后会去争取。但争取回来以后,他们之间的关系又会进入下一个循环。事实上,我们都是依赖的,哪怕是反依赖者,对一方也是有一点依赖的,只是他们更好地隐藏着。所以在婚姻生活中,一个人并非固定在一类特定类型,这就需要我们基于爱去学习去成长,能够满足自己,也能满足对方,真正拥有幸福的亲密关系。

钱小琦

心理辞典

关系场效应

关系场效应是指由不同的角色扮演者组成的群体产生的内聚力或摩擦力,在角色群体的活动效率中,既可能产生增力作用,也可能导致减力作用。

俗话说:“三个臭皮匠,赛过诸葛亮”,这种情况下“1+1+1”大于3。这在群体成员活动的效率角度上,称之为“群体的增力作用”。

“三个和尚没水喝”,这种情况下的“1+

1+1”却等于0了。这在群体成员活动的效率角度上,称之为“群体的减力作用”。

这也说明在与集体融合的过程中,既不能忽视群体对个体智慧的促进作用,也不能迷信群体在任何群体在任何情况下都比个体活动更有效率。关系场效应体现了权利的微妙,也体现了个人奋斗的精神。

国家二级心理咨询师 孔自来