

# 父母管理好自己的情绪,孩子身心才健康

■崔丽弦

今年的疫情让每一个家庭的相处模式,包括亲子关系都经受了考验。前所未有的朝夕相处,使得亲子摩擦和冲突增加。一些家庭慢慢适应,寻找新的平衡,而一些家庭则一直处于“鸡飞狗跳”的状态。当生活逐渐恢复正常,家庭关系很可能要再次寻求新的平衡。

从心理学来说,每当人生重大事件发生时,不论对成年人还是孩子,都会引发一系列的心理应激反应。这种应激反应,会伴随着时间、我们的客观认知评价,以及良好的应对方式和社会支持,而逐渐缓和。但是仍有一定比例的人可能引发严重的心理困扰,甚至出现创伤后应激障碍(PTSD)。

而且,人生重大事件比我们想象的要多,包括这次返校复学、在家学习都属于人生重大事件,还有幼儿入园、中考、高考、上大学、找工作、结婚、怀孕、生孩子、失业、亲人去世等,也属于人生重大事件。再比如地震、海啸、飓风、森林大火等自然灾害,还有车祸、校园暴力、同学和朋友重病和非自然死亡等人文灾害等,这些人生重大事件,都会引发应激反应。如何安全度过这个应激过程而不产生严重后果呢?

**家庭中,良好的应对方式和社会支持是关键。父母对孩子的情绪影响往往有三条途径,因此父母自己学习如何应对压力和调节情绪尤其重要**

在重大事件出现时,不仅孩子,成人也可能会不知如何应对。而且,成人的情绪很大程度上影响了孩子的情绪以及亲子交流。因此,只有成人管理好自己的情绪,才能给孩子情感上的支持,并形成良好的亲子沟通。

从心理学的理论和实践的角度来看,我们的情绪反应通常是一个复杂的过程,它包括一系列的认知变化、情绪体验、表现行为和生理反应。

在情绪发生、变化和持续的过程中,情绪的调节也在发生。良好的调节方式可以通过良好的亲子互动产生,父母可以在这个亲子互动过程中帮助孩子更好地应对压力和调节情绪,同样,父母在帮助孩子应对压力和调节情绪的过程中,也可以获得孩子的情感支持。

**心理学研究认为,父母可以至少通过三种机制影响孩子的情绪调节能力。**首先,父母的教养方式和风格营造的家庭情绪氛围影响儿童青少年的情绪能力。

教养的方式一般包括权威式(Authoritarian)、民主式(Authoritative)、放任式(Permissive)。很多中国家长采用权威式管教孩子,家长说了算,孩子必须听从。权威式的家长很容易从心理上和行为上控制孩子,往往对孩子的行为有诸多规定,简单粗暴地命令孩子不可以这样,不准那样,把自己的观念、想法、情绪强加给孩子。

心理控制包括:父母企图给孩子讲道理,把自己的价值观念强行传输给孩子;经常提起以前的错误,企图数错并罚,引发孩子内疚感;否认或惩罚孩子正常的情绪表达等等。

本版图片:视觉中国



这些做法在家庭中会营造一种负面的情绪氛围,孩子很容易抵触,无法独立,并且在亲子互动中经常愤怒,甚至伤心。

反之,民主式的家长通常事和孩子商量着办,给孩子自主权,让孩子参与家庭决策,特别是对自己的事情有决定权,家长进行指导;惩罚的时候也都会说明原因。最重要的是,民主式的家长往往让孩子感受到父母的温暖和接受,而不是事事挑剔。这些做法在家里能营造积极正面的情绪氛围,孩子的情绪能力也会得到好的发展。

其次,通过观察学习父母,孩子形成自己处理情绪和应对压力的方式。

父母生气不说话,或者摔东西摔门,孩子很可能就会在自己生气时做同样的事情;父母应对人生中的重大事件就不慌不忙,孩子也会学会不害怕。当然,这并不意味着父母面对重大事件时就不能有害怕和焦虑。父母要认识并接受自己不是万能的,而且接受每个人在面对不同的压力时都会有情绪反应。

对于幼儿园及以上的小朋友来说,父母完全可以展示自己面对人生重大事件时的情绪反应过程。孩子可以看到,原来成年人的情绪反应和自己的情绪反应类似,孩子会认为“这说明我的情绪反应很正常”。否则孩子其实很难理解,更不要说接受自己的害怕和焦虑情绪。继而,父母可以用孩子听得懂的语言分享自己的情绪反应,讲述自己如何面对恐惧和焦虑。

