

上学快迟到了,孩子还磨磨蹭蹭没吃完早饭;让他早点睡觉,非讨价还价再看会儿电视;让吃点蔬菜,又哭哭啼啼不愿意吃……每当看到这样“不听话”的孩子,你是否会控制不住自己的情绪,冲孩子发火?但是,发火吼孩子真的有效吗?孩子的感受又是如何?本报特约心理咨询师刘玲告诉记者,冲孩子发火、吼叫是无效的沟通,容易造成亲子关系的紧张。她建议家长控制不住情绪的时候,暗示自己“忍一分钟”,或者走开一会,冷静之后再和孩子沟通。

烦恼

控制不住地吼孩子,吼完又懊悔

忍不住冲孩子发火这事,家住生态文旅区中南世纪城的李女士深有感触。“明明知道冲孩子发脾气不对,可临到事头,总是控制不住地对她吼。”李女士懊恼地告诉记者。

李女士的女儿悠悠今年5岁,上中班,自从开学以来,“早上一小吼,晚上一大吼”成了家里的日常。李女士列举了自己冲孩子发火的几种情况:早晨赖床、不好好吃早饭吃零食、不想上幼儿园、玩具乱拿乱放、讨价还价多看两集动画片……基本上一点小事,李女士的火气就上来了,“我也不知道为什么,面对孩子

总是压不住火气。”李女士说,自己最初也是想耐心地和悠悠沟通,可好好说一点用也没有,渐渐地脾气就大了起来,一凶孩子就听话多了,但每次吼完自己都特别后悔。

最近,李女士发现悠悠有点怕她。“做什么事她都会先看我脸色,如果我神情不悦,她立马就会说,‘妈妈我错了,马上改正’。”李女士心里五味杂陈,女儿的这种“乖巧”并不是她想要的,她也想做个善解人意的妈妈,可当女儿捣乱或犯错时,火气就如体内的洪荒之力般无法控制,喷涌而出。

声音

家长坦诚:孩子不听话,火气就来了

“你会冲孩子发火吗?”当记者在三个育儿微信群里询问时,大多数家长都表示,有过。还有家长称,当孩子调皮捣蛋不听话的时候,爆发的自己轻则对其吼叫,重则进行体罚。

“让他写作业,磨蹭半天才做两道数学题,怎么能不火?让他早点睡觉,非死缠烂打玩儿游戏,怎么能不火?逛个商场,撒泼打滚要买玩具,你说说看,这火气怎么忍?”家住淮海花园的张女士有个8岁的儿子,“调皮捣蛋不听话”,“对他凶一点还能老实一会儿,不吼不凶,就要上天了”。

网友“贝贝麻麻”称自己也会控制不住情绪冲孩子发脾气,“你怎么那么不懂事”“你怎么这么不听话”成了她的口头禅,“我也不想吼孩子,但

也找不到更有效的教育方法”。于是,“贝贝麻麻”总是在“忍耐、怒吼、后悔”中不停地循环。

网友“故乡的夜”介绍自己姓顾,是为数不多发表意见的男士之一。“家里每天都在吼。”顾先生说,他的儿子今年刚刚4岁,正是好奇顽皮的时候,什么事情都要去尝试,有危险也不知道,“吼了也不听,有时也会打几下,让孩子长记性”。

在市实验小学生态新城分校门口,记者随机采访了几位家长,他们表示都曾冲孩子发过火,“脾气上来了忍不住”“不吼不听”是他们的理由。在采访时,记者看到一位母亲边走边“数落”儿子:“快点快点,妈妈还有事,你走快点,听见没有?”

孩子反感:妈妈发脾气,好吓人

在父母眼中,发火吼叫是管教孩子的方式之一,是为了孩子好。在孩子们的心里,他们是如何想的呢?

在市实验小学生态新城分校门口,记者也采访了几位小朋友。8岁的淼淼上二年级了,在她心里,妈妈是个温柔的人,“可只要管到我的学习,她就变成了‘母老虎’,好吓人!”淼淼说,从她上小学开始,妈妈就变得爱发脾气,常常为了一点小事凶她,“其实妈妈不凶我,我也会听话的”。

10岁的小宇晟说,自己不仅经常被妈妈吼,还会被爸爸揍,可他一点也不怕,“我又没做错什么,动不动对我又吼又叫,完全没道理。”小宇晟

举了个例子,放学回家,他肚子饿想先吃点东西再做作业,可妈妈却认为他是在找借口不做作业,“我什么都没干她就火了,冲我嚷嚷,弄得我心情都不好。”不过小宇晟挺理解妈妈的,觉得妈妈平时太累所以脾气暴躁,“她吼完发泄完就好了”。

