



教育导报
微信号

教育导报网

Education Guide

在这里,见证教育的无限可能……

国内统一刊号:CN 51-0052 邮发代号:61-141 第42期 总第3459期



家教周刊

2020年5月23日 星期六 今日4版 四川省教育厅主管 四川教育报刊社主办

视觉图上

近日,在某亲子节目上,一位妈妈说:“我舍不得打孩子,每个孩子都是妈妈的心头肉,只能把他关进厕所来惩罚他。”听起来理所应当,却又很扎心。在妈妈的眼里,孩子乖巧懂事,可是在孩子眼里,妈妈却是一个很厉害的老虎。“我每天都会做噩梦,梦到你真的不要我了。”

父母不打不骂,通过忽视、冷漠,让孩子内心伤痕累累。不少心理咨询师将其定义为新型家庭暴力——“冷暴力”。“冷暴力”比打骂孩子更隐蔽、伤害更大。什么是“冷暴力”?我们为什么会用“冷暴力”对待孩子?如何避免“冷暴力”,养育有安全感的孩子?本期我们共同关注。

新型家庭暴力——

不打不骂,为何孩子却受了伤?

■ 记者 胡敏 董志文

两年换4份工作 看不到的伤疤更痛

24岁的张俊(化名)毕业两年换了4份工作。“没有安全感,感觉老板和同事都在孤立我。”刚刚离职的张俊说,他认为自己的现状与原生家庭有关。

张俊小时候,性格开朗活泼,身边有一群志同道合的“哥们”,是亲戚朋友眼中的“捣蛋鬼”,常常受到父母严厉呵斥。但不知从什么时候开始,父母再也没批评过他,他们表现出的漠视,让张俊感觉自己在父母心里无足轻重。

“妈,我在校运动会短跑比赛上得了第一名。”“哦。”“妈,我的插画本怎么找不到了?”“不知道。”……“最大的恐惧莫过于父母不理我”,张俊感受到无声无息的伤害,与言语和肢体伤害不同的是,冷暴力是更深入骨髓的伤害。逐渐地张俊变了,变成了大家眼中所谓的“乖孩子”,情绪上的需求父母看不见,只能自己压抑着。

大学四年,张俊习惯一个人独来独往,不与同学交流,在同学看来张俊特别孤僻,平时都是一个人宅在寝室玩游戏,并且他越来越倾向于用冷漠来保护自己。张俊表示,尽管一个人很孤独,但也不愿意交朋友。

在同乐心理工作室联合创始

人、国家二级心理咨询师夏艳看来,孩子做错了事情,或者不如家长的意,家长采用冷漠相对的方式,让孩子主动求饶。短期看,似乎家长目的达到了,孩子变“乖”了,但对孩子内心造成的压抑,总有一天会爆发。

“遭受‘冷暴力’的孩子,到了青春期,可能走向抑郁和狂躁两种极端。”夏艳认为,被父母打骂的孩子还可以宣泄心里不满。而遭遇“冷暴力”的孩子,因为缺乏安全感,就像被关进一个无形的牢笼,不敢探索,在社会交往、亲密关系、工作中畏首畏尾,总担心别人不喜欢他。

代际传递 “冷暴力”何时休?

30岁的杨娟(化名)是一个5岁小孩的妈妈,大学未读完就选择放弃学业远嫁他乡。“我太压抑了,想逃离原生家庭,现在的老公给了我足够的关心。”杨娟说。

杨娟生活在双职工家庭,小时候父母工作忙,每天回家就看电视,基本不主动跟她说话。同学的父母经常带孩子出去玩,杨娟多次恳求父母陪她,父亲冷漠地回答:“爸妈工作忙,你不要老想玩,把精力放在学习上。”一次,杨娟把阳台的花盆打碎了,感到深深的自责和害怕,

等待批评。没想到,父亲用轻视、冷漠的眼神看了她几秒后,一言不发地关上房门。

“每当我犯了错误,他们不打也不骂,而是用冷淡、轻视、放任、疏远和漠不关心的态度来冷落我。”杨娟陷入了深深的自我怀疑,“是不是成绩不好,所以他们讨厌我?”“是不是不听话,所以他们不爱我了?”“是不是父母工作压力大,他们没时间搭理我?”

跟父母的疏离影响了她的人际关系,大学期间,她几乎没朋友,很迷茫和无助。如今,杨娟有了自己的孩子,在和孩子的相处过程中,她感受到了“冷暴力”的代际传递。孩子一旦犯了错误,她就罚孩子面壁思过,甚至冷落孩子,但她也发现效果往往事与愿违。

“遭遇‘冷暴力’的孩子缺乏安全感,表面看似孩子反省认错了,变乖了,但亲子关系越来越疏远,孩子觉得心里很压抑,会贬低自己,心理阴影一旦产生,孩子再也不愿意主动跟别人沟通。”夏艳说。

家长不指出孩子的错误,孩子可能永远都不知道自己错在什么地方。夏艳在处理相关的案例时发现,“冷暴力”的出现,很多都是父母没有控制好自己情绪,希望

用这种方式让对方心里更难受,让孩子觉得“我错了”,从而按父母的期待行事。

在成都市同行社会工作服务评估中心主任潘秋露看来,“冷暴力”十分隐蔽,不易察觉,一些家长可能根本没有意识到自己的行为会导致“冷暴力”的产生。曾有一个母亲向潘秋露求助,“我的孩子一直很听话,不知道最近怎么有抑郁的倾向。”

潘秋露了解到,该父母为了图安静,经常随手给孩子玩电子产品,对于孩子提出的问题也不能做到及时回应,这些无意识的举动,就导致了“冷暴力”的产生。在孩子需要父母时,父母冷漠对待,而孩子等不到父母的回应,久而久之,孩子也不想说任何话。

