

家长“鸡娃”、孩子的呐喊被无视……

# @家长，与孩子一起克服“成长焦虑”

从心理学看，60%的一生都要经历1-2次低谷。有的人不自知，自己熬过来了；有的人则需要接受外力帮助，甚至服用药物。开学一个月，因厌学来心理咨询的学生人数增多，是平时的一倍。家长“鸡娃”、无视孩子的呐喊……有的孩子带着这些问题过早地跌入了人生低谷。“鸡娃”有没有分寸？家长与孩子如何克服“成长焦虑”？记者对此展开采访。

现象

## 九岁娃出现厌学情绪

2016年我国全面放开二孩政策，迎来一波生育高峰。这些孩子现在已经陆续步入校园。玥玥今年上小学三年级，是家里的“二孩”，这个开学季出现厌学情绪，她不仅不想上学，由于家住顶楼，还会经常自己通过阁楼窗户爬到倾斜的房顶上发呆。大众普遍认为有了二孩，会给老大带来心理压力。但实际上，一旦父母在养育方式上出现偏差，家庭生活中的细枝末节，也会让老二的心理扛不住。

玥玥的哥哥从小学习成绩优异，是家长们口口相传的“别人家的孩子”，今年考上了全国知名高校。有哥哥在家“打样”，玥玥从小不受父亲待见，父亲跟哥哥和跟玥玥说话的语气神态判若两人。“别人家的好爸爸”让玥玥陷入自我怀疑：我是家里最笨的，我的日子没有“奔头”。

家里不仅有一道“天花板”压得玥玥透不过气来，父母关系紧张也在潜移默化地影响着她。玥玥清晰地记得，一次父母吵架，愤怒的父亲拿一把利器顶在母亲脖子上，这一幕恰好被她看到。逐渐地，玥玥开始出现梦魇。她在现实中的情绪压力无法释放，便通过梦中血腥场景表达愤怒：为什么我得不到关注？为什么我说的话父母都听不进去？

无奈之下母亲带着玥玥寻求心理咨询师的帮助。其实，早在玥玥上幼儿园的时候已经出现心理压抑的征兆，当时玥玥会说自己“肚子疼”，但是医学检查她的消化系统没问题，这就是心理问题的“躯体表现”。

玥玥母亲认识到孩子出现了心理问题，为了孩子甚至动过离婚的念头，认为摆脱父亲的影响，玥玥的情况会好转。但是，家庭关系父母是“共谋”，也许母亲自己感受不到，当她说起老大的学习成绩，那种自然的“嘴角上扬”已然被玥玥捕捉到。家庭里面夫妻关系像拉链，你拉一下我拉一下，拉链越拉越高，玥玥也越来越压抑。如果父母的养育方式再不作出调整，玥玥的处境会越来越糟。

“每年的9月初开学季，和11月初期中考试结束，是学生厌学心理咨询的高峰，人数能达到平时的一倍。每个孩子厌学都能从家庭和父母养育方式上找到原因。近年来，发生心理问题的孩子有低龄化趋势。这也提醒二孩家庭，家长养育方式、举止言行不但要考虑到老大的感受，也要考虑到老二。”心理咨询师杜亚楠表示。

分析

## “鸡娃”要科学

“鸡娃”是当下社交媒体的热点词汇，指的是父母给孩子“打鸡血”，为了孩子能勤奋读书、考出好成绩，不断给孩子安排学习和活动，不停地让孩子去拼搏的行为。刘女士孩子今年上幼儿园大班，从家长群里了解到同班孩子有能流利说英语的、有能背诵诗词的，她着急了：“不能让自己的孩子落后在起跑线上，上小学跟不上学校课程怎么办？”她开始咨询幼小衔接，甚至跑去新华书店买了一套小学一年级教材，每晚辅导孩子学习。

刘女士的心态能代表一部分家长，更多家长的跟进措施可能比刘女士更加“全面到位”，有少数家长甚至辞掉工作，全身心陪着孩子学习。兰女士硕士研究生毕业，为了孩子的教育，辞掉工作陪读。她不给孩子报辅导班，而是把教材和教师用书买回来，自己备课在家教孩子。孩子在学校上小学一年级，在家已经学到了三年级。因成绩优异，老师都觉得这是“天赋异禀”的孩子。但是孩子上初中后，学习开始吃力，兰女士还是全力在家辅

