

爱的教育



走进孩子的世界

玲是一位9岁男孩的妈妈,近来老是觉得很沮丧。她沮丧的原因是因为总感觉没有办法很有效地管教儿子。玲儿子天资聪明,学什么东西都特别快,就是调皮好动,鬼点子多主意大,而且脾气还特别倔,一旦执拗起来,无论打骂哄劝,谁的话也不听。虽说男孩聪明有主见是好事,但儿子毕竟还小不懂道理,有些不当行为还是需要家长管教的,问题是儿子随着年龄增长也越来越不听话,玲经常为了管教儿子费尽苦心,效果却不理想。

见到玲儿子是在一个阳光灿烂的星期天下午,那天他正在公园的大草坪上快乐地独自拍着球玩。突然一个5、6岁的小孩莽撞地冲过来,一头把玲儿子撞倒在地,然后自己也摔倒在地上,哇哇大哭起来。玲儿子一边摸着被摔疼的胳膊爬起来,一边对着哇哇大哭的小朋友大声嚷嚷:“哭什么哭,是你撞了我,真不讲道理!”玲见了,急忙把小孩扶起来,不满意地批评儿子:“他比你小,你也不知道让着他,真没教养!”“是他不讲道理,你怎么还怪我?”玲儿子一听急了,立马摆出一副抗拒的姿态来。显然,他不接受妈妈的批评与教导。“这孩子,可怎么办呀?”玲看着我一脸苦笑。

我温和地走向玲儿子,关切地察看他的胳膊,见上面有些红肿,便询问他疼不疼?是否需要马上回家处理一下伤口?玲儿子有点不好意思,说自己已经长大了,这点伤不算什么。然后我问他无缘无故被人撞倒是否很不开心?尤其是明明是对方不对,却还被指责是他的责任,心中是否感到委屈难过?玲儿子低下头说是有点难过。我说我也为他抱屈,遇到这样的事情真的很倒霉,要是换成我也会不开心的。这时玲儿子抬起头看着我,目光中透出被接纳的愉悦,情绪明显比刚才平静了下来。接着我跟玲儿子讨论该怎么处理此事,问他是否需要跟撞他的小孩理论,去讨回公道?这下,玲儿子不好意思地笑了,说那只是个小孩子,自己是大孩子,应该让着小孩子,不应该计较的。说完主动跑到那小孩面前,把自己的球送给小孩,并陪着小孩一起玩起来。

玲惊讶于儿子这么快就主动改变了自己的行为,以为我对她儿子施展了什么魔法;其实,从心理学的角度来看,玲儿子的改变一点也不稀奇。玲儿子对撞他的小孩态度粗暴,表面上看好像是恃强凌弱,不符合家长的道德标准;但行为背后的动机却是出于自我保护,本身是正当的。正当的自我保护行为受到指责,当然是他本能不能接受的,再加上他还被撞疼胳膊,身体上受了点小伤,作为孩子,这时最需要的是妈妈的爱护,而这种保护最主要是情感上的安慰。一旦心理情感的正当需求得到满足,他内心正向的能量便出现了。其实他心里明白是非,只是当内心充满了委屈情绪时,激发出来的就是负能量了。

在人类心灵中,通过情感共鸣使他人产生认同比理性说教产生的影响力要大得多。家长要让孩子的教导取得良好效果,就需要俘获孩子的心。而让孩子接受你的最有效方法,就是一起分享、理解、接纳他们的喜怒哀乐。

吴亦君 亦君工作室主任,国家二级心理咨询师。互动博客:<http://blog.sina.com.cn/wwuj>

【真实案例】

让自闭的『宅男』不恐慌

十五岁的张宁是因“自闭症”前来就医的。送他来的母亲唉声叹气,说孩子辍学后成天就守着电脑,很少出门,现在是十足的“宅男”了。

站在面前的张宁瘦高个,脸色苍白,目光散乱却不失犀利。我给他倒了杯茶:“能告诉我今年多大了吗?”张宁坐在那里既不喝茶也不开腔。短暂的沉默后,他的额头竟然渗出点点细汗。看到他紧张的样子,我说:“放心,心理治疗既不打针也不吃药,就是聊聊天而已。”听到这句话,他抬头看了我一眼,马上又低下头。他母亲见了说:“看看,一出门就这样,见了陌生人就啥话也说不出来,畏生得很。”的确,从张宁进门后躲躲闪闪的目光中,我就洞悉了他内心始终有种惶恐不安,母亲的话更让他无地自容。

