责任编辑 徐荔 E-mail:fzb zhoukanbu@163.com

面对"鸡娃",家长该做哪些调整?

"鸡娃"你熟,但你听 说过"鸡娃四件套"吗?这 个新名词,指的是家有学生 的"老母亲们"常在体检中 发现有甲状腺结节、乳腺结 节、肺部结节、子宫肌瘤这 几种与情绪、压力高度相关

尽管这只是一个笑中带 泪的自嘲梗, 但家长们的焦 灼与疲惫却是"懂的都懂"。 其实, 当家长一旦为了伴学 而踏上"二次进化"之旅, 甚至"借娃之壳"重启应试 生活, 多重压力传导下, 家 庭矛盾的不断升级便在所难 免。在"剑拔弩张"的亲子 关系背后,除了养儿不易的 一声叹息外,还有什么更值 得反思与警醒呢?



"从一年级开始,我的孩子没有虚度过 ·天、他连玩都是用碎片时间玩的·····一个 优秀的家长,一定是优秀的时间管理大师, 一个优秀的孩子, 也一定有时间管理大师式 一个海淀妈妈在某音频节目中自豪

从感统训练、双语幼儿园, 到填满周末 假期的兴趣班; 从掏空荷包购入原版书、专 业乐器、各类课包,到砸锅卖铁买学区房; 从接送上下学,到后排陪读做笔记,再到辞 职租房陪考……随着"鸡娃"故事频频涌入 大众视野,这个不含褒义的称呼逐渐走向日 常。越来越多的家长宣称加入"鸡娃"大 军,他们晒装备、争资源、拉群聊、建论 坛。共享"鸡血"的同时,也点燃了焦虑的

"你能眼睁睁地看着他活得不如你吗? 道理大家都懂,就是零和博弈,但别人都 '卷', 你不'卷'咋办?"雷女士一语未落, 周围不少家长已频频点头。

据教育部 2022 年 11 月 15 日发布的消 2023 届全国普通高校毕业生规模预计达 1158万人,同比增加82万人。而在2000年 前后,这一数字仅为 100 万人左右。20 年 间, 高校录取率直线拉升, 可家长的焦虑感

恬恬今年刚上小学二年级, 还在幼儿园 中班时,她主动提出学芭蕾舞和钢琴,得到 "我们不想让她有遗 了父母的倾力支持。 憾,找的都是很牛的老师,钢琴也买了,学 费花了六七万,但最近她说没兴趣就没兴趣 了……"恬恬父亲话到嘴边又忍住,缓了缓 说,"遇上点儿困难就放弃,现在的孩子太 不懂珍惜。

由于深谙教育对孩子成长的重要性, 当 代家长总是慷慨地为此投入精力与财力,且 常以压抑甚至牺牲自我需求为代价。因此, 不管是心理上的感恩,还是成绩(技能)上 的提升,家长总渴望得到充足的正向反馈, 如若不然则难免感到寒心。

"我不适合跳芭蕾,老师说我太硬了, 也不想学乐器了, 乐理课我听不懂。我以前 能跟好朋友一起上课,现在都是一对一的 课,越来越难,越来越没意思了。"恬恬无

"家长为子女付出、期待成才,本是人 之常情, 但如果培养的方向和强度不合适, 那么孩子的热情和耐力就会渐渐支撑不住。 我们一直讲因材施教,这是家长付出能有合 理回报的基础。"徐高阳说。

李女士与丈夫乔先生是典型的"学霸" 他们以高分考入北京大学,毕业后李女士保 研, 丈夫直博。李女士说: "意识到父母是 普通人、觉察到自己是普通人、接受孩子是

焦虑,

该不该传递?

"孩子的教育问题浓缩了家长的内心焦 有的家长在孩子面前 10 句话 8 句不离 学习,尤其关注考试成绩,动辄把'中考人 '高考决定命运'挂在嘴上,甚 至有家长做折线图统计孩子成绩的涨跌。 儿童青少年心理教育专家陈默说: 什么焦虑?他们既怕落后,又怕被超越,不 自信又攀比心强,把竞争看成终极目的。