第三,父母在孩子出现愤怒、悲伤、焦虑等负面情绪时的具体反应方式,也影响了孩子的情绪反应。

父母对孩子情绪的具体反应方式可以分为两大类,一类是支持性的,一类是非支持性的。

在孩子生气、伤心哭闹时,父母支持性的行为包括接受孩子的情绪反应,帮助低龄孩子用语言描述和表达自己的情绪体验,对孩子的情绪体验表达同理心,最终安慰孩子,帮助孩子解决问题和调节情绪。非支持性的行为包括不管不顾不问孩子的情绪反应,或者孩子生气的时候,自己跟着生气甚至更生气,再或者认为孩子不应该生气或伤心,不值得伤心,以至厌恶孩子。

我们的研究发现,父母支持性的行为越多,孩子日常生活中的消极负面情绪越少,情绪调节能力越好。反之,非支持性的行为越多,孩子日常生活中消极负面情绪越多,长期来说,会导致焦虑和抑郁等情绪问题。

**每当面对人生重大事件,父母首先要内观自己的情绪状态,照顾好自己,才能更好地帮助孩子**

**每当面对人生重大事件,父母可以从以下几个方面和孩子进行互动沟通。**

首先,观察自己,关照自己的内心。父母可以对自己情绪的生理、心理和行为反应进行内观,看看自己的情绪状态,先照顾好自己,才能更好地帮助孩子。

父母的情绪,特别是担忧和焦虑的情绪,孩子在家很容易感觉到。父母把自己的情绪调整好,和大一点的孩子分享自己的情绪体验和过程,能够让孩子更好地理解自己。同时,父母把自己照顾好好了,才能更好地处理孩子的问题。

**家长要判断清楚,左右我们情绪的究竟是孩子的行为,还是我们对孩子行为的评价,或是因为孩子行为而带来对未来想象的恐惧,甚至有时就是我们自己的心情。**

**孩子不应该为家长的情绪负责,当家长自己有情绪的时候,请接纳自己的情绪,而不是否定和压制自己的情绪;同时接纳孩子的情绪,帮助孩子识别他们自己的情绪。**

就像飞机上的安全守则,当需要戴上氧气面罩时,成人必须先戴好自己的氧气面罩,再帮助旁边的孩子戴好面罩。父母必须树立一个观念,重大事件引发情绪反应是正常的,不要羞愧,不要责怪自己,不用做一个万能的成人。如果父母真的无法调整自己,也很正常,不用慌张,可以寻找他人的支持和帮助,包括专业的心理咨询师。

其次,父母要观察孩子,关注孩子情绪和行为的变化。

看孩子是否有明显的惊慌和焦虑,如果孩子没有表现出明显的情绪反应,那么关注孩子是否有行为上异常。最近有一部日本电影《疗愈心中的伤口》,讲述日本地震之后的心理重建。孩子在地震后有可能不愿或无法表达,但是他们会通过一些特别的行为表现出来。电影中有一个场景,两个男孩在一张小桌子上放满了各种塑料瓶子,摇动小桌子开始演示地震过程,“三级地震,五级地震,七级地震……”大人也许不能理解孩子的行为,或者认为孩子的行为很过分,把地震当儿戏。其实孩子很可能是受地震影响很深,无法接受,只有通过这样的地震游戏,调整自己的情绪。父母可以留意孩子的这些行为,甚至可以和孩子一起玩类似的游戏,帮助孩子表达情绪。

第三,父母和孩子进行开放和诚恳的沟通。首先,倾听孩子的感受,比如,一起谈一谈面临的困境、自己的情绪感受。尤其重要的一点是,在沟通过程中,父母不要对孩子的感受做任何对错或道德判断,接受孩子有各种他们认为可以有的感受和情绪。

父母要做到真正的倾听,更多的是引导孩子充分地表达。其次,父母可以和孩子一起阅读相关书籍,讲故事。任何的心理调适相关或不直接相关的良好儿童读物,都可以起到沟通情感的作用。如果遇到父母回答不了孩子的问题,可以和孩子一起求助网络,求助亲戚朋友,求助专家等等。

