

面对“鸡娃”，家长该做哪些调整？

□陈煜

“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、压力高度相关的疾病。

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？



资料图片

焦虑，

该不该传递？

不降反升。

“孩子的教育问题浓缩了家长的内心焦虑。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‘中考人生分水岭’‘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：“家长为什么焦虑？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“通病”——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心产生了‘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 and 希望。

背后，家长不妨回忆一下“养娃”的初心。

“有些父母心理不平衡，觉得付出太多，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，你要用力，别走我们的老路”“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少。”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。

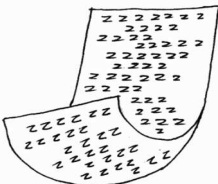
2023年1月31日 星期二

公告

陆佐耿（已故）生前留有公证遗嘱【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，过时视为自愿放弃。

环保公益广告

重复使用，多次利用



双面使用纸张
=减少1/2的废纸产生

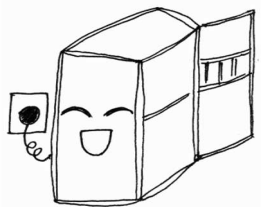
优先购买绿色食品



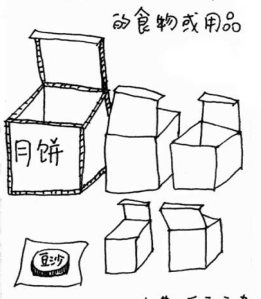
健康
安全
无污染



拒绝使用一次性用品
6000~8000双一次性筷子
≈一株20岁的大树



使用无氟冰箱
不会造成臭氧损耗



不买包装豪华又繁缛
的食物或用品



分类回收 循环再生

(来源：光明日报)