与"热锅上"的家长形成反差的,是不 为所动的孩子。

"你猜他为啥逃课?回家陪仓鼠!马上初 三了,一点都不知道着急。这样下去,怎么考得上学?怎么立足于社会?"说起儿子小威,雷 女士像被点了炮捻儿,瞬间"着"了

采访中,家长口中的孩子似乎有个"通 一不知道着急。有的孩子缺乏时间观 念: 眼看要迟到了, 还慢条斯理地吃早饭、 上厕所;有的表现为行动拖延:捣鼓几个小

时就是写不动作业;有的表现为动力不足: 升学考试在即,还想着"无关紧要"的事 ……总之,不管大人多心急,孩子却像个"没事人"。

在北京安定医院心理治疗师徐高阳看 来,行动力低、爱拖延的孩子,往往是由于 某种心理需要未被满足。 "有些孩子会把拖 延、回避当作维护自尊的方式, 他们担心努 力以后结果仍旧不理想,索性就不努力,这 种情况往往是因为一些失败的经历让他们内 '我很差'的感觉;有些孩子在潜 意识中积累了愤怒、失望的负性情绪,拖延 则是他们的被动攻击行为(用消极、隐蔽的 行为让别人觉得着急、失望),这种情况多 见于父母高强度管理的家庭。还有的孩子借 此表达对家庭关系的期望。徐高阳说,最 近,有个来访者让人印象深刻,她通过成绩 下滑吸引家庭矛盾的火力,以此来缓和父母 及其他家庭成员之间的冲突。

徐高阳建议家长遇到这些情况时,首先 要冷静观察,不要语言攻击或渲染焦虑,而 是思考孩子通过这样的行为获得了什么样的 心理满足, 然后通过一定的亲子互动给予改 善, 尤其是在孩子遇到学习或人际交往的困 难时,要与他一起面对,给他力量和希望。

付出,

还不能讲回报?

普通人,三者之中最后一个最难吧。许多父母信奉'考上好大学才有好未来',却忽视 了影响孩子生活的其他变量, 比如心理健 康, 名校学生抑郁轻生的案例还少吗? 再如 亲子关系破裂, 我们身边就有出了国就跟家 里断交的例子,这是家长想要的结局吗?"

说起父母的期望, 乔先生讲了个真实的 "读博时,我爸给我提出一个希 望——好好搞科研,将来当院十,我觉得很 好笑,心想你咋不当市长呢?毕业后,我到 华为工作,我爸又提出了新希望——争取成 为下一个任正非。

"如果说我是父母抽中的大奖,这份幸 运我不会期待再次发生在自己身上。"李女 士目前是上海市浦东区某公立中学的教师, 同时,她也是一个四岁孩子的母亲, 自认为理所当然的期望,常常只是极小概率 事件,孩子达不到很正常。就说'上个好高 中'吧,我们初中每年一千多名毕业生里, 能升入四校八大(上海排名靠前的高中)

在"用力过猛"的付出与高不可及的期待

背后,家长不妨回忆一下"养娃"的初心

"有些父母心理不平衡,觉得付出太 回报太少,这时你应该问问自己为什么 要生孩子,是因为事业上不去了,全职在家 没事干,还是有了女儿想要儿子?把一个孩 子带到世上来,难道不是因为你有足够的爱 要给他吗?孩子学习成绩好,你要爱他,学 习成绩不好、社会成就不足,你更要给他家的温暖,这才配得上做家长。"陈默说。

一些家长总是"语重心长"地对孩子说 "你爸这辈子就这样了,你要用功,别走我 "你不努力,以后会和我一样 ……这些沉重的话语令人鼻酸眼热。

"把对子女的付出当作对抗自己未经正 视的自卑感的工具,这妨碍了孩子成长的独 立性, 在心理治疗中被称为'投射', 家长 把内心深处的焦虑、自卑转移到孩子身上, 让孩子被动承受、代为完成,这样会在孩子 心理上创造一个假自体, 使他们按照父母或 社会的期待去生活,假自体功能发挥得越 多,孩子内心深处真正想要实现的东西就越 徐高阳说。

"不要把对孩子的付出和关爱当成要求 孩子怎样做、做到什么水平的筹码。"徐高 阳表示,家长的爱是孩子成长的阶梯,即使 孩子没有照着这个阶梯走,或是走得不够 好,家长也不能把这个梯子撤走,不然,孩 子会走得越来越小心翼翼、患得患失。

叛逆.

难道是我的错?