第四,不要火上浇油,给孩子施压。当一些特殊时刻,孩子已经有很大压力,比如面临学业成绩下降,或者中考、高考压力巨大。父母就更不能责怪孩子,不要唠叨抱怨孩子,可以帮助孩子制定学习计划,学会时间管理,营造良好的学习环境,表达温情。有问题也可以求助学校老师和专业人士。最后,父母和孩子一起表达爱与友好。我们处在一个有着很大不确定性的时代,彼此之间的点滴良好行为,会给我们的内心带来巨大的安慰和支持。

(作者为上海纽约大学教授)

相关链接

## 儿童情绪能力发展理论模型

儿童的行为问题和心理健康问题很多都源于情绪调节能力。因此探讨影响儿童情绪能力的因素尤为重要。

发展心理学家普遍认为,婴儿出生后最初的情绪反应因人而异。儿童在自己正在进行的活动被成人强行打断或者自己想要的东西没得到的时候,表现出来的生气、愤怒和挫败感程度不同;在自己不舒服、感到失望、或者失去喜欢的东西时伤心程度也可能不一样;他们在开心时表现出来的正性情绪的强度、复杂度、持续时间都可能不同。这些在情绪反应上的差异就是婴幼儿的气质(Temperament)类型的不同。

婴幼儿的情绪反应和自我调节方面的差异通常被认为是与生俱来的,与遗传等生物特征有关。而出身后,他们的情绪能力就会因为外界环境或好或坏的影响而变化。婴幼儿和儿童时期,影响孩子情绪能力最主要的外界环境就是家庭环境。

关于儿童情绪能力发展的影响因素和影响过程,著名发展心理学家南希·艾森伯格等人在1998年提出了一个初始的探索性理论模型。艾森伯格的理论模型认为,父母对儿童情绪的反应、与儿童讨论情绪、父母自己的情绪表达等因素(总称之为情绪社会化 Emotion Socialization)是影响儿童情绪能力发展的主要因素。同时,儿童的年龄、性别、父母的年龄、人格特点、教养风格、人们所处文化环境等也都可能影响父母如何帮助儿童进行情绪能力的学习。发展心理学家阿曼达·莫里斯等人在2007年特别总结了影响儿童特别是青少年情绪调节能力的三个重要家庭因素,一是父母的榜样作用和儿童的观察学习;二是父母的教养方式和风格、夫妻关系以及在家庭中表达的正性情绪的多少;三是父母最直接的与儿童互动过程中如何处理儿童的情绪反应。

发展心理学家,比如南希·艾森伯格等人,对第三点后续有很多更深入的研究,找到了支持性和非支持性两大类父母处理儿童情绪的方式。其中,约翰·高特曼提出的情绪辅导(Emotion Coaching)对父母具有很大的实际指导作用。情绪辅导主要有五个重要原则:

- 1)注意到孩子的情绪;父母对自己的情绪有感知,同时能够敏锐地觉察自己孩子的情绪反应和变化;
- 2)把孩子出现情绪,特别是出现负面情绪这件事当作是与孩子建立亲密关系以及可以进行教导的一个很好的机会;
- 3)充分注意孩子的情绪反应,认真倾听孩子的情绪表达,然后诚恳表达父母对孩子情绪的理解和承认;
- 4)帮助孩子用词汇、用语言表达情绪;
- 5)帮助孩子找到解决问题的方法以及表达情绪的正确方式。

# 你给孩子多少空间,孩子就能飞多高

■本报记者 张鹏

撕碎女儿的大学录取通知书,为了让她早日工作赚钱养家;为孩子的升学之路安排好一切,但是只要孩子言行不合心意就声泪俱下“一切都是为了你好”……妈妈,是这个世界上最动听的名词。近来不少影视剧中,妈妈的“人设”一反常态,却引起不少人的共鸣——她们为孩子操碎了心,却不能让孩子感受到爱。亲子关系和原生家庭再次成为热词。

心理学家阿德勒曾说:“幸运的人,一生都在被童年治愈;不幸的人,一生都在治愈童年。”时至今日,不少心理学研究称,每个人到达终点的途径是多样的。在成长过程中积蓄足够的力量,走出“原生家庭”,与家人、与自己和解,才能收获真正的成长。

