

为什么家长比娃更盼望开学?



■新快报记者 陈斌/文



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。

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,真是考验耐性、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

当家长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。