

## 我想多点陪伴 孩子却想逃离

●求助人:美(化名)女 32岁  
●采访人:记者 闫卫利

### 求助者自述

我平时工作忙,很少陪伴7岁的女儿。新冠肺炎疫情发生后,单位停工,我陪女儿的时间充足了。我想趁这段时间把之前欠女儿的都补回来,多关心她,多疼爱她,她却开始躲我。

以前,女儿很依赖我,我下班回家后,她总是缠着我,让我给她讲故事,陪她做手工,看她表演在学校新学的舞蹈。她就像一只小燕子,在我耳边叽叽喳喳地说个不停。

现在,我专心陪她。我从网上搜了很多亲子游戏,制订了亲子游戏互动计划,把每天的日程都安排得满满的。

每天,我会在朋友圈里分享生活趣事,比如和女儿一起读了哪本书、做了什么游戏,还会让孩子发表对这些活动的看法。我如果认为她的观点不正确,就会帮她纠正。

起初,孩子很兴奋,配合我的计划,我安排她做什么她就做什么。后来,她的态度越来越消极。我说:“妈妈给你讲故事吧?”连喊她几声,她低头看漫画书,好像没听见我说话,毫无回应。

这让我很愤怒。我控制不住自己的情绪,吼了她几声,她就闷声掉眼泪。我忍不住心疼她,抱着她给她讲故事,她却心不在焉,啥问题都不回答。

现在,只要我说陪她一起干什么,她就立刻拒绝:“不要!”我明显感觉到,她在躲我。我难得有这么长时间陪她,她却不珍惜,真让我伤心又无助。

### 真兮微言

#### 莫以陪伴为名行掌控之实

王真兮认为,疫情防控期间,美名义上是在家陪女儿,其实却像个监督员,随时控制女儿、监视女儿。孩子哪一点没做好,就要重来,必须达到她规定的目标才行,做不到就要挨批评。这种陪伴简直就是情感绑架,怎能不让孩子厌烦?

这段时间,家长不得不暂停工作宅在家里,有些父母会产生焦虑情绪,并且会不由自主地把内心的焦虑传递给孩子,挑孩子的毛病。家长的焦躁情绪和控制欲,会让孩子感到恐惧不安,从而选择逃避。家长如果不反思自身的问题,便会把自己的情绪垃圾扔给孩子。孩子只要有做得不好的地方,家长就会失望。

这种失望的累积,会让家长崩溃,失去理智,对孩子发火。孩子一旦反抗,又会让家长愤怒,导致恶性循环。

真正的陪伴,是允许孩子做自己喜欢做的事。家长如果真的爱孩子,就会去问问孩子的感受,而不是自以为是地逼着孩子做这做那。那不是陪伴,而是用刻意陪伴来缓解自身的焦虑。

无论是在平时还是当前这个特殊时期,家长都要弄清楚到底是谁需要陪伴,只有弄清楚这一点,才能做出判断:和孩子在一起时,是孩子在满足你的需求、配合你,还是你在陪伴孩子。一旦家长弄明白这一点,自然就会关注孩子本身,而不是只在乎日程表上的具体目标完成没有。



## 我想多点关心 孩子却跟我叫板

●求助人:甫(化名)男 40岁  
●采访人:记者 闫卫利

### 求助者自述

儿子今年上初二,以前在学习上基本没让我操过什么心。疫情防控期间,我没法上班,他也没开学,我们一家三口天天在家,我快被他气得崩溃了。我跟儿子吵,妻子就跟我吵,家里整天鸡犬不宁。

学校老师给学生上网课,学生在家跟在学校一样,每天要早读、看课件、做作业。上网课要用平板电脑,我怕他在网上看乱七八糟的东西,隔一会儿就进屋看看他。

儿子大部分时间确实在学习,不过中间打开课件时,看到感兴趣的网络信息,会忍不住点开网页浏览。这让我很恼火。

有一次,我发现他跟同学用微信聊天,气得训斥他:“这跟上课无关,耽误你学习,不许再闲聊、看网页了!”他不但不认错,反而瞪着眼跟我顶嘴:“我一看怎么了?外界的信息你能看,我为什么不能看?现在我没法出去跟朋友玩,就不能跟他们在网上聊聊天解解闷儿?”