支开了张宁的母亲后,经过一番宽慰,张宁才渐渐平静下来。我突然单刀直入:“其实我知道你不是自闭,而是不喜欢出门,不想和形形色色的人打交道,对吧?”这话让他的眸子一亮,似乎找到了知音,终于嗫嚅着开口了:“我,我不是自闭,只是害怕与人交往,和别人说话时不敢正视对方

眼睛,因此会让人误会没礼貌,我更自卑了……”我问道:“那你最严重时到什么程度?”张宁似乎有所顾虑,再次陷入沉默。看他欲言又止,我继续诱导:“放心吧,我不会告诉任何人,这是我做人的准则。”我有意识地避开了“心理医生”几个字,力求像知心好友般聊天。“最严重时我不敢出门,甚至不敢在有人的卫生间里解手。”他小声回答。“不过,经过自闭治疗后,就不大害怕人多的场合了。”“嗯,你很不错,能认识到自己的进步。”听了我的表扬,他不好意思地笑了:“可是,在有异性的情况下,还有在一些比较正规的场合,我仍然会感觉很别扭、很不自然、很难受。特别是有人单独和我说话我就更紧张,经常语无伦次,明明想好的话总是表达不清,过后又后悔得要命。”

“能告诉我,你在什么情况下不紧张吗?”我继续循循善诱。“和家人,和最亲密的朋友讲话时,我才能消除紧张感,思维敏锐,说话流利,有时候甚至能讲得天花乱坠。”说到这里,他有点眉飞色舞了。

我告诉他:“一般而言,形成你现在这种局面都有一个导火索,虽然表

面好像造成你现状基于某种因素突然降临到你的身上的,可事实上,那是经过漫长的量变积累的。”

听了我的启发,聪明的张宁想了一小会,就告诉我一件事。一是小时候他四岁时,因为和伙伴玩玩具受了委屈,哭天抹泪地不愿罢休,母亲不耐烦地吓唬他“再哭,就把你扔给疯婆婆”,“你去呀,去让疯婆婆帮你抢回玩具呀”,看到在人群中疯癫狂语,想到她平时张牙舞爪的骇人模样,张宁吓倒了,再也不敢哭出声来,生怕自己一开口就把疯婆婆招引过来。以后每次遇到疯婆婆,他都会紧张得要命,到后来,看见谁都紧张得说话不流利,成了个“小结巴”。

我接过话茬儿:“最后,你就彻底发展到不愿意说话,而且时常出现觉得与人接触和交流是一件糟糕的事,会忽然起誓般地下定决心今后再也不与人说话了等强迫意识。觉得缩在房间里看书上网是最适合自己的生活方式。可你依然得上学,但每一次社会化行为失败,你又后悔不已,想着自己应该能做好,产生强烈的自责,对吧?”张宁惊讶极了:“你这样了解我的感受呀?”

【心灵分析】

我笑着给他分析:“其实你这种社会化行为的退缩,完全是因为自信心受到打击而形成的心理阴影,完全是可以克服的。比如说,你见过疯婆婆恐惧的样子,当母亲为了阻止你吵闹不得以的吓唬手段。你想想,疯婆婆虽然会无缘无故地伤人毁物,但她根本不可能有清晰的思维去帮你争取到那个玩具,对吧?还有一个母亲无论如何也不会

轻易把自己的孩子交给一个明显带有危险感的人,因此,你的担心完全是多余的。”听了我的分析,张宁着急地问:“你说得很有道理,可是现在在我该怎么办呢?”

