

不妨先从夫妻关系上找根源

孩子有问题？

专家支持：郭铁军 杨光
采访：朱砂 大连福临心理咨询首席心理咨询师
中国青少年心理健康成长心灵花园专家组组长

【专家调查档案】

有人说，母亲和孩子的关系是天然的。因为，从十月怀胎开始，母亲和孩子之间就建立了特殊的联系。在孩子呱呱坠地后，母亲与父亲在孩子的成长中，所扮演的角色、所起到的作用各有不同。如果将父母和孩子的最佳关系用一个等腰三角形来形容，那么，当等腰三角形成了斜三角形时，也就意味着家庭关系中的平衡被打破，失衡的关系可能会给家庭中每个人都带来伤害。

【事件回放】

单先生的儿子出生后一直是爱人带的，两三岁的时候，爱人把儿子留在老家到张家港打工。“儿子从小学三年级时被我们带到张家港上学，今年17岁了，但从来不敢一个人睡。”单先生说，儿子对父母比较依恋，刚到张家港上小学的时候，每天跟他和爱人睡在一张床上。后来渐渐大了，他让儿子自己睡，但儿子说害怕，爱人心疼孩子，他也就没再坚持。“现在孩子都1米72了，一张床上挤不下三口人，我只能睡到卧室的床上，让他跟妈妈睡大床。”单先生感到很奇怪，儿子没有受到过什么特别惊吓，但到晚上，儿子总说特别害怕，怕黑、怕鬼。

（来源：人民网）

一个新生命从建立依恋关系开始

在过去的中国社会中，一般都是男主外女主内，慈母严父是大多数家庭的格局。随着经济、文化的发展，中国社会中，女性的地位越来越高，学校里成绩拔尖的常常是女孩，而职场上经济独立的女性也比比皆是。虽然很多客观条件都在变化，但是，有些事情依然如故。当孩子呱呱坠地，首先依赖的人总是母亲。“在孩子0到3岁的阶段，妈妈一定是孩子的陪伴者。这是孩子建立依恋关系的关键期。良好的依恋关系可以带给孩子足够的安全感，帮助孩子发展健全的人格，使得孩子在成长的过程中有较强的适应性。”郭铁军说，母亲给孩子的爱，是这种依恋关系中最关键的所在。“别觉得这是简单的事情，其实，它的要求是很高的。比如，孩子有任何需求了都会哭，作为妈妈，是否知道孩子哭是为了什么？是饿了？是尿了？是害怕了？还是其他什么原因？”

很多妈妈在休完长假后马上就回到职场，把孩子交给老人帮忙照顾。夜里往往是由老人陪孩子睡觉。对此，郭铁军表示不赞同：“孩子一天中最恐惧的就是晚上。如果晚上是老人陪伴他，那他就会和老人建立起依恋关系，而不是和自己的妈妈。”

对于那些工作繁忙，经常出差，或者长期不能和孩子相处的年轻父母，郭铁军提醒说：“0到3岁的孩子，如果妈妈长期不在身边，孩子会认为妈妈不要他了。这容易让孩子产生自我封闭、退缩等问题。”



插图 孔雀

父亲带来刚性 母亲带来弹性

对于年幼的孩子而言，母亲的存在，在现实层面是照顾，在心理上是获得安全的氛围。母亲要懂得用母性的温柔和韧性帮助孩子培养情绪调控能力。这个“任务”在孩子3到6岁的阶段尤为重要。

曾有妈妈向郭铁军求助，她刚刚4岁的女儿，很怕见陌生人，每次都会大哭，而且一哭就哭到窒息。“孩子通常都会用哭来表达自己的情绪，关键是孩子哭完以后，妈妈怎么做。”郭铁军说，从母亲的角度，在孩子情绪失控的时候，不妨将孩子抱在怀里，用温和的语调让孩子感受到自己对他是理解和接纳的，比如告诉孩子：“宝贝，妈妈知道你在发脾气。”当孩子感受到自己的情绪被接纳时，他会渐渐平静下来。这个时候，就可以询问是为什么哭。也许，孩子没办法说清楚原因，聪明的妈妈在这个时候要懂得让孩子做选择题。是饿了？是在找妈妈？是以为妈妈不理你了？……当了解到孩子哭泣的原因后，可以帮助孩子共同找到一个解决的办法。然后，通过游戏的方式，来模拟遇到问题、解决问题的整个过程，让孩子在游戏的过程

