

发脾气,是孩子发出的“求救”信号!



认真对待孩子的脾气,才能让孩子在父母的接纳和理解中,获得成长的力量。

孩子发脾气有多让人烦

每天我们都会听到家长向我们抱怨孩子的脾气:我差点给了儿子两巴掌。已经够累了,可他硬是要出门买一个叫做“水晶泥”的玩具。我好声好气地跟他讲,妈妈累了,明天去。他不愿意,拽着我的衣服往门边拉,大喊大叫:“我不要,就要今天去,现在去,快点快点!!!”我心里窝火,就没再理他。过了一会,听到“砰”的一声巨响,椅子被推倒在地,他站在一边噙着嘴瞪着我,像仇人似的。越想越气,好歹已经7岁了,怎么这么不懂事!要不是他爸拦着,我真的往死里打。

这位妈妈讲到这,叹了一口气:“孩子越大,脾气也越大了。我现在每天回去都要忍着火气,就怕哪一天控制不住,打断他的腿。”“是啊是啊……”一位爸爸听了连忙跟着数落,周围的家长也深有同感,纷纷附和。可意外的是,有一位妈妈说:“我挺羡慕你们的。”她沉默了一会儿,在众人不解的目光下告诉大家:“我家大女儿已经不对我发脾气,也不怎么跟我说话了。”

这位妈妈的故事,让所有人沉默……

这位妈妈说起了发生在自己身上的事。她是从农村出来的,来到城里生活吃了很多没文化的苦,心里就盼着孩子能有出息,为自己争光,以后过得也更舒坦。所以她对大女儿非常严厉,从小就不允许看电视,周末的时候女儿不是在上兴趣班,就是在家练字。一开始,女儿会吵会闹。只是她也是第一次当母亲,总觉得女儿非常任性,不听话不懂事,经常打骂。有好多次,邻居都看不下去了,出来劝她停手,可她丝毫不觉得不妥。这种情况持续了好多年,现在回忆起来,也不知道是什么时候,女儿就不再哭闹不再发脾气了。后来,女儿长大了,考了一所不错的大学,找了一份体面的工作……离家也越来越远。去年过年,一大家子回老家,看见小姑子的女儿粘着父母,两个人一起聊天嘻嘻哈哈地非常亲密……她突然有些难过。那天,女儿的手始终揣在大衣兜里,走在前面,和她保持一定距离。她快步向女儿靠近,犹豫了好久,说了一句:“工作怎么样啊?和妈妈说说?”“就那样啊,挺好的。”都说知子莫若母,可女儿从来不跟她诉苦,一个月难能给家里打一通电话。她甚至不知道女儿以后准备怎么发展、在外头有没有受欺负……鼻头一酸,亲手带大的孩子,怎么跟自己一句心里话都没有。这位妈妈看起来40多岁了,在众人面前红了眼眶:“我真的好羡慕你们,你们的孩子还会发脾气。”大家沉默了。



原来,发脾气是“求救”

其实别说孩子,就算是成人,也会有控制不住发脾气的时候。我们细想一下,为什么自己会发脾气?无非是受了委屈、心里不痛快、想宣泄负面情绪。一位心理学家也曾表示:

“孩子发脾气,其实是他们内心缺乏安全感的表现,看似是在向父母施压,实际上是在向最亲的人求助。”

他们不会冲着别人乱发脾气,因为在他的潜意识里,只有父母是最亲的人,也唯有父母,可以让自己肆无忌惮,帮自己疗伤。而他卸下伪装,毫无保留的撒泼,这种方式虽然不好,却也在向父母传递一个求救信息:我心里不舒服,请你帮帮我。孩子能在父母面前释放攻击性,说明他们接纳真实的自我,没有过分压抑自己。同时,也说明父母肩膀足够结实,双臂足够温暖,能够接住孩子的攻击性。作家雷布斯说过:

孩子冲你发脾气,是想让你走进他的内心解决问题,我们应该高兴才是。

只是有多少孩子,一次又一次向父母发出了求救的信号,换来的却是刺骨的暴力?

