

## 一手拉扯大的女儿 为何这样讨厌我

●倾诉人：  
瑜(化名)女 42岁  
●采访人：  
洛报融媒记者  
闫卫利

瑜满脸愁苦,声音低沉,不时欠下身子,深吸一口气,好似沉入水底的人要出水呼吸般急切。

## 剖析

晚报公益  
心理咨询师  
闫卫利



当下,有不少家庭的状态是:父母拼尽全力,孩子压抑窒息,躲进网络游戏中寻求庇护。父母声讨孩子,控诉网络游戏,焦虑得像热锅上的蚂蚁。

事实上,在孩子低龄时,父母紧盯其学习、严防手机网络的行为可能奏效,但等孩子到了青春期,家长终究会失望。因为孩子是一个生命体,青春期是其寻求自由、独立的阶段,所有违背其成长规律的行为,必将要被现实碾压。

很多家长只盯着孩子的问题不放,却忽略了自己的问题。你越想掌控孩子,恰恰映射出你内心强烈的恐惧。你越恐惧,就越想去抓住某些东西,比如要孩子听话,要孩子学习好,把一个鲜活的生命压缩在学习这个狭小的空间,以确保自己有安全感。孩子竭力想要挣脱,这使得你越想掌控越掌控不了,进而更恐惧、更失望。

与青春期孩子的正确相处方式是:

首先,建立良好的亲子关系。你学习好了,我爱你;学习不好,我也爱你,我爱的是你这个人,不是你的成绩。当孩子感知到这种无条件的爱时,才会有满满的向上的内驱力。

其次,选择相信孩子。所有的担心都是一种“诅咒”。家长认为电脑、手机是洪水猛兽,孩子不能碰,否则多半会对它有依赖,甚至成瘾。只有你把这些看作是孩子生活的一部分,是社交、获取知识的一种手段,选择相信、理解和更多地陪伴,孩子慢慢也会学习做好自我管理。

再次,厘清亲子关系的边界,停止监控与说教。让孩子对自己的事情有“掌控感”,当他感受到被尊重,才会减少反抗和抵触情绪。可以与孩子商量玩手机的时间,孩子守时了,多鼓励;孩子超时了,家长要作为一个帮助者的身份去提醒孩子,而不是高高在上的监督者,去指责、批评。

最后,也是最重要的,家长要觉察自己内心的恐惧。很多家长无意识中把孩子当成了自我安全感的“人质”——你必须优秀,否则我就不安全。只有家长认识到自身的问题,让自己放松下来,有一颗无惧的心,孩子才能有自由成长的空间,拥有自我管理的能力。



扫码免费咨询

您来诉说,我来倾听。您有苦恼,我来排解。无论您遇到恋爱、婚姻方面的困惑,还是产生亲情、友情、职场、社交等方面的焦虑,抑或是您的父母、子女、亲友等心有纠结,晚报公益心理咨询师都愿意听您诉说,和您一起面对!

联系电话:15137956968(微信同号)

## 1 我独自抚养女儿长大

我是个单亲妈妈,把女儿养到15岁,其中的艰辛没人能体会。可是女儿不上进,一放学就玩手机,我觉得自己唯一的希望也将要破灭,生活没什么盼头了。

那一年,女儿5岁,活泼可爱,我和老公感情不错,我们计划再生个男孩,到时儿女双全,我们的生活就更圆满了。可是天不怜我,那晚,老公喝醉酒后倒头就睡,第二天我喊他起床时,他已经不省人事了,我们的幸福生活也在那个清晨戛然而止。

我觉得天都要塌了,这样的厄运怎么会降临到我头上?我不相信!可是冷冰冰的现实一次次地敲打着我,让我不得不接受。

尽管我有稳定的工作,养活我和女儿没什么问题,但老公的离去让我觉得自己无依无靠,何况还要独自承担抚养女儿的重任。尤其是女儿生病时,我带着她往返医院,那种孤立无援的感受刻骨铭心。我感觉自己的生活就像在针尖上跳舞,每一步都走得很努力,又不得不小心翼翼。

## 2 我的生活围着女儿转

除了工作,我每天都是围着女儿转。我注重女儿的教育,下班回家,我陪她读书、写作业、下棋。担心女儿英语、数学跟不上,我给她报了课外辅导班,尽管开支不小,但我还是咬咬牙送她去。女儿有时不想去,我会教导她说:“妈妈再苦再累都是为了你,你不要辜负了妈妈的期望,好好学。”

女儿尽管不情愿,但还是很听我的话。她一直比较乖巧,学习成绩也很优异。小时候,她知道心疼我,会帮我择菜、洗碗,还暖心地说:“我多帮妈妈干点儿,妈妈就不累了。”我让她帮我买东西,她还会货比三家,得意地告诉我:“买这家的便宜。”

我很担心她的安全,害怕她出意外。除了上学,只要她离开我的视线,我就很不安,如果没有按时接到她,我瞬间就会崩溃、失态。有很多次,女儿想去同学家玩,我没答应,她特别生气,但为了她的安全,我决不妥协。

女儿上初中时,学校离家很近,她多次要求自己去上学,但我总是不放心。为此,女儿跟我怄气:“我都这么大了,难道独自去上学的能力都没有?路上全是同学,有什么危险?你就是不相信我!”

我不得不放手,但还是好几次悄悄尾随她到学校后,才放下心来。

## 3 女儿居然很讨厌我

我和女儿的冲突越来越多。之前,她一门心思学习,从来不玩手机。刚上初中一年级时,她需要跟同学联系,我给她买了部手机,她只是偶尔用,用完会立马给我,还会把手机密码告诉我。

自从上了初二,女儿像变了一个人,放学回来就拿起手机,跟同学联机打游戏,学习成绩也不断下滑。

我很生气,数落她:“好好的孩子,咋不走正道呢?玩手机能帮你考上高中、考上大学?”她生气地跟我吵:“我回家还不能放松一下?”我说:“你可以放松,跟我下楼转转也行啊。”她不屑地看我一眼,又说:“你去一边,我不想跟你出去。”

为了让她放下手机好好学习,我时刻盯着她,就像猫和老鼠一样,我捉她躲,进行手机争夺战。女儿说她在屋里学习,我猛地开门突击检查,她吓得赶紧藏手机。只剩5分钟就开饭了,我转身进厨房,她又偷偷拿出手机,我猛转身看她在干啥,她忙不迭地把手机藏起来。她明明关灯休息了,可我半夜起床隔着门缝看到她屋里的灯竟还亮着,听到我的开门声,她忙把灯熄灭了。

我苦口婆心地劝说:“妈都是为了你才没有再嫁,你要不好好学习,对得起我吗?将来我们母女可怎么办啊?”之前我也常这样激励她,她会向我保证好好学习,如今我再说这句话,她要么无动于衷,要么痛哭流涕地说:“妈,你别逼我,我太累了……”眼神中对我充满了厌恶。我买了电影票想带她去看电影,她说:“你去我不去,我去你别去,我讨厌你!”

女儿的话就像一根利刺深深地刺痛着我的心,我省吃俭用养大的孩子,居然这么讨厌我,还沉迷手机,是哪里出了问题?

绘图 焦雅琦