

心灵诊室

二十出头的闺女这么胖 愁得我睡不着

● 倾诉人:

楠(化名)女 47岁

● 采访人:

洛报融媒记者 闫卫利

近段时间,楠和女儿冲突很激烈,她为女儿的身材愁得睡不着。女儿非但不领情,还给她冷脸看,她很难过。

一提减肥,女儿就翻脸

我不敢提女儿的身材,我一提,她就炸了,要么冷着脸不理我,要么把自己关在屋里不出来。

女儿今年21岁,虽然还在上大学,但也到了该谈对象的年龄,怎么对自己的形象一点儿也不在意?

女儿小时候长得很水灵,白里透红的小脸蛋,一双忽闪忽闪的大眼睛,人见人爱。到了青春期,她的个头儿往上蹿,肉也噌噌长,整个人跟吹气球似的膨胀,我都不忍直视,不敢想别人怎么看她。

每次吃饭,她吃一口饭,我的心就跟着紧一下,仿佛看到她入口的食物都变成了她身上的肉。我紧张地提醒她:“不敢再吃了,太长肉了!”她白我一眼,继续吃。

记得有一次,我跟几个朋友聚餐,带上了女儿。朋友们只说女儿变化大,没提女儿胖,但我忍不住自嘲:“都怪我把她养得太好了,看她这一身肉,太愁人了!”

女儿闻言拉下了脸,索性饭也不吃了,扭头就走,弄得大家都很尴尬。

即便不饿,她也想吃东西

为了督促女儿减肥,我趁她放暑假在家,开始严格控制她的饮食。我给她买了减肥产品,还给她做营养餐,她很抵触,不愿意吃,我就陪她一起吃,她还是一脸不满。于是,我就带着她一起跑步、游泳、打球,这些她倒挺配合。

我满心期待女儿的减肥效果,却发现她竟偷偷买零食吃,还是炸鸡、汉堡等高脂高热食物!我大发雷霆,觉得自己所有的辛苦都白费了,女儿怎么一点儿也不理解我呢?

后来,在一次聊天中,女儿说,她

也知道自己需要控制饮食,但是即使不饿,她也抑制不住对吃的渴望,以满足口腹之欲。

其实,除了吃,女儿在其他方面挺自律的。她半岁时,我上班忙,把她送到了乡下的奶奶身边。奶奶总说她很乖,不哭不闹,胃口很好。她该上小学时,我才把她接到了身边。她学习很认真、努力,从没让我操心过,但就是很爱吃。小时候,她胖嘟嘟的挺可爱,可现在都长成大姑娘了,还这么胖,没一点儿美感,我都不想带她出门,真愁人。

剖析

晚报公益心理咨询师 闫卫利

孩子因父母而来,但并不是为父母而活,她不是父母的附属品,也不是父母的脸面。父母有容貌或身材焦虑,就把这种焦虑投射到孩子身上,不管孩子接受不接受,强行让孩子按自己的要求来,这是一种越界和入侵,只会遭到孩子的反抗。

肥胖形成的原因有很多种,如遗传因素、生活方式、情绪等。如果孩子明明不饿,还是控制不住想吃东西,甚至经常吃撑还停不下来,就需要考虑孩子的心理问题。食物在象征层面代表了乳汁、营养等美好体验,如果孩子过分贪吃,或许是因为内在太匮乏而引起的自我哺育,是一种心理上的补偿。

如果能理解孩子吃东西是为了缓解焦虑,可以和她一起探讨她为何焦虑,而不是一味地指责,否则只会强化贪吃这一行为。或者,可以找专业人士进行心理疗愈,填补孩子内心的空洞,滋养内在生命。

儿子真的是烂泥扶不上墙吗

● 倾诉人:

威(化名)男 42岁

● 采访人:

洛报融媒记者 闫卫利

我的儿子现在跟之前判若两人,我担心儿子是不是出问题了?

儿子今年14岁,正上初中。他上小学时乖巧懂事,我们一家三口经常下楼散步,他在旁边叽叽喳喳地说个不停,活泼可爱。儿子的学习成绩不错,小升初还考进了学校的重点班。当时,我和妻子很欣慰,觉得照这样发展,儿子将来肯定很有出息。

可是,儿子上初中后,竟变得跟之前判若两人。

我问他:“今天在学校过得怎么样?”他没好气地回答:“你说会怎样?”他玩游戏停不下来,说好玩30分钟,可时间到了他还不放下手机,我催他写作业,他生气地说:“别在这儿叨叨!”我气得打了他一拳,他居然要跟我动手。

我和妻子想让他放下手机跟我们下楼转转,喊他三遍五遍他都假装没听见,只顾玩游戏,对老师布置的作业也很敷衍。之前,他还帮我们做家务,现在从学校回家牙不刷、脚不洗,拿着手机就钻进屋里,“砰”地把门一关,拒我们千里之外。他的学习成绩不断下滑,我劝他端正学习态度,他依然我行我素,我批评他,他竟然朝我吼“滚远

点儿”,我怎能不生气!

我觉得,如今的儿子快成扶不上墙的烂泥了,整天把我气得血压噌噌往上飙,我该怎么办?

剖析

晚报公益心理咨询师 闫卫利

不是孩子烂泥扶不上墙,而是家长对青春期孩子的特征缺乏了解,在跟孩子较劲儿的过程中时常受挫,从而演变成对孩子更强的控制欲。比如,孩子顶嘴,对大人态度蛮横等,实际上不是孩子不懂事,而是他们的大脑发育不完善,无法做到像成人那么理性。

青春期是一个人从幼年向成年过渡的历练期。这个阶段的孩子开始逐渐摆脱对父母的依赖,渴望独立、被尊重,更注重与同龄人的沟通交流,手机就是他同同龄人之间交流沟通的工具。但因为心理发育不成熟,内在不稳定,所以他们敏感、容易情绪化、自控能力弱等。

他们一路跌跌撞撞往前走,家长要做的是及时转变角色,得体退场,主动示弱,从孩子的全能照顾者变成守护者,尊重、理解、包容孩子,做孩子成长路上的领路人,帮助他走出迷茫、任性、冲动的危险期,而不是成为孩子的打压者和对抗者。

绘图 吴芳



晚报公益
心理咨询师
闫卫利

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倾听您诉说,和您一起面对!



联系电话:15137956968(微信同号)

扫码免费咨询