“冷暴力”的实施者,往往小时候被父母忽略,所以他们对身边的人缺乏信任,没有安全感,把自己封闭起来,用冷漠来隔绝可能会受到的伤害,在与自己的子女发生矛盾时,过去原生家庭体验到的创伤被激活,因此,在处理亲子关系问题时不自觉地对孩子实施“冷暴力”。“换位思考,为什么父母可以对孩子实施‘冷暴力’?只不过因为孩子爱父母,依赖父母,才会用妥协的方式满足我们的需求。”夏艳认为。

专家观点

四招让孩子 远离“冷暴力”伤害

我们怎样做,才能避免“冷暴力”对孩子的伤害?夏艳有四个建议:

首先,父母要“自我觉察”,察到自己或家庭成员是不是在用“冷暴力”对待孩子。怎样觉察?一方面,可以通过学习育儿知识,对“冷暴力”有清醒的认识;另一方面,观察孩子,是否有胆怯、攻击性、社会交往中有“出格”行为等,来判断自己的教养方式是否需要调整。

其次,把握好亲密有间的度。几周出现一次“冷处理”,大部分时候关系很亲密,亲子沟通也很畅通,并不算“冷暴力”。但一周有好几次“冷处理”,或者亲子关系明显已经疏远,孩子喜怒哀乐都不愿表达、不敢表达,则需要调整了。

第三,夏艳提醒家长注意,爸爸最容易成为“冷暴力”对象。中国家庭经常出现妈妈大包大揽,爸爸参与特别少,或者不参与,对孩子来说也是一种“冷暴力”。父亲给孩子带来的是规则、竞争、社会性,母亲代表温暖和安全感,母亲要学会“示弱”和退一步,让爸爸多参与。

最后,夏艳认为父母要学会“看见”孩子内心的需求。“冷暴力”之所以会带来伤害,就是孩子的需求得不到回应,“无回应处就是深渊”,对于孩子来说就是成长的绝境,不管怎么努力,也没有被看到,被认可的希望。

比如孩子考差了,只需要对孩子说:“听说你考差了?你打算怎么办呢?”其实孩子也希望考好,父母关心就行了,并不一定要帮他解决。孩子的要求其实并不高,父母的关心和爱,就是他们赖以生存的养料。

七日谈

“父母赢了”,值得庆贺吗?

■ 胡敏

育儿就像取经,我们知道要往哪儿去,却料不到路上会出现什么“妖魔鬼怪”。1岁,是追着跑,生怕他抓什么危险物品吃;3岁,是抢玩具,一不注意就和小朋友发生矛盾;6岁,是愁学习,一谈作业鸡飞狗跳;12岁,是青春期,我们成了孩子“反抗”的权威,动不动就“别问”“别说”“别管”……每一次,孩子出现我们不满意、不喜欢、不认同的行为,都让我们抓狂。每一次对抗,都是对父母耐心的挑战,多希望有屡试不爽的“管教孩子大法”,让这些对抗速战速决。尤其是,当工作和生活中的压力让我们忙得像陀螺的时候。

确实有这样的方法,一用就灵。婴儿时期,是“哭声免疫法”,孩童时期,是“黄荆棍下出好人”,再长大是“冷处理”,不打不骂,给一个眼神,让孩子体会,等孩子受不了“我不被父母爱了”“我不值得所有人爱了”的感觉,主动求饶。……从结果来说,这些方法真的有效,并且会让我们有一种“赢了”的成就感:我管孩子有一套,真棒!

在女儿婴儿期时,我们最大的烦恼是她爱哭闹,动不动就大哭,又不会说话,只有不断地猜测,是渴了?饿了?尿布脏了?想抱了?常常是试了好几种方法,才终于不哭了。有

时,直到不哭了,也不明白她到底想要什么。因为认同西尔斯亲密育儿的观念,总觉得积极回应就对了,哪怕麻烦一点。

这个阶段,育儿群里总有人善意提醒,不要惯着孩子,积极回应的结果就是孩子动不动就哭闹。前不久还有媒体报道,有家长付费学习“哭声免疫法”,孩子在卧室哭得撕心裂肺,母亲还在客厅发消息到群里问应该进去看看。等孩子哭了一个小时终于不哭了,妈妈走进卧室才发现孩子已经没了呼吸。多么惨痛的教训!

如果不出事,这个妈妈可能还会

感谢“哭声免疫法”,帮她解决孩子哭闹的问题,多免疫几次,孩子就真的不怎么哭了。

但给孩子“下猛药”的后果,我们未必承受得起。

朋友在咨询室遇到一个小孩,8岁了,还不太说话,追着问他会偶尔说几句话,绝大部分时候可以一个字不说。朋友了解到,孩子在婴儿期,母亲就用过“哭声免疫法”。暴力也是一样,那些打奶奶、打父母的妈妈,大多有个被暴力对待的童年。

“哭声免疫”的孩子,是“怒了,言了,但没用”;被打骂的孩

子,是“敢怒不敢言”;而被“冷暴力”的孩子,则是“不敢怒也不敢言”。他们有一个共通性,就是内心真实的自我被压抑,按父母希望的方式行事。

我们赢了,孩子“乖”了,就是好事吗?未必。孩子是生活在未来的,如果按照父母的意志去生活,必将是落后于时代的。唯有细心地呵护孩子的意志,让他勇于尝试,在不断的试错中,找到一套行之有效的价值观、行为体系,既充分尊重自己内心的意愿,又有益于他人和社会,这样,长大之后,他才能在推进社会进步的滚滚浪潮中拥有一席之地。