

编  
者  
按

儿童青少年时期是心理问题、情绪问题以及行为问题发生的高危时期,大约3/4的心理障碍都出现在这一时期。随着儿童青少年抑郁检出率逐年上升,心理健康越来越受到重视。

在家庭日常互动中,父母有没有机会通过亲子沟通,识别和预防孩子的情绪问题?今天就借由一个实例,和读者们分享父母如何通过言语引导,增加孩子的“抗挫力”。

# 如何才能增加孩子“抗挫力”

## 1 接住孩子迷茫情绪

我很意外,8岁的儿子突然和我聊起有关生存的意义。

那天下午我刚做完一项工作,儿子邀请我和他聊一聊。他从正在做的作业很难,说到对自己的否定,再说到对存在这个世界上的意义的思考——世界上有他或者没有他,并没有什么不同。

我回应他:“你希望自己是重要的,也是特殊的。”

他继续说,一个生命离开,总会有另一个生命的诞生;所有现在存在的物品,包括阳台上的花花草草,

正在使用的灯、风扇、床等,总会有消失的那一天,但它们的消失对于整个地球的存在也是没有任何影响的。

他还说到宇宙的无垠,地球在宇宙里很渺小,人类在宇宙中更加渺小;一方面他谈论的是存在的无意义,一方面他又说到其实所有的事情也都是可以变得美好的……

我反馈:“似乎你有些矛盾,一方面你找不到存在的意义,一方面你也认为,所有的事情都是可以美好的。”

## 2 告诉孩子他很重要

“你发现了一个很重要的事实,确实人类是渺小的,地球也是渺小的。

妈妈很欣赏你,能有这样的思考,这一些终极的提问和思考,很多人可能到了80岁才会开启,而8岁的你就已经有了自己的思考。”

我向他表达:“或许对于整个地球和宇宙,你的存在是渺小的,你的消失也不会带来任何改变,但是你对于我和爸爸是很重要的,是很珍贵的。”

然而,儿子依然停留在某种不可名状的惆怅里。我和他一起坐在阳台的地板上,眼光投向花架上的一盆绿萝,这盆平时总在我俯视视线里的绿植,此刻在我平视的视线里,清晰地呈现每一片叶子不同的形状和姿态——或深或浅的绿勾勒着清晰的叶脉,蜷曲生长的气根顺着藤蔓轻触花架……不由感慨道:“从这个角度看绿萝,有很大的不同呢。”

我试着继续用启发式的提问和他互动:“你觉得绿萝的生命有没有意义?”

儿子沉默。

我又问:“还有牧牛小马斯摩奇和胡桃木小姐(两本童书的主角),它们的生命有没有意义?”儿子想了想,点点头。

“当你发现自己的存在并不能改变整个世界,你感到孤独吗?”儿子点头。

我继续体会儿子的感受,向他核对:“你有这样孤独的感受,是因为生活中也会有某些时候,让你感觉到孤独吗?就好像刚才你希望妈妈陪你,但妈妈却继续拿着手机在工作,没有第一时间回应你……”

儿子没有正面回应我。我转而表达我的感受:“妈妈很意外听到你的这些感受,也会担心是不是妈妈哪里做得不够好,让你有了这样的一些想法。”

他回应,他的这些“存在无意义的体验”和爸爸妈妈没有关系,但我依然向他发出邀请:“如果下一次你还有这种孤独的感受,你愿意第一时间告诉我吗?”他说愿意。

■融媒体记者 苏丽艳 文/图



在探索世界的过程中,孩子时常会兴起莫名的挫败情绪,如何应对是家长的一大议题。

## 3 帮助孩子面对现实

这番对话结束后不久,我们从阳台来到了客厅,儿子请我陪他下跳棋,

当下,我正用手机处理工作信息,注意力不在他身上。

只听儿子说:“你看,我又被抛弃了。”我立刻放下手机回应他:“谢谢你告诉我你的感受,让我们开始下棋吧。”

下棋过程中,当他赢的时候很开心,当他输的时候又开始对自己有很多自我否定的评价,比如“我是全世界下棋最差的那个人”“我是笨蛋,我是臭鱼蛋”等。

一开始我都给予耐心的倾听,后来我的心里咯噔一下,当孩子重复自我否定的时候,似乎他正朝着某个僵化的情绪模式发展。

于是我决定介入干预,用一种不同的方式回应他。

当他再一次问:“妈妈,你觉得这一次我会赢吗?”我回应他:“我觉得我

会赢。”

儿子立即陷入挫败:“那就是你对我没有信心喽,妈妈你觉得我是不是很糟糕、很差劲?”

我回应他:“妈妈怎么认为并不重要,重要的是你怎么认为自己呢?”他说:“我赢不了,我就是很糟糕很差劲。”

我用肯定的语气告诉他,如果是这样,那你就一定赢不了。

他很震惊我给出这样的回复,但似乎也从自我否定的低落情绪里,暂时走了出来。

我一边放慢手里下棋的节奏,给他机会有赢棋的可能。同时继续问他:“现在在你对自己有信心可以赢吗?”

他说:“有!”我说:“那你就一定会赢。”

最后,在我暗中帮助下,他赢得了这一盘棋。我看到他开心的笑容,他的胜感得到了满足。

延伸解读

## 无条件的爱+恰好的挫折=抗挫力

面对孩子挫败的情绪,我愿意给予耐心的倾听,同时我也会选择在孩子形成某种情绪模式之前,给予一些干预。

这是两种不同的方式,却都是向孩子表达,他很重要,他的存在本身就是有意义的。

在这个互动过程中,几点复盘分享给大家——

### 1. 倾听永远是沟通的基石

当孩子一开始提到无意义感时,我并不确定他有这些念头,是基于生活中有被外界负性评价的遭遇,抑或仅仅因为有关宇宙、人类生命发展的

纪录片看得多了,在内心生发的思考。因此,一开始,我会以“中立、好奇、未知”的心态,尽力倾听孩子。

### 2. 倾听不是打破砂锅问到底

然而,也要有心理准备,倾听有时也会显得无力。比如,在上面的倾听中,最终我并无法确切知道,孩子那份孤独感受的来源。或许,真相就是,那份孤独,既有来自现实生活的遗憾,也是他生而为人自发便会去探索的议题。

然而,我想传递给他的是,无论宇宙和生命的命题多么无垠,我都愿意成为那个陪伴和注视他的人。因

此,我会帮助他把视角从抽象拉回具体,回到真实的生活场景,在真实的互动里,安放他的孤独感。

### 3. 在信任的基础上介入干预

后面用不同的方式回应孩子、介入干预,是基于这段时间我对他的观察:他邀请我谈论无意义感,当时的背景是写作业时遇到难题,他在抱怨;他邀请我一起下棋,只要下得不顺利,也会立刻抱怨,抱怨过后,就开始各种自我否定……

从心理动力学角度,我嗅到了一些不同寻常的味道——孩子似乎正在滑入一种“不合我意就自我否定”

的情绪模式,而这样的模式有一个好处,就是得到妈妈更多的关注。

因此,我试着不再以倾听的方式回应,目的只是帮助他松动这个情绪模式。

而这样的回应,依然建立在信任的基础上——我相信,在足够的亲子关系浓度里,“戳破真相”的回应对于儿子而言,是“恰到好处的挫折”,在他可以消化和转化的范围内。

当孩子的成长过程,既能得到无条件的信任和爱,又能体验到“恰到好处的挫折”,他就有机会真正发展出属于自己的“抗挫力”。