于是,我开始教他一些应对社交恐惧症的方法。首先告诉他要建立自信,要相信自己能克服和别人说话脸红、紧张等缺点,比如把陌生人幻想成父母、朋友,消除或减轻恐惧感后与之交谈,慢慢发展到和较熟悉的、陌生的人交往;其次,不要太在意别人对自己的印象和评价,顺其自然就好。

看着张宁依然有点理不出头绪,我给他列出一张等级表:第一级:家,家人;第二级:邻居,朋友;第三级:邻居中的异性……总共十级,从最不让人紧张的人和熟悉的家庭入手,一步步地向下一级和外周发展。在这个过程中,若发现自己有轻度的紧张时不要回避,自己给自己打气“我能表达

清楚的”,同时注意不苛求自己,能做到哪一步就做到哪一步;平时在家中,多回忆些自己交往成功或受人夸奖时的情景;经常性地去人多的地方走走,不说话也行,面带微笑就好……

最后我叮嘱张宁:“这张等级表没有时间限制,第一级通过了你就进入下一级,这样能慢慢减轻你的压力。另外,有什么问题,你随时可来找我或电话也行,我随时欢迎你。”

张宁母子离开时,我悄悄告诉张宁母亲,不可操之过急,也不能光盯着孩子能不能走出家门,多注意对他的心理健康和性格、意志、交际技巧等等的培养。这位母亲看到和我谈过话后,儿子神态有了明显改变,忙满口应允下来要积极配合治疗。

随后经过三四次心理治疗,张宁明显地话多了,人也变得精神起来。他还把我当成了知心朋友,什么事都愿意和我说。

心理辞典

社交恐惧症属于焦虑症范畴,是一种对任何社交或公开场合感到强烈恐惧或忧虑的精神疾病。患者对于在陌生人面前或可能被别人仔细观察的社交或表演场合,有一种显著且持久的恐惧,害怕自己的行为或紧张的表现会引起羞辱或难堪。有些患者对参加聚会、打电话、到商店购物、或询问权威人

士都感到困难。在心理学上被诊断为社交焦虑失协症,为焦虑症的一种。有社交恐惧感时,除了要注意扩大自己的认识范围,还要做到勇敢、坦然地面对恐惧,一遇到恐惧就马上镇定,要养成习惯,时间长了就能克服。如果感觉按上述方法做了之后仍收效不大,应尽快找心理医生寻求帮助。 寒沁

经典感悟

小孩子也需有大信用

◎ 叶轻驰

上次到美国,顺便去探望了一个朋友。朋友是个美国人,有一次来中国参加一个学术研讨会,因此得以认识,并相谈甚欢。我们约好,他日到美国,一定要重聚一番。

朋友有个儿子,今年八岁,正值调皮的年纪。我到朋友家的时候,小家伙正在生闷气。原来,小家伙想去旅游,但朋友最近比较忙,没有时间,因此小家伙便生气了。

中午,朋友在厨房准备午餐。我看小家伙的小嘴还是嘟嘟的,便哄他:“还在不高兴呀?你爸爸还说今年要带你去中国玩呢!中国很多好玩的东西,你一定会玩得很开心!”

小家伙一听,果然高兴了。我不禁沾沾自喜,哄小孩这一套,在中国都不怎么行得通了,毕竟现在的小孩都成精了,多哄几遍,便不再相信。看来呀,还是外国的小孩子好骗!为此,我也有点得意,朋友困扰了一个上午,我几句话就轻而易举解决了。

后来,朋友准备好午餐,见小家伙阴转多云,也有点意外。我没有跟他说起刚才的事,毕竟在我看来,不过是小事一桩。

可没想到,回国没多久,朋友就打电话问我,是不是跟小家伙保证过,今年会带他到中国玩?我呆了好一会儿,才想起这件事,心想不就是哄哄小孩的话吗,犯得着为此打越洋电话?见我承认了,朋友语气严肃地说,既然说过了,就要守信用!最后,朋友

说,下个月他会带小孩来中国旅游,到时候免不了麻烦我当导游了。

挂了电话,我不禁一阵羞赧。为了履行对小家伙的承诺,朋友推掉了好几项工作,损失惨重。在我们看来,信用仅限于成人之间。大多数时候,我们对小孩的承诺,不过是为了哄哄他们,说过也就忘了。可美国人在对待儿女的教育上,却极讲信用,只要答应的事,一定付诸行动。

其实,我们现在哄小孩,以后小孩长大成家了,也会下意识地用同样的方法去对待他们的子女。如此恶性循环,信用的价值越来越淡薄。外国人教育后代的方式,值得我们借鉴,信用不分大小,哪怕对待小孩子,也需要有大信用。