

M 家庭教育 家教小

父母吵架 孩子“伤”不起

父母是孩子的第一任老师,父母的言行会给孩子产生巨大影响,父母之间的关系、相处模式也会影响孩子情绪的变化。父母如果经常吵架,甚至闹离婚,容易导致孩子产生焦虑、自卑、易怒、恐惧等情绪问题。父母吵架了孩子怎么想?父母又该如何处理?本期一起来关注。



父母吵架,孩子“受伤”。 本报记者 严洁绘

父母吵架 孩子容易陷入无助

“有一回,班上有一个学生出现无法静下心来学习,整个人变得很焦虑、易怒、注意力无法集中。”家住市区的黄老师从教二十多年,长期担任班主任工作,她在接受记者采访时回忆,后来经过了解才发现,原来是孩子的父母那段时间总是吵架。黄老师说,如果不进行及时疏导,情况有可能继续恶化,学生会出现抑郁的症状。她及时对那个同学进行了心理辅导。

“对于十三四岁的同学来说,父母吵架,甚至吵到闹离婚是一个很大的挑战。”黄老师分析,孩子的担心、难受无处诉说,一直压抑着情绪,就会对周围的事物特别敏感,很容易感到烦躁、被激怒,有时候情绪又会十分低落,经常发呆。“后来我分别从父母和孩子两个角度进行了疏导,那对父母还是很在乎孩子的,及时修正自己的行为,没有对孩子继续造成不好的影响。”

“重要的是,要让孩子明白,人生的选择不止一种。”黄老师说,如果父母双方分歧实在大,也要找机会和孩子好好说清楚,告诉孩子不是只有爸爸妈妈在一起才能幸福,让孩子相信,父母吵架有时候只是情绪上没有控制住,即便到最不好的结果离婚了,父母对孩子的爱不会因为离婚而减少。黄老师建议家长们,在处理家庭关系遇到困难时,要善用学校和社会支持资源。请孩子信任的老师和关系好的同学、朋友多多关心支持自己的孩子,避免让孩子感到无助或者陷入困境。

“家长在面对情绪问题时,要保持积极的心态,培养成长型思维。”黄老师说,在遇到困难、挫折的时候,学会看到更多的可能,学会表达自己的情绪,否则情绪没有得到疏解,累积下来,最后一发不可收。“遇到这种情况,可以通过找人倾诉、阅读、听音乐、亲近大自然、向专业人士寻求

帮助等方式,帮助自己放松下来。”

专家观点

营造和谐氛围不让孩子受伤

谈及父母吵架对孩子会有什么影响,闽南师大心理自助中心主任陈虹认为,孩子在成长过程中需要得到父母的关爱和支持,但经常性吵架会给孩子带来很多负面影响,对孩子的影响也可能是隐秘且深远的。

陈虹说,首先,父母的频繁吵架容易让孩子产生紧张、害怕、恐惧、压抑、情绪低落的负面情绪,甚至容易长期处于压力和紧张的状态,导致孩子无法安心专注学习,心情烦躁不安或心神不宁,造成课堂效率低下,学习兴趣减退,甚至产生厌学、