一航是一名初中的学生,他的父亲也总是忍不住对他吼,“他吼他的,我做我的,不影响。”一航说,自己从小被吼到大,小时候还有气,现在却习以为常。他希望父亲以后脾气平和些,别动不动就情绪失控,“吼了这么多年,他也该换个方式沟通了”。



专家建议:吼之前,暗示自己『忍一分钟』再说

你是这样的家长吗

忍不住冲孩子发火 过后又懊悔



尝试

有家长开始打卡“戒吼”

在微信群里,有不少家长已经意识到冲孩子发火的弊端,并积极寻找控制情绪的方法,网友“多一个晴天”还分享了自己打卡“戒吼”的经历。

“多一个晴天”说,自己是从三个月前开始实施“戒吼”计划的,因为她偶然在女儿的日记本里看到,女儿将她比作“河东狮吼”,“日记里,她说我每天都要冲她发火,她怀疑自己不是我亲生的。”“多一个晴天”说,当她看到这段话的时候,觉得五雷轰顶,不禁意识到,自己冲孩子发火的行为伤害了孩子,作为妈妈,她深自责。“我学习了网上的做法,在微信朋友圈打卡‘戒吼’,就是每天发布朋友圈消息,记录今天的状

态,接受大家的监督”。

冲孩子发火已经成了常态,想戒并不是件容易的事。“打卡第3天,就差点破戒。”“多一个晴天”说,当时孩子为了早餐和她闹别扭,非要吃煎鸡蛋不肯吃做好的煮鸡蛋,“心里的火直往上蹿,恨不得吼上两嗓子,可一想到自己在‘戒吼’,就生生地忍了下去。”

打卡三个月以来,“多一个晴天”一共破戒五次,“比起以前每天都吼,已经进步很多”了。现在若是女儿不听话,“多一个晴天”总会在心里默念“忍住忍住”,然后深呼吸一口气,尽量心平气和地讲道理,“我要把‘戒吼’坚持下去”。

专家建议

吼叫是无效的沟通,控制不住时不妨换位思考下

本报特约心理咨询师刘玲认为,家长忍不住冲孩子发火,是情绪失控的一种表现,吼孩子是无效的沟通方式,容易造成亲子关系的紧张。刘玲说,在父母吼叫环境中成长起来的孩子,内心敏感脆弱,特别胆小,容易恐惧,害怕与人发生冲突。“这样的孩子一旦与人发生冲突,一般不会主动寻求建设性的方法来解决冲突,而是会逃避、退缩。”刘玲说,长期遭受父母怒火的会害怕权威,小的时候怕父母和老师,长大了怕领导,“孩子不敢在权威前释放真实的、有能力的自己,这样就会错失发展机会。”

刘玲认为,父母之所以忍不住发火,有三方面的原因:一是父母对孩子的期望值过高,容易焦虑;二是父母将在别的地方受到的气,转移到孩子身上;三是受到了原生家庭的影响,“父母如果成长在一个吼叫的家庭中,他们会对发火、吼叫习以为常,并同样作用在自己孩子身上”。

“家长之所以对孩子发火,是因为相较于自己,孩子是处于弱势的。”刘玲建议家长设想下,如果自己面对的不是孩子,

而是领导或者其他人,还会控制不住自己的情绪吗?

那么当面对“不听话”的孩子时,家长该如何控制自己的情绪呢?“理解万岁”,刘玲建议家长想要发火时,不妨换位思考下,站在孩子角度想一想他为什么这么做,“在原则性的问题上,比如安全问题、人品问题,需要家长来规范,但一些无关紧要的事情,比如说吃什么东西,穿什么鞋,这些东西就不必要再约束孩子了。”

刘玲还建议家长在沟通时尽量简洁明了,比如孩子上完厕所没关灯,只需要告知“卫生间灯没关”即可,而不是“灯没关,都说好多次了,怎么还记不住”这样“抱怨”一通。

“当然,控制情绪不是一朝一夕能完成的,需要家长坚持。”当火气上来想吼的时候,就暗示自己“忍一分钟”,或者走开一会儿,让自己冷静下来,再平心静气地和孩子沟通,“尽量做个遇事有条理讲道理的家长,这样孩子也会相对明理。如果家长不善于控制情绪,那么孩子也容易如此”。

■淮海晚报记者 管艳