**控制型父母的孩子也许优秀,却很难真正快乐并且爱父母**

在何放(化名)心中,电视剧《小欢喜》中陶红饰演的教师妈妈宋倩就是她母亲的真实写照。小到衣食住行,大到她大学考哪所学校、选哪个专业,去哪个城市工作,“妈妈为我安排好了一切。但是,也用她的行动告诉我,你什么都做不好。”

直到工作后,何放才发现,她和母亲相处的方式“不正常”。“你不能出来,在房间里闷着干嘛,出来活动!”“出来跟我一起跳

舞,快点!”“你弹钢琴一首全弹完了再弹别的,就没听到你弹一首完整流利的!”……每次长假在家,不管何放在干什么,母亲总能及时地出现并指导,即便吃饭,她的母亲也会时时刻刻留意她吃了多少,哪些菜“应该再多吃一点,才有足够的营养”。何放说:“妈妈用无时无刻不在的‘善意指导’让我意识到,我是个废物,连吃饭都不会。”

“我就像被丢进一个真空缺氧的密闭空间里,难以喘息。”一个人时,她常常回味起妈妈带给她的复杂感受。其实,上大学以后,何放就常常感觉自己莫名的孤单,不知如何与别人维持亲密的友谊。她自己都说自己表面上大大咧咧,内心却有许多阴暗的“角落”。“我不敢和异性交朋友,觉得暗恋是一场灾难,我常常悲观、紧张,总怀疑别人对我有意见、别人一个短暂的沉默或者一般的语气都会让我默默把她加入黑名单。”

何放的妈妈是典型的“直升机妈妈”,现实生活中的她关心孩子的每一个细节,实则却无法忍受对孩子生活的失控。一位心理学家说,“直升机妈妈”会对孩子的成长产生很大的负面影响。例如造成孩子退缩或暴力的个性。压制式的情感索取和过度控制会使孩子的负性情绪无处发泄,有些时候,这些积攒的情绪孩子会发泄到自己身上,产生内隐行为问题:社交退缩、上瘾行为或是羞愧、焦虑;或者发泄到其他人身上,引发外显行为问题,借由暴力或犯罪行为,在社会上施展,比如攻击别的同学。

**“困境中的孩子如何走出一条值得复制的突围之路”**

虽然原生家庭和亲子关系会影响一个人的成长。但现实生活中,不幸的原生家庭对一个人的幸福并非有着绝对的决定作用。有很多人在成长的过程中完成自我疗愈。尤其是很多女性,在养育下一代的过程中,重新完成了自己的成长。

俞兰(化名)就在跟随儿子不断成长中完成了蜕变。俞兰从小生长在妈妈的打压式教育中,“妈妈眼中的我,没有优点,不如她的侄女,不如她的外甥女,不

如邻居的孩子。有时我想,妈妈批评我时,是不是为了满足自己虚幻的快乐。”

当她有了孩子后,她惊讶地发现,妈妈的脾气和性格成了她的一部分。有一天,她随口对打碎了杯子的儿子一通训斥后说:“你看你,啥也干不好!”儿子低着头:“妈妈我错了,我以后小心。”看着儿子小小软软的身体畏缩地站着,小小的脑袋垂得很低,她愣住了。去年初,俞兰全家聚餐,母亲坐下就开始挑剔聚餐的安排,这一次俞兰当着全家的面与母亲发生了激烈的冲突。俞兰说,这是她成年后和母亲第一次大吵。后来的几天,母亲对她都显得小心翼翼。这时,她觉得自己似乎释然了,曾经的抱怨都不重要了。

她说:“看到我被我骂得畏缩低头时,我仿佛看到了曾经的自己。当我和妈妈大吵时,我心中那个曾经的不断被打击的小孩,似乎也已经发泄出了对妈妈的不满。后来我想,我常常苛刻地要求儿子,可能也是在发泄我对那个很像妈妈的自己的不满。”

她安慰自己,也许是生活的艰难使曾经的母亲没有时间和精力发现自己的不足,也许是母亲也没有足够的力量与自己和解。

影视作品中的角色永远都有一个圆满的结局,但是现实生活中,那些困于不幸的原生家庭或者身处不完亲子关系中的孩子,如何走出一条突围之路更让人关注。

当下的社会,人们面临着更多的生活场景和价值选择,那些从不幸原生家长中成长起来的孩子,更需要用自己的力量实现蜕变。

