

情绪已不再被看作是次于认知或需要被控制的部分,心理学界就情绪是人类生存的适应性功能达成了一定共识,情绪对健康的重要性越来越不可忽视。

华东师范大学心理健康教育与咨询中心专职咨询师季青在线上带来一堂面向家长的心理健康科普课《如何做孩子情绪的教练》,希望帮助父母识别、理解和确认孩子的痛苦情绪,了解孩子的情感需求,帮助彼此建立健康的边界。



孩子好情绪,怎么来?

【文/青年报记者 刘昕璐 实习生 赖炜】

亲子关系出现情绪回避

“17岁的女孩放学回家看起来闷闷不乐的,妈妈注意到了她的情绪,接连提出了三个解决方法,看似很正常而合适的做法,却无法安抚孩子的情绪,女孩情绪越来越尖锐,甚至拒绝沟通躲进了房间。”

季青由一个很多家长可能都遇见过的日常情景引入,家长明明已经很努力地帮助孩子想办法却无济于事,甚至引起更大的矛盾。孩子觉着委屈难过的同时家长也束手无策,由此陷入两难的境地。季青直接点出了问题的核心:从头到尾妈妈其实都在回避孩子的情绪,当孩子出现情绪问题时,一味地提供建议而忽略情绪并不能完全地解决孩子的问题。

“当我们感觉到不好的情绪时,大概率都不想去靠近它,家长也是一样。”季青分析家长回避情绪的原因,有可能是当下的情绪触发了过去的情感创伤,“每个人在这个世界上都会经历各种各样的创伤,有的创伤可以被治愈,但有的会成为人生的议题。当你的创伤在孩子痛苦的情绪中被激活后也可能不知所措,可能会暴跳如雷。”

就此,季青分享了现在家庭咨询中发现的现象:在一些家庭中,上一辈的父母不太会管理情绪,致使家长也没有在他的成长过程中学会怎样去应对感情的痛苦和脆弱,以至于这样对待痛苦情绪的回避模式以代际的形式传递下来。

不要追求完美的童年

面对这样的状况,季青分享了心理学家 Joanne Dolhanty 的观点:“没有一个人可以毫发无损地走出

童年,每个人都会在童年留下一些情感上的伤疤,不必追求完美的童年。”

与此同时,季青向父母提及,孩子是有自愈能力的,不要把孩子想象得脆弱不堪,孩子有应对不同情景的自我调节办法,一些情况下即使是在痛苦的情境中孩子也有办法一定程度上靠自己来应对。在临床中,季青遇见过一些过分焦虑的家长,反复地提起给孩子造成的伤害并向她询问弥补的办法。其实,家长最应该避免的是带头焦虑,因为这份情绪会传递给孩子,进一步加重孩子的情绪危机,而是试着做孩子的情绪容器,让孩子感受到“子入母怀”的安心,进一步提升孩子的情绪调节能力。

“心理健康问题是在生物和环境的复杂相互作用中发展而来,如果孩子真的产生一些心理健康的问题,我们也要去分析在哪个方面和阶段没有做好。”季青分享了当代心理学的研究:代际传递、孩子的敏感性和基因、社会和文化因素以及随机的、具有挑战性的生活事件都会有所影响。“所谓龙生九子,各不相同,孩子与生俱来的气质类型以及出生排序,都会对孩子的发展产生不同的影响。”季青说道。

家长不必将所有的过错都归咎于自身,孩子成长阶段的很多因素是不可控的,任何一个意外的事件都可能对孩子造成很大的影响,家长面对孩子的情绪波动和心理问题不要过分焦虑和自责,而是要按照实际情况寻求适合的解决办法,做孩子的情绪教练,帮助孩子更好地进行情绪代谢。

逐浪而行真正应对

就如何做孩子的情绪教练,发展和谐的亲子关系,季青给出了几个锦囊。

首先是认可孩子的情绪。季青提及情绪是有功能的,是进化的结果。她希望,家长应认识到所有的情绪都是带有丰富信息的,通常跟需要相关联。她说:“情绪就像海浪,如果一味跟浪头对抗,我们可能会不断遇挫。潜入浪中随着海浪去体会感受,看到需要,逐浪而行才能真正应对。”

“有时候,给孩子造成痛苦的不一定是挫折,他人的反应可能会对孩子产生更大的、更持久的影响。这意味着家长应对孩子的痛苦时的反应非常重要,首先你需要认可孩子的情绪。”季青对家长说道,“即使是痛苦的情绪,如果拥有相关处理情绪的知识 and 能力,也可以平稳度过,所以,当我们的孩子出现这些情绪的时候,请您做他坚实的后盾。”

其次是增强家长改变的动力。“父母对孩子情绪评估的准确性与儿童的情绪调节能力存在着密切的相关性。”季青介绍,情绪的神经科学研究告诉我们,我们大脑中调节情绪和行为冲动的部分在25岁左右才能完全发育成熟,因而,与其要求孩子在情绪难以控制的时候讲道理,不如教给他发泄情绪的正确方法和表达方式。尽可能多地让孩子掌握一些情绪词汇,给孩子一些诗词文化的渲染,对孩子的情绪调节能力大有裨益。

有些时候,父母会因为孩子的情绪激发自己的创伤体验,进而情绪不能自己,以致发生亲子冲突。季青还建议,家长要学习给孩子道歉的方法,并发展健康的亲子关系的边界,不断了解自己作为家长的权利边界在哪里,同时要给孩子足够的认可和共情,以及明白亲子关系的重要性以及沟通方式的重要性,从而建立和谐、快乐、轻松、愉快的家庭生态。