这样的争吵发生了很多次。有一次,他上网课期间趴在桌上睡觉,我打了他一巴掌,这小子居然站起来跟我叫板:“你再打我试试!”我想揍他,被妻子拉住了。我气得骂他:“你真没出息!你看咱邻居家的孩子学习多努力,你学的是啥?”他不服软,冲我吼道:“那你去给邻居家的孩子当爹吧!”

现在我和儿子就像仇人似的,关系极其紧张。我一张嘴说话,他就进屋把门使劲儿一关,还上了锁,不让我进他的屋。

我很难过,感到不被尊重,真想痛痛快快地揍他一顿。我整天盼着他早点开学,赶紧回学校,眼不见心不烦,到那时我们父子之间或许就没有这么多冲突了。

我们之间的问题到底出在哪里?

### 真兮微言

#### 别把孩子当学习机器

特殊时期,孩子和父母朝夕相处,频繁互动,难免有摩擦。这是考验家长内心强大与否的时期。家长内心焦虑,就会把焦虑投注到孩子身上,逼着孩子跟他一起焦虑;家长心里恐慌,便会频繁打扰孩子,让孩子也惴惴不安;家长独断专行,则会逼迫孩子服从。

若家长能觉察内心冲突,就有力量应对孩子。

一味从孩子身上找毛病,其实是舍本逐末。青春期的孩子既渴望独立又有依赖性,既不想学习又不得不关注学习成绩,内心敏感而躁动,情绪飘忽不定。他们内心的冲突更激烈。

面对这样的孩子,父母束手无策是正常的。如果你一手遮天,靠家长权威强势打压,要求孩子除了学习舍弃一切,那是把孩子当机器人操控。即便最终看似胜利了,其实也失败了,因为你忘了培养孩子的初衷是让孩子独立。

你辛苦培养的孩子,经历了一个青春期,甚至一个疫情防控期,就被你打压成了一只“小绵羊”,这是你希望看到的吗?

父母望子成龙可以理解,但切忌利用孩子满足自己的心理需要——自己小时候做得不够好,便希望自己的孩子好好学习,实现自己过去的愿望。

孩子不是机器人,需要情感滋养,家长需要多一些耐心,变堵为疏,为孩子提供宽松的成长环境,少控制,不打压,不逃避,直面孩子的所有挑战。这样虽然很难也很累,但只要坚持下去,总有一天你会发现,孩子更独立了,你所担忧的问题不存在了。



王真兮

### 真兮情感咨询

每周两个免费咨询名额,  
可打电话预约

13837958317

真兮公司成立于2015年,由洛阳资深心理咨询师王真兮一手创办,是面向全国家庭提供情感咨询与心理疏导的专业机构。

与一般心理咨询机构不同的是,真兮公司打破传统“医不叩门”的理念,把心理咨询理论与情感咨询理论相结合,把心理咨询与行动指导相结合,组建了一支专业心理咨询师团队。该团队根据求助内容,利用心理学知识,分析研判问题根源,制订解决方案,派出心理咨询师,分兵几路,走进求助者家庭,调解家庭矛盾,化解情感危机,尤其在劝退第三者方面成功率很高。其相关事迹曾被《洛阳晚报》、新浪、网易、腾讯、今日头条等媒体报道,引起社会广泛关注。

经营范围:情感矛盾调解、婚姻心理咨询、外遇行为矫正、两性情感疏导、爱情修复挽回等。

地址:洛龙区九鼎中和湾6号楼1单元2002室



扫码联系王真兮