"th 出现在单词两头和中间的发音是 不同的; was 和 did 还没讲懂, 现在又要给 他讲 has got; 什么是单位 1, 怎么找单位 1……"作为六年级小学生小海的妈妈, 侯 女士练就了随时开讲的本领。

然而, 升学大幕还没拉开, 小海就"厌 了, 试卷错得离谱, 侯女士看得心惊。 "我把该说的都说了,能做的都做了,他都 听不进去,瞪着眼珠跟我吵。"这是侯女士 一周之内第二次被儿子气得"出走",深夜 坐在麦当劳大口吸可乐。

随着孩子年龄增长、视野拓展,家长在 孩子心目中的权威形象不断受到挑战。与家 长身份边缘化相伴而来的是青春期的人生开 始出现岔道口,不管不行、管又不听,矛盾 火速升级。采访中,不少家长提到被孩子气 得身体不适的经历。一个妈妈告诉记者,自 己正在"喝中药调理身体"。

作为儿科心理治疗师,徐高阳平日接触 的来访者年龄跨越6至18岁。"12至15 岁的孩子是与家长矛盾最多的。伴随孩子自 我意识觉醒、独立性增强, 同伴关系开始起 作用,家长会觉得自己被边缘化了。

"不要以为成绩好的学生就没有亲子矛 盾。"彭女士是重庆市某中学初三年级的语 文老师兼班主任, 在近十年的工作之中, 她 见识讨各种类型的家长。

"我的课代表最近彻底摆烂了,刚接这 个班时,她是班里第一名,人漂亮、家境又 好,是大家口中的'完美女孩'。"彭女士遗 "现在几乎天天迟到,上课也不抬 憾地说, 头,成绩过山车一样下滑。"

"她爸常年在外地工作,妈妈全职陪 她,对她非常严格,小学时就经常陪她学到 凌晨。最近,她妈再也管不住她了,只好偷 拍孩子在家的视频发给我, 比如刷牙时看手 机、赖在床上不起来、对着家人歇斯底里 ……发完还要嘱咐我'不要告诉她哦'。我 建议她和孩子都去看心理咨询,她又不肯。" 彭女士说,旁观者一看就知道问题出在哪 里,可谁也不能代替她成为家长。

"与青春期的孩子相处是需要学习的。" "在同一性发展的关键期,他想知 道'我是谁''别人如何看我''我将来要 成为什么样的人'……想不好这些,他就很 难有动力继续往前走。高度聚焦让孩子的成 长环境变得不自然,控制、贬低会让他们感 到痛苦。越早把选择权交给孩子,孩子就成 熟得越快,越能成为一个强有力的人。

说起好家长,彭女士一下就想起小源的 "小源的成绩比较靠后,一次家长会 后,他妈妈特意找到我说,小源心地善良、 重情义, 总能看到其他同学身上的闪光点, 希望老师能多鼓励他,不要只用成绩衡量 "彭女士感慨地说,家长是最有机会了 解和关爱孩子的人

"青春期孩子的家长要记住一个核心原 -保证亲子关系的稳定和安全,让孩子 相信父母是完全支持、积极关注他的,在他 有困难的时候能够给他提供帮助。有时候, 放下一些威严和强硬,家长的功能可能会更 强大。"徐高阳说。

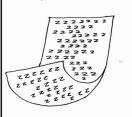
在《我们怎样做父亲》一文中,鲁迅先 生将父母的爱概括为三点:理解、指导和解 放。所谓理解,孩子的世界与成人截然不 不应一味蛮做; 所谓指导, 要养成他们 有耐劳作的体力、纯洁高尚的道德、广博自 由能容纳新潮流的精神; 所谓解放, 子女是 即我非我的人, 因为即我, 应尽教育义务, 教给他们自立的能力;因为非我,所以也应 同时解放,全部为他们自己所有,成为一个 独立的人。

环保公益广告

重复使用,多次利用

公证遗嘱【公证书编号 (2013) 沪浦证字第16483号】 陆子凯拟向上海市浦东公证处

申请办理继承公证, 若持有陆 佐耿 (已故) 相关遗嘱 (包括 自书、代书等遗嘱),请于即日 起30日内至上海市浦东公证处 办理遗嘱确认手续, 过时视为



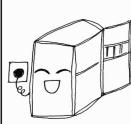
双面使用纸张 二减少量的废纸产生

优先购买绿色食品





8000双一次性筷子 2-株20岁的大树



使用无氟沙箱 不会造成臭氧损耗

不买包装豪华又繁缰 的食物或用品 豆沙 过分包装 = 巨大浪费+严重污染

废电池放入专门@收箱, 以免污染环境



分类回收 循环再生

(来源: 光明日报)