

父母离婚 如何减小对孩子的伤害

●求助人:好(化名)女 35岁
●采访人:记者 闫卫利

求助者自述

怕伤害孩子不敢离婚

我和爱人,表面上看还是一家人,其实早已貌合神离。爱人是大大男子主义者,他认为男主外,女主内,男人不能太宠女人,否则女人会被惯坏。

婚后,所有的家务都是我一个人的事。我俩同样上班,下班回家后,我忙得跟陀螺似的,买菜、做饭、洗衣、拖地……他坐在沙发上看电视、上网,从来不知道帮我分担家务。如果我有怨言,他会理直气壮地反驳:“这本身就是你们女人的事。”孩子生病发烧,他躺在床上呼呼睡大觉,我喊他跟我一起带孩子上医院,他一脸不耐烦,一翻身继续睡。我加班回家晚了,来不及做晚饭,他自个儿在外面吃,也不管我有没有吃。

我气得暗地里哭过无数次。

他还死要面子,越是人多的时候,越是要威风。最让我无法忍受的是,他打我骂我,顺手拿起什么都往我身上打。

我一直都有离婚的念头,但是一想到孩子将来没有一个完整的家,会对他造成很大伤害,就下不了决心。

现在,我发现爱人出轨了,他甚至领着第三者来家里,让我无法忍受,我和爱人之间的冲突越来越多。

跟这样的男人过下去,我看不到一点希望。离婚是我唯一的选择,可是最让我担心的是,孩子才5岁,我不忍心孩子的心灵受到伤害,我该怎么办?

真兮情感解决方案

保留一个家的外壳 不如给孩子满满的爱

有很多婚姻早已名存实亡,但夫妻俩为了给孩子一个家的外壳,宁愿委屈自己,也不敢走出婚姻的牢笼,他们怕给孩子带来伤害,影响孩子的未来。

离婚确实对孩子有心理伤害,但如果处理恰当,伤害没有父母想得那么严重。如果孩子经常目睹父母在婚内大战,反而内伤更严重。

什么情况下离婚会对孩子的心理造成严重伤害?比如父母互掐,在孩子面前攻击对方,阻止对方看望孩子等。反观现实,大部分离婚的夫妻在给孩子传递这样一个信息——你爸爸(妈妈)真不是个东西。他们把夫妻离婚的原因都归罪到对方。有的甚至会拉上孩子,强行让孩子站队。

孩子的心理建构很大一部分也是在与父母的互动关系中完成的。让孩子去攻击父母其中一方,无异于让他内在的两部分打架,很容易导致孩子内心冲突多,自我否定,持续伤害的结果是,他长大后

很难处理亲密关系。

父母离婚应该向孩子传递一个信息:父母感情破裂,是因为没经营好婚姻,与他无关,而且即便离婚了,父母还会一如既往地爱他,对他的爱不会减少一分。有了这样的态度和行动,基本上就能减小给孩子带来的负面影响。离婚后,父母在孩子面前能做到彼此反思,理解对方,关心孩子,这样孩子就会减少自己的羞耻感、被抛弃感和恐惧感,相信爱还在他身边,父母婚姻破裂跟自己无关。

绘图 雅琦

爱人帮妹妹无底线 怎么办

●求助人:茹(化名)女 36岁
●采访人:记者 闫卫利

求助者自述

妹妹有求他必应

我爱人辉(化名)出生在偏远的农村,他是家里的老大,有一个妹妹。辉和妹妹都很聪明,学习成绩优异。可惜当年家里穷,父母只能供一个孩子上学,他的妹妹初中毕业后不得不辍学了。

爱人研究生毕业后顺利就业,月收入上万元。我的工作也稳定。经过几年打拼,我们买了房,还完了贷款。他的妹妹在老家嫁了人,但夫家的条件不好。

可能他对妹妹有愧疚吧,这些年,他没少帮妹妹家。过年时单位发的米、面、油,他一股脑儿地拉到妹妹家,还给妹妹家的孩子买衣服,临走再塞点钱。妹妹家盖房子,他给两万;妹妹的儿子住院,他给5000元……后来我发现,他妹妹好像习惯了伸手向他要钱,但凡家里有稍微大些的开支,她都打电话给辉,辉从来都是慷慨解囊。

前段时间,妹妹打电话说要在县城买房,首付15万元,让我们借给她10万元。辉不跟我商量欣然应允。

之前我就提醒过他,兄妹可以互相帮忙,但得有个度,否则会把妹妹惯坏的。这一次,我真是出离愤怒了,她家买房,首付一多半都向我家借,太过分了吧!况且我们刚还完贷款没多久,手头也没多少钱。

我跟老公讲道理,他听不进去,反而说我嫌弃他妹妹,还说我越来越小气,跟自家人过不去。听到这句话我更来气,明明是他没底线,反而成了我的错。

我们大吵了一架,我不给钱,他就要跟我离婚,现在一直跟我冷战,我也懒得理他。这样的日子什么时候是个头呢?

真兮情感解决方案

掌控情绪才能实现良性沟通

拎不清界限当然是丈夫的错,但情感当中,谁对谁错并不是最重要的,重要的是夫妻在这段感情中都感觉到累了,所以一点点矛盾都会让彼此无法承受,感觉过不下去了。

为什么会出现这种情况呢?

首先,不同的成长环境决定了两人观念的差异。在妻子看来,亲人之间也要保持适当的边界,而丈夫认为亲人之间应该互帮互助、不分彼此,因为当年他读书的时候,妹妹牺牲了很多,所以要知恩图报有担当。

两种观念没有对错,但当碰撞到一起时,就会导致两人发生冲突,感情出现问题,原因在于两人的沟通方式有问题。矛盾越来越大,说明夫妻俩没有建立起良好的沟通方式。

不跟妻子商量就同意借钱,意见不统一就吵架,一方讲道理,另一方听不进去……这些表明,夫妻俩都在回避交流。为什么听不进对方的话?哪怕明明知道对方没恶意。因为当一个人处于情绪化状态的时候,他在用情绪对抗对方,而不会关注对方的诉求,所以很难接受对方的观点,更别说换位思考了。

夫妻俩想要把婚姻经营好,不要试图用发泄情绪去控制对方,而要学会在情绪平稳的时候,用平和的语气交流表达,建立良性的沟通模式,这样,彼此的观点和需求才会被认知,被理解,日子才能过好。



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