

家长掏心掏肺的爱,孩子为什么不买账? 你给的“爱”,可能错频了

三位专家剖析亲子“爱意掉线”根源,给出解决方案



房门紧闭、微信回复只剩“嗯”“知道了”“你根本不懂我”……当这些场景在家庭中反复上演时,许多父母困惑不已:为什么我们倾注了全部的爱,却换不来孩子的理解?

在由宁波市教育科学研究所、宁波市中小学生成长指导中心主办的“懂得说爱”专题论坛上,三位教育专家从案例、理论和实操三个层面,为家长们剖析了亲子关系中“爱意掉线”的根源,并提出了解决方案。

□现代金报 | 甬派 记者 马亭亭



活动现场。记者 马亭亭 摄

A 爱的落差 为什么孩子感受不到父母的爱?

江北区第二实验小学校长、宁波市名校长乐碧云分享了一项针对学生的调查结果:100%的家长认为自己对孩子的爱深沉、无私且不求回报,但只有75%的孩子认为家长非常爱自己。这25%的落差从何而来?

乐碧云认为,首先,家长和孩子对爱的认知存在代际差异。

在学校的调查问卷中,乐碧云发现一个很有意思的现象,“家长什么样的行为最能让孩子感觉到爱”,不同年龄段孩子对爱的需求各不相同:低年级孩子最需要“真心夸奖”,四五年级孩子更期待“陪伴我一整天”,六年级学生则更渴望“一个温暖的拥抱”。

其次,家长表达爱的方式不合适,导致“爱的发射器”出问题。

乐碧云分享了一个二胎家庭的案例:妈妈觉得自己对两个女儿很公平,有妹妹的绝不会少姐姐的,但大女儿却经常闹脾气。后来与女孩沟通才发现,她要的不是礼物,而是妈妈像小时候一样抱抱她。

第三,孩子感受爱的能力有缺失,即“爱的接收器”出问题。

乐碧云用“吃西瓜心”的比喻解释说:“很多家庭会把最当中的那块先挖给孩子,长此以往,孩子就觉得这是理所当然的。”当父母的爱和付出成了理所应当,孩子自然就丧失了感知爱的能力。

上海市徐汇区未成年人心理健康辅导中心主任陈瑾瑜从心理学角度补充道,青少年处于“自我同一性形成”的关键阶段,他们的核心需求是“被尊重、被理解、获得自主感”。父母的“关心”如询问行踪、干涉交友、督促学习等,很容易被青少年解读为“不信任”和“束缚”。

青少年的“自我中心主义”思维特点使他们容易过度解读父母的行为,认为都是针对自己的。加上情绪波动性与敏感性,他们对批评、拒绝、忽视异常敏感,容易将中性或善意的行为解读为负面。

作为高中班主任,宁波市滨海国际合作学校教师梁洪昌分享了自己的观察:“我问学生是否接受家里再多一个弟弟或妹妹,几乎没有人举手赞成。”他提到一个学生甚至请求周末不回家,因为“回到家就要面对妈妈的劝吃、劝学、劝睡,非常烦躁”。孩子知道妈妈是爱他的,但这种爱带来的不是愉悦而是负担。

B 爱的误区 那些好心办坏事的表达方式

控制型的爱,是亲子关系中的“隐形地雷”。

乐碧云指出,当下家长群体中弥漫着一种奇怪共识,那就是孩子在长大的过程中每一步都很重要,不能走一点弯路。这种焦虑导致三种常见现象——

一是没有儿童世界,孩子所有的举动都在成人的眼皮底下完成。从早上起床到晚上睡觉,家长对孩子是360度无死角的保护与代劳。

二是家长对孩子的种种纠正,“你的都不对,我的都正确”。

三是“假商量真控制”,表面上民主协商,最终还是要按家长的方式来做。

攀比式的爱同样伤害深远。调查中,“当家长做什么时,我感到家长不爱我”得票最多的

选项是“把我和其他孩子进行比较”。乐碧云分析道:“孩子考了95分,有些家长关注更多的是95分怎么得的,而是另外5分怎么丢的。”长此以往,孩子的自我价值感就越来越低,会自暴自弃。

陈瑾瑜指出,错误的爱的表达方式不仅不能带来爱,甚至带来爱的反面。如果父母的爱附加了高期待和条件——“只有你成绩好、听话,我才爱你”,青少年会感到父母爱的是他们期望的“幻象”,而不是真实的自己。

自我牺牲式的爱则让孩子背负沉重的情感债务。梁洪昌分享了一个案例:家访时家长一直说“为了你的学习,我都辞去了工作,全身心陪你”,结果孩子哭着说:“你每天用这几句话绑架我,让我负罪感很强。”

C 爱的技巧 让表达从本能变为可学习的能力

如何正确表达爱?乐碧云推荐了美国心理学家盖瑞·查普曼的《爱的五种语言》:

一是肯定的语言,肯定不是简单的“你真棒”,而是要肯定孩子为了达成目标所做的努力和过程。

二是精心的时刻,即“一对一的时间”,在全心全意的陪伴中,让孩子感受到你的所有注意力都在他身上,二胎或多胎家庭可以每周给每个孩子一小时“独享父母权”。

三是肢体语言,孩子难过时抱一抱他,鼓励时拍拍肩膀等,都在表达爱。

四是仪式感的传递,乐碧云所在学校为四年级学生组织“十岁梦想集体生日”活动,家长和孩子互写家书,互读家书,“平时不轻易表达的情感借家书这个形式表达出来,成了孩子们终生难忘的爱的时刻”。

五是爱的“服务”行为,核心是助力成长而不是代替成长,以系鞋带为例,真正的爱的服务是耐心地指导孩子学会系鞋带并鼓励他们自己完成。

梁洪昌分享了四句让孩子感受到被深爱:“这很正常”“你的感受对我非常重要”“爸爸妈妈看到你的努力了”“无论怎样我们都非常爱你”。他还建议:如果家长情绪失控恶语中伤孩子,事后及时承认错误,诚恳道歉,反而能取得较好的教育效果。

陈瑾瑜给家长提出了4个“一”行动建议:

一句话共情:当孩子抱怨,可以说“听起来你现在(情绪词),是因为(事件),对吗?”用“共情的沟通”替代“说教和指责”。

一个句式调整:把“你如果不……我就……”改成“无论你……我都……,同时我们可以商量……”

一种肯定:用“具体的肯定”替代“笼统的评价”,让孩子感受到“我本身被接纳”。

一套双向沟通机制:亲子关系中的“双向理解”很重要,家长应做到“稳定回应+无条件关注+情绪教练”。

陈瑾瑜还给孩子提出了4个“我”句式:

我感受——“我有点沮丧,因为我觉得努力没被看见”。

我需求——“我希望今晚9点前不被问成绩,只想听歌放松一下”。

我方案——“能不能周六、周日各给我1小时使用手机的时间”;

我感谢——“谢谢你今晚没唠叨,让我自己定计划”。

真正的亲子之爱,不是单向的付出或牺牲,而是双向的情感流动与共同成长。当父母学会用心理学智慧表达爱,孩子也将习得情感流动的能力——不仅接收爱,更学会传递爱。