连脾气都不敢发的孩子,最可怜

试想一下你是一个孩子,你受了委屈想要身边的人帮你,但是你年龄还小,不大懂得以成人的方式向你身边的人诉说,于是你发起了脾气,但是你没想到的是对方特别不理解你,把你打了一顿。你是什么感受?你对对方是什么印象?己所不欲,勿施于人。孩子和我们一样,能感受父母对自己的态度恶劣,从而离得越来越远。有一个朋友分享过自己的人生经历:

“我小时候性子不是很好,别人一惹我就炸毛。

可是每次我这样,都会换来一顿骂。

我特别怕我爸,吃饭的时候都小心翼翼的,不敢说这个菜不好吃,也不敢在他面前大声说话。就变成了那种特别会察言观色的小孩。

然后吧,现在我30岁了,还没有结婚,相亲对象皱一下眉,我都觉得他不是对我不满意。”

陈乔恩在一档节目中回忆起童年时光,透露自己小时候不敢发脾气,因为怕被母亲打。

一聊起母亲,她整个人都显得高度紧张,处于一种心理应激的状态,还警惕地回头看了看,确认母亲没有在,才安下心来。

而她也表示,因为童年的记忆,自己多年不敢说话,也不敢交朋友,甚至有点自闭。

在应该打打闹闹、哭哭笑笑的年纪,他们却失去孩子本该有的脾气和任性,看着大人的脸色,深怕一个不小心,就招来父母的不满,每天战战兢兢。有心理研究指出:童年里过度的消沉、没有光彩的人成年后患抑郁症的概率更大。父母一时疏忽,对儿女进行打骂,很可能会造成孩子一生的阴影。

孩子发脾气,真正的高招在此

人类发展的历史证明:没有任何力量能毁掉下一代,除了上一代。孩子发脾气,的确是不好的行为,但这可以教,可呵斥多了,就只剩下距离和心理阴影了。为人父母,别总想着“改造”孩子,而应该学会“雕琢”。早在几百年前,王阳明就说过:“情绪不好,是智慧不够。”我们不能以成人的标准去要求孩子,毕竟他们读过的书,走过的路都有限,但身为父母,我们有责任,用“一稳、二听、三静、四不教、五要狠”的方式,让他们拥有控制情绪的“智慧”。

“稳”是指父母要稳

佛家之言:怒者,心之奴。想要孩子不发脾气,首先父母要稳住做好表率,无论是平常生活中,还是面对他人对自己发脾气的时候,都不要做情绪的奴隶。

“听”是指父母要仔细倾听

孩子不会无缘无故发脾气,父母应该学会仔细倾听,弄明白根本原因。更近一步靠近孩子。

“静”是指等孩子静下来

《道德经》上说:静为躁君。静能克服人身上的躁气,让人恢复理智。孩子发脾气时,你跟他讲道理是讲不通的,先让他把脾气发完,等情绪过去了,再给他一段安静自我修复的时间自我反省。

“不教”是指父母别急着说教

试想一下,你刚刚冷静下来,就有一个人在你身边不停地讲道理,你会觉得舒服吗?不会,你会认为他是站在道德的制高点指责,他说的话你很难听进去。想要和孩子沟通,要先制造你和他的共同点,你可以说:

“我小时候和你一样,记得有一次,因为一个玩具……”“我理解你的感受,我也曾经……”

允许孩子发泄、认可孩子的情绪,让孩子感觉到你并没有站在他的对立面,再循序渐进地说出自己的意见,会让他更容易听进去。

“要狠”是指父母对孩子过分的欲望要狠

养子不教如养驴,养女不教如养猪。人和“动物”最大的区别就是人会克制自己的欲望。原则性的问题父母要“狠”,无论如何都不能让步。并且要从小教孩子多反省,体会别人的感受,适当克制自己的欲望,不能为所欲为。这也是给孩子传递一个信息:很多事情哭闹是没有用的。王阳明说:

“人须有为己之心,方能克己;能克己,方能成己。”

人需要有一颗检讨自己的心,才能克制约束自己的欲望,能够克制约束自己欲望,才能成就自己。

孩子是父母的摆渡人,而在此之前,每一位父母,都是孩子的引路人。愿每一个发脾气的孩子,都能得到父母的指引,坚定平和地成长。