

为什么家长比娃更盼望开学?

■新快报记者 陈斌/文



●本期专家



简步青

国家二级心理
咨询师、资深小学
教师、班主任

03

如何调整心态调节情绪?多用“温暖法则”

从3月份开始,陆续有序复工复产的态势已明朗,但孩子们何时回到学校复课尚未可知;此时的家长,可以想见,是“身在岗,心在娃”,没有了自家这枚“人肉监视器”在旁“吆喝”,不知道在家的娃们有没有准时上课?有没有进不该进的直播间?有没有“挂羊头卖狗肉”借上网课的名义打游戏?毕竟是孩子,自制力不强,自觉性不高,网络上的纷繁吸引力又太强,还是在学校有老师监管的现场互动课堂效果更好一点儿……

再加上上网课时间一长容易用眼疲劳,并且也不清楚娃究竟能吸收多少,网课,真是“想说爱你不容易”,多少家长心下暗自嘟囔:还是代替不了课堂!

从来没有像今年那样渴望开学的,尤其是为人父母,那期盼娃开学重新回归校园生活的心愿是如此强烈,但一天没开学,做爸妈就得及时调整好自己的心态,调节好情绪,调控好生活,多用“南风效应”,少“迁怒于人”,更需要注意千万不要放任自己情绪失控,用淡定与睿智引导孩子准备好随时迎接开学的那一天。

“南风效应”(South Wind Law),在心理学上也被称为“温暖法则”,源于法国作家拉·封丹写过的一则寓言,大意是北风和南风比威力,看谁能将行人身上的大衣脱掉,北风先来一个冷风,寒冷刺骨,行人为抵御北风侵袭,每个人的大衣都裹得紧紧的;南风则徐徐吹动,风和日丽,行人觉得暖和,便将大衣的纽扣解开,进而脱掉了大衣——南风获胜。

“南风效应”后来成为社会心理学上的概念之一,家庭教育中,温情教育多点人情味式的表扬和鼓励,效果优于“棍棒”“恐吓”“抱怨”之类的“北风”教育法,往往可能会事半功倍。

2020年是特别的一年,因为新冠肺炎疫情的影响,让所有家长和娃们共同度过了一个前所未有的漫长寒假……在这个没有办法逃避的过程中,家长们从来没有像今年那样渴望学校开学,能把“小魔怪”们从物理空间上交付给老师。

广州市的小学什么时候开学?至今还没有明确通知,而当此时,无论是家长还是孩子,似乎都更盼着可以早点回到学校去了,毕竟,在柴米油盐酱醋茶的锅碗瓢盆与加减乘除间切换自如是多不容易的事,只有自己体会过才知道。

从心理学的角度分析“为啥家长比娃更盼望开学”,这是有原因的,是时候要重新审视自我和他人的关系了,在情绪崩溃之前,先给情绪上一点儿舒缓柔顺剂,别让情绪影响亲子关系,甚至亲密关系。

01 多重角色的切换 让妈妈“压力山大”

妈妈们在这个超长“闭关”期的忧虑,可能比爸爸们更甚。

一方面身处对疫情的担忧中,另一方面也要关注家人的健康,日常生活起居还要费神尽力;工作上,也需要应对,无论是否正常复工,在兼顾孩子吃喝休息娱乐之外,还要帮忙给在家上网课的娃调试课程,更要督促上课,辅导检查作业……既当生活委员又当网管,既要做助教更是辅导员,多重角色的交错,充斥着每一天的生活状态,持续不断,无处可躲,真是考验耐力、韧性、适应性、调节

性、计划性和情绪自控能力的时候。

从心理学的概念上说,我们所要描述的任何对象,都具有本体性和他性,例如女性的角色,就可以先划分为本体角色,生殖与繁衍;以及占取角色,社会性、文化性与心理性。在这个概念的基础上,“母亲”,就不是单纯作为本体角色的存在,在一定程度和意义上,“母亲”更是一种象征符号,有着多重复杂的角色占取,“母亲”这两个字本身就是复合的场,既是“生物场”,又是“政治场”“文化场”和“心理场”。

当然,“父亲”的角色设定也一样,不过现实中经常存在“父亲”角色在家庭中日常缺失的无奈状态,于是妈妈们的焦虑更多了触发点,让心理疲劳成为最大的“敌人”,除了生理期造成的疲劳之外,诸如悲哀、忧虑、恐惧、嫉妒、寂寞等不健康的情绪问题,也相对更常见于女性。

所以当我们说“家长比娃更盼望正常开学”的时候,我们其实更多指妈妈角色的心态,多重角色的交错交织,人设间的“非主观不自由切换”,确实容易让一个正常人崩溃。

02 当娃的假期综合征 遇上家长的焦虑狂躁

当大家长时间被动待在家庭这个最小的封闭单位里,孩子想出去玩却不得,整个人会慢慢放松,会变得懒散没有动力,学习上也会表现出拖沓——这就是我们所说的“假期综合征”,它逼急了不少家长。

本已经在多重角色压力下的家长们,更为焦虑狂躁,于是此刻“晕轮效应”趋于明显,继而引发“超限效应”。

什么是“晕轮效应”?这在心理学上是一种影响人际知觉认知的因素,表现为以点概面、以偏概全的主观印象,也被称为“光环效应”,通常是指认知者对一个人的某种特征形成了或好或坏的印象

后,就比较更倾向于据此来推论这个人其他方面的特征,从而主观忽略或忽视这个人的其他特征,注意!关键词是“主观推论”,而不是客观看待这个人的其他特征。

因此,“晕轮效应”体现在容易抓住个别特征,全盘否定对方。放在亲子关系上,长时间居家共处,在压力下本就有些焦虑的家长,此时看自己的娃,是怎么看怎么不顺眼,孩子的缺点和不足更容易被捕捉甚至被放大,家长抱怨指责娃懒散不听话,不学习,天天沉迷电子游戏,家庭氛围以“紧张”为核心,一不留神就硝烟四起,进而又引起娃的“超限效应”

逆反心理。

在心理学上,“超限效应”指刺激过多、过强或作用时间过久,引起对方心理上的极不耐烦或逆反心理的现象,也称“马克·吐温效应”。就算是平时很有耐心的妈妈,也难免遇到心烦的时候,这时候往往孩子的事儿还特多,于是大人脾气急,孩子情绪躁,双方关系直接进入恶循环。

一场疫情使不少日常关系亮起“红灯”,亲子关系就是其中比较鲜明的一种,很多爸妈形容自家娃是“家有神兽”,希望“神兽”们赶紧回到学校被老师收,也是真实心声了。