

栏目主持人:夏春娣

案例一 四个“一”化解亲子冲突

一、被情绪困扰的母女

晚上十点多,我的手机突然跳出一条消息:“夏老师,您在吗?真不好意思,这么晚打扰您,我实在没有办法,只能向您求助了!”这是高三学生小宁的母亲张女士发来的消息。张女士告诉我:女儿放假在家学习不自觉,一直玩手机,基本上每天都要玩到晚上十一二点。为了让女儿安心在家上网课,她把女儿的手机没收了,母女俩因为手机和起床问题起了冲突。接下来的两三天,小宁没有打卡上网课,也没有上传作业,把自己锁在书房不出来,一直到夜里十二点半才睡觉。母女俩总是争吵,小宁把书房的东西摔得一塌糊涂,把吃饭的碗和iPad全扔了出来。母女关系变僵,张女士实在不知道该怎么办。

二、母女冲突的背后

1. 过度关注引发矛盾。

在这个加长的假期中,因为宅在家中,缺少社交,张女士和女儿出现烦闷、无聊的感觉,易烦躁、易激惹。她们将注意力集中在对方的语言、行为上,容易出现逃避、敌对、无助等反应。王女士看女儿时,容易盯着女儿的个别行为表现并过度关注,于是亲子矛盾升级。

2. 自我同一性与角色混乱冲突。

青春期的青少年试图将自己的智力、社会、性别、道德等各方面整合起来达到对自我的整体认识,即获得自我同一性。拥有自我同一性的青少年能正确认识自己,目标明确,拥有自信心和成就感。母亲不断否定自己,让小宁感觉对自己的认识与母亲对自己的认识不一致,发生角色混乱,于是她以自己的方式反抗母亲,拒绝交流。

3. 理智脑发育不成熟。

脑科学研究发现,每个人的大脑都分为三个层次:一是原始脑,是人体的躯体中枢,对外界刺激产生生理反应;二是情绪脑,是情绪中枢,感受外界事物;三是理智脑,具有认知功能,对事物进行分析思考。理智脑一般要到三十岁左右才发育成熟。处于青春期的的小宁遇到不开心的事情,首先会在情绪脑的层面进行反应,这时跟她讲道理是没有用的。只有当情绪控制住了,人处于平静的状态下,理智脑才会发挥作用,才会冷静地思考。

三、四个“一”化解冲突

我和张女士进行了深入的沟通,先是听张女士倾诉她的焦虑和苦衷,理解并接纳她的情绪,肯定她一心为女儿付出、希望女儿更优秀的努力与愿望,然后和她探讨如何破

解亲子沟通的僵局,重新建构良好的亲子关系。

1. 一点理解——让情绪平和安放。

可以看出张女士很焦虑、烦躁、迷茫、无助、委屈,对女儿充满了不满和无奈。我让王女士先描述感受,看见自己的情绪并接纳这份情绪。我也表达了对她的理解,让她看到这份情绪的背后是自己对女儿的爱与期待,对女儿不满是希望女儿变得更好更优秀。当感觉到被理解和接纳,看见自己的情绪以及情绪背后的诉求时,张女士开始理智地思考为什么女儿会有如此激烈的反应。她对女儿的情绪开始有了理解,觉察到可能是自己对女儿要求太高、盯得太紧,造成了母女关系的紧张。

2. 一封书信——给孩子一个台阶。

“宝贝,可以把门打开吗?我们聊聊行吗?妈妈知道你现在心里很难过、很委屈……你是妈妈最爱的人,从小到大你都很懂事、很独立,上学的事从不要我担心,而且自己也很要强。妈妈说了很多气话让你伤心了,虽然是为你好,但太急躁,没有尊重你、理解你,是妈妈不对,你能原谅妈妈吗?从今天起,我要真正改变自己,我会努力学习怎样当一个好妈妈的,以后我有做得不对的地方,你就帮我指出来好吗?”张女士把这样一封信从书房的门缝塞了进去,小宁依然没有回音,可是张女士明显感觉到女儿的情绪稳定了,不再摔东西了。第二天早上,张女士发现女儿房间没锁,就在上班前进去叫女儿起床,女儿没回应,但也没反感,还露出了笑容。没过多久,张女士在小宁的朋友圈看到了这样一条消息:“这个台阶我下还是不下?”当天,小宁就开始上网课了。一封信给了小宁一个台阶,让她从反锁的书房中走了出来,从愤怒的情绪中走了出来。

3. 一个界限——给孩子自主空间。

张女士告诉我,自己为女儿付出了太多,可是不知道为什么女儿不领情。每天一大早就做好早饭,一遍又一遍地催促女儿起床;女儿做作业,自己一直陪在旁边;每天晚上,女儿睡得很晚,她总是要等女儿睡了以后才睡。小宁则感觉妈妈就像一个警察,还是一个保姆,整天监督自己。她没有自主的空间,也就失去了自主性,一切都等待妈妈的安排和催促。可以看出,这个母亲将自己的生活和女儿的生活捆绑一起,过度干涉女儿的学习和生活。张女士意识到了这个问题,做出改变,她发现女儿自己也能主动起床、认真做作业、上网课。

4. 一份肯定——给孩子发展动力。

张女士的内心平和了,她开始反思自己,从自己身上找问题,并主动写信与孩子沟通,亲子关系有所缓和。在这个基础上,我和张女士商量如何看见自己和孩子的资源,看见孩子的优点和进步,用肯定的语言去鼓励女儿,让女儿感受到自己的价值,从而获得发展的动力。小宁主动写作业、上网课、自己起床、自己做饭,中午午休后立即认真做作业。看到女儿的进步和变化,张女士内心很激动,及时把欣赏与肯定告诉女儿。小宁也感受到了母亲的关爱和自主学习的快乐,发展的主动性和内在动机进一步增强。

一点理解、一封书信、一个界限、一份肯定,化解了张女士和女儿之间的冲突。后来,张女士给我发来信息:“这段时间我和女儿相处挺融洽的,都说孩子是父母的一面镜子,我现在真正理解了这句话。其实真正的问题在我身上,伤害了孩子也折磨了自己。现在,我的心理弹性增强了,给孩子自主的空间,静待花开,原来生活可以这么美好!”

(江苏省镇江崇实女子中学 夏春娣)