中学习，并得到练习，下一次，遇到同样的问题，孩子就知道该怎么做，而不只是大哭了。郭铁军提醒说：“不要小看这样的学习，有的孩子到了青少年阶段暴露出很多问题，追根溯源，问题都是出在情绪控制上。”

如果说，母亲的角色是柔软的，弹性的，那么在孩子的成长中，父亲的角色则是刚性的。对于男孩子来说，3岁以后父亲的角色尤其重要。“我们在生活中稍微留意一下，就会发现，父亲带着孩子玩耍，每个细节都和母亲是不一样的。父亲带给孩子的是刚性的部分——自控能力、自信、意志力，父亲是权威的象征，是规则的制定者。”郭铁军说。

“等腰三角形”失衡 先从夫妻关系找根源

杨光提醒说，作为母亲，要在孩子的父亲面前多肯定孩子，同时，在孩子面前多肯定孩子的父亲。“要知道，一个孩子，特别是男孩子，在否定自己的父亲的时候，他内心是得不到力量的。”而那些看上去很粘妈妈的男孩子，某种程度上来说，是妈妈过多地粘住了儿子。

郭铁军则提醒说，年轻的父母要在孩子刚出生时就和孩子建立良好的依恋关系——依恋关系建立得好，孩子青春期时的叛逆就会比较少。而对于如今很多家庭中父亲缺席，母亲和孩子的关系过于亲密，导致各种问题的情况，郭铁军表示：“再忙也要抽出时间来陪孩子，没有替代的方案。”

心乡 直通车

心理战

◎ 童孟侯

写过一篇《心理战》了，有读者说看起来只是警察和想寻短见的人交谈，其实惊心动魄。我再写一篇，我采访过牛警官。

11月11日11点钟，有个姓付的农民工登上江南路109号的楼顶，哇啦哇啦叫：我要自杀，我不想活啦！

楼下围观的群众越来越多，有人在下面瞎起哄：你跳啊，怎么不跳啊？

宝山的警察赶到现场，立刻疏散群众，制止他们对想自杀的人采取激将法。牛警官是谈判专家，迅速通过脚手架爬到房顶。小付立刻大叫：你不要过来，过来我就往下跳！

牛警官很“听话”，不再往前走。他没有喝令：我是警察，你给我下来！而是温和地说：小付，我可以帮助你吗？我相信你走到这一步是有理由的。我们可以找到一种合适的方式的。

牛警官的这些话，在心理治疗上叫“共情”，也就是要体验对方内心感受，站在对方的角度来理解对方的思维和情感。

小付突然大叫：我不跟你谈，我要跟公司的老板谈，他拖欠了我的工资，我跟他谈过，他根本不把我的工资放在眼里。他要是把我的工资结清，我不想活了！

牛警官说：你告诉我，你在这里干活，应该及时得到你的工资，可是老板没有立刻把你的工资结清，态度还非常不好。不知道我的理解对不对？

小付不吱声，神情有了变化。看起来牛警官毫无意义地重复了对方的话，其实，这是心理咨询师掌握的“重述”技巧，就是用对方的话来反馈给对方，同时抓住问题的实质。但是，不能原话照搬，如果鹦鹉学舌，小付会认为被戏弄了。

小付说：他不给我结清，我就从这里跳下去！

牛警官绝对不能用教训的口吻说“你怎么可以自杀？自杀能解决什么问题？”之类的话，他说：你也是被逼无奈，我相信的。我们宝山警方可以和你一起去找你们公司的老板，你的工资一定能够及时拿到的。你要靠这些工资养家糊口嘛。

真的吗？小付的目光变得不那么凶狠了。

是的，我们和你一起努力，把这件事解决……

就这样，双方隔着几米远，都站在寒风刺骨的楼顶，一个

热血沸腾，一个心平气和。足足谈了两个多小时，你一句，我一句。渐渐地，小付脱离了极度悲伤和激动，求生愿望占了上风，轻生的念头消除了。最后，他在牛警官的陪同下，走下了脚手架，来到工地办公室，和公司老板谈劳资纠纷。

心理战很有用，用最小的代价和平解决了突发事件。