导，但是越来越难保持住好成绩。随着成绩下滑，孩子开始焦虑，到初三就休学了。

兰女士不仅揠苗助长，而且极其严苛。一份卷子，她先做一遍，分清题目的难易，估算完成时间，再掐着表让孩子做卷子。一旦孩子成绩下滑，首先焦虑的是兰女士，她再把这份焦虑传递给孩子。她把全部的精力放在孩子身上，生活全部的价值在于把孩子培育成才。但实际上是孩子承担了双份压力，除了自己的学业，还有妈妈的期待。

“鸡娃”需要科学分析。“不同年龄段的孩子有相应的认知能力。硬让3岁的孩子发展5岁的认知，显然不利于孩子的智力发育。如果过早固化孩子的思维，往后的学业就没‘后劲’了。”杜亚楠表示，父母应该关注“临近发展区”概念，孩子3岁时，培养他此时“临近发展区”的技能，让孩子踮踮脚就能够到。无论是挖掘孩子潜力，还是培养自信心都有好处，但是让孩子去学他使劲蹦也够不到的知识，那就是耽误了孩子。

反思

## 心理的痛苦用躯体疼痛呈现

无论孩子出现心理问题，还是家长“鸡娃”，这背后都有家长的身影。家长用自己的价值观教育孩子，这是70后、80后这代人的特点，也有时代的烙印。这代人通过求学改变了命运，他们把对学习的认知投射到孩子身上，却无法得到孩子的认同，而家长也不认同孩子的想法和意见，久而久之，孩子就会突然“心理行为失衡”。

“孩子出现心理问题是一个长久的过程。人的身体有一套植物神经系统，受情绪影响，比如玥玥上幼儿园时报告肚子疼，还有成年人去消化科看病被转到精神科。孩子长期情绪压抑，会一直作用于植物神经系统，让人处于拮抗状态，包括激素分泌上升、肌肉紧张等，就会产生类似于疾病的身體反应。”杜亚楠说。

高中生楠楠上网课，上到第三天就坚持不下去了，脊椎痛得受不了，伴随恶心、呕吐。去医院做核磁共振检查，啥事没有。网课停了后，楠楠的脊椎不痛了，她也从此开始休学。妈妈觉得楠楠在家闲着也不是一回事，便想让她出国留学。

在去北京办签证手续时，楠楠出现膝盖积水，走不了路了。去医院检查发现，膝盖积水可能会影响走路，但不至于严重到无法行走的地步。妈妈以为是她对孩子的安排节奏太快，孩子受不了，出国的事便放下了。随之膝盖便恢复正常。“病情很神奇，好像呼之即来，挥之即去。但是这其实并不受人控制，当孩子痛苦到一定程度后，用语言表达自己的主张不被‘听见’，便只能用躯体的疼痛呈现自我内心的痛苦。”杜亚楠说。



杜亚楠。

追问

## 家长与孩子如何“和解”

“初一孩子不上辅导班的屈指可数。”妈妈为笑笑报了英语班，并且已经缴费。笑笑不去，说道：“没准备好，再想想。”恰好那天在奥帆中心一间酒吧有非洲曼丁鼓趴，妈妈便带笑笑去了。随着鼓声响起，妈妈和人群摇摆起来，笑笑则在寻找最佳拍照点。一曲过后母子二人推开酒吧后门来到游艇停泊区，笑笑问：这是私人游艇吗？妈妈答：是的。孩子感叹道：好有钱。妈妈表示：确切地说是有实力有能力。妈妈向笑笑道出心声：“每个人都可以通过努力过自己想要的生活，你勤快一点，就可能有窝头吃。稍加努力就能换块馒头。如果你十分勤奋，外加特别肯动脑，来个肉包子也是没有问题的。妈妈整天耳提面命让你好好学习，就是希望你成年后不被物役，有选择喜欢生活的能力，更有选择拒绝的实力。”

一位重点大学毕业的父亲谈孩子学习时洒脱得很。“我和爱人都是重点大学毕业，但是目前预测，我的孩子上不了重点大学。我们也不准备‘鸡娃’，不会将大把的时间金钱投入到辅导班中。与其‘鸡娃’孩子学习考第一，我们更希望孩子快乐成长，并成为一名阳光、正直的人。”

对孩子成长的焦虑困扰着多数父母，近两年来松弛带娃方式也越来越受到追捧。“家长希望孩子见多识广、有所成就，家长就要承认世界是多元的。”杜亚楠表示。而当“多元化”被我们所接受时，这样的现实便也坦然接受了：我们的父母是普通人，我们是普通人，我们的孩子也是普通人。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 陈小川