



孩子最烦父母说的6句话

看看你中了几条?

我们都知道,情绪上头时,骂孩子、吼孩子不好,却往往忽视了,很多日常话语,看似随口一说,却隐含了很多情绪和攻击。孩子感受到这些情绪和攻击,会生出莫名的愤怒和烦躁,却又说不出什么来。日久天长,会形成内伤,和父母的关系渐行渐远。父母还莫名其妙:我很少吼孩子,我对孩子很上心,怎么会这样呢?

下面这六句话,如果父母经常说,就容易出现这样的情况。看看你中了几条——

01 你看看人家!

例句:“你看看人家,你再看看你。人家怎么就能,你怎么就不能?”

这句话,可能位居孩子反感指数第一名了吧。别说孩子,每个人都讨厌被拿来和别人做比较。你看见有哪个成年人会说:“你看看人家多漂亮,你怎么就不知道捋一下呢?”“你看看人家多能赚钱,你看看你。”

但父母们就是这么毫无顾忌地用别人家的孩子来“激励”自家孩子,还期待孩子见贤思齐。树立榜样是无可厚非的,但前提是要激发孩子的上进心,而不是羞耻心。

“你看看人家”,这句话隐含的意思是:你太差了,你不如别人,你不好。还带着嫌弃的意味。结果就是,成功激起孩子的逆反心理和挫败感,一肚子的情绪无处发泄。内心弱一点的,默默地听着,暗自伤心;内心强一点的,直接怼回去:那你给人家当妈去!说多了,会破罐子破摔:我就是做不到!不管反应如何,有一点是相同的——如果总这么说,孩子可能真的会认为:我就是不够好。

02 我早就说了吧?

类似的句型:你看,我说什么来着,我跟你说过多少次了,你就是不听,现在知道了吧!

很多父母在孩子跌了小跟头后,会忍不住补这么一句。也许本意是想让孩子记住教训,以后多听父母的话,但怎么听怎么有种隐隐的胜利者的姿态——当初不听我的,你看你掉坑里了吧。如果和孩子一起客观地把事情捋一捋,总结经验,孩子可能会心平气和地接受。但如果父母用这样的话试图让孩子反思,只能激起孩子的羞愧感。为了逃避这种很难受的感觉,孩子会表达出强烈的愤怒和逆反——你说的对又怎样?我就是不听!结果就是,把一次很好的复盘机会瞬间变成了情绪上的对抗。



03 我还不是为了你好!

例句:我都是为了你好。我打你管教你,还不是为了你好,别人家的孩子让我管我还不管呢。

父母经常说这句话,很可能意味着两件事:一是父母经常越界干涉孩子,把自己的意志强加在孩子身上。二是说起来是为孩子好,实质上是满足自己的需求。就像一个人越标榜不在乎什么,其实越在乎什么。真正为孩子好的父母,是很少把“为你好”挂在口头上的。而且,细品这句话,总感觉有一些道德绑架的意味——我是父母,我还能害你吗?你要理解我的这份苦心。说这话时,父母也往往一副苦口婆心的样子。这会让孩子感受到无形的亲情压力——明明不想听父母的,明明觉得父母做得不对,却又说不出什么来——再反驳,好像就是自己没良心、不孝顺了。这种憋闷感让孩子非常烦躁,恨不得大吼一声:你能别对我这么好吗?!

04 我当年……

例句:我像你这么大的时候,早就给大人做饭了,哪像你,还等着父母给你做饭。我当年都是走山路去上学,刮风下雨都是自己走,哪像你,天天开车接送,起个床还得催半天。我上六年级时就出去卖冰棍赚零花钱了,你连买个东西都不敢自己去。我小时候……

当然,很多时候,父母不会讲出后半句,但那个意思已经呼之欲出了,孩子只要不笨,都能脑补。这类话的潜台词是:我能吃苦,你怎么不能?我能做到的,你也要做到。你做不到,说明你太娇气、软弱、没出息。

看上去是对孩子要求严格,但孩子感受到的,是一种道德优越感的碾压,是一种蛮不讲理。结果就是,成功地激起孩子的不屑、愤怒和抗拒:你是你,我是我,凭什么要求我要像你一样?时代不一样,凭什么这样比?还有隐隐的挫败感。因为好像无论怎么努力,都无法超越父母口中昔日的“辉煌”,索性破罐子破

摔:我就这样了,你又能怎样?有趣的是,和妈妈们比起来,似乎爸爸们更喜欢这么说。

可能是爸爸们更容易陶醉在过往的骄傲中(且不论是否有所夸大),思维也不像妈妈们那么灵活有弹性,更容易停留在“几十年前如此,现在也应该如此”的刻板模式里。

05 一天到晚就知道玩,你还能干点啥?

例句:一天到晚就知道(),你还能干点啥?括号里可替换为:打游戏、吃、睡觉、打扮、看闲书、顶嘴……

这句话又是一棒子打死,直接全面否定了孩子的努力和付出,让孩子感到自己一无是处,每个毛孔都充满了挫败感。孩子可能不会和你顶嘴——这个打击得太全面了,让人不知从哪里反驳,索性什么也不说了。如果希望孩子变得一无是处,不妨多说这句话,因为他会慢慢认同你说的。

06 你爱怎样就怎样,我不管了。

这句话,看上去不像前面几句带有很明显的情绪,但杀伤力也很大,属于冷暴力。

它的潜台词是:如果你不听我的,我就切断和你的连接。那意味着,我不要你了,你好自为之,自生自灭。孩子天生依恋父母,最恐惧的事就是被父母抛弃——哪怕是心理层面的。所以,这句话看似退让,实则胁迫,并释放出一种冷漠——我爱你,是有条件的,如果你没有满足我的条件,我就不爱你了。为了继续得到父母的爱,孩子很可能会按父母说的做。但实际上,孩子已经受伤了。这是孩子小的时候,当孩子大一些,有能力了,可能就不再接受胁迫——不管就不管,随你便。面对孩子的决绝,父母撒手铜失效了,也很受伤——这孩子,小时候不是挺听话的吗,怎么变成这样了呢?如果走到这一步,只能是两败俱伤。

国家二级心理咨询师 凌想

如何面对负性生活事件?

专家:想一个最坏的结果

一位女士向我求助:因为女儿陷入一场诈骗事件,数百万的窟窿已经无法圆场。这一个月来,她吃不香睡不着,整天都想着女儿的事,满脑子都是女儿的事。特别是一周前随着公安司法的介入,她更是惶恐不安,感到自己快崩溃了,活不下去了。

这是一例因负性生活事件而导致的急性焦虑反应。听了这位女士的倾诉后,我给她做了一个音乐放松,让她从高度紧绷的状态中舒缓松弛下来,才能更有效的沟通。我告诉她,她在整个事件中的反应和感觉,并非她脆弱不坚强,而是因为事情太大了。在这种情况下,恐怕任何做母亲的都会出现焦虑恐惧反应,只是强度轻重不一样而已。

我与她讨论的第一个问题是,这件事最坏的结果是什么?她想了想说:最坏的结果是刑事犯罪,几百万至少要判十几年。最坏的结果也就这样,那还有什么更可怕的吗?心中有了底,心就不再悬着,焦虑自然就减缓了不少;第二个问题是,现在该怎么办?讨论的结果是:尽快去自首,积极配合调查,交待问题的同时,检举揭发同伙,争取立功减罪;第三个问题是,当前有哪些事情要做,一件件地写出来,然后按轻重缓急排出来再一件件地落实;第四个问题是,给自己找一个精神支柱,让自己坚定地活下去,好好地活下去。人活一口气,有了理念,有了心理支柱,才不怕压力,才不会压垮。在心理调节的同时,也可去心理专科医院求助于专科医生,合理使用些抗焦虑药物,能有效地缓解焦虑反应,改善睡眠。再则是要加强运动,运动不仅能增强体质,也能有效地缓解焦虑。

咨询结束时,女士告诉我她不仅感觉轻松了许多,也知道自己该怎么做了。一周后她打电话告诉我,虽然时不时还会想这件事,但能吃能睡了,她有信心走出这件事的阴影,好好活下去,因为还有老公、儿子、女儿与孙子都需要她好好地活下去。

怀化市第四人民医院 杨司俊

漫言漫语



聪明人会把嘴藏在心里,
愚蠢人却把心摆在嘴里。

陈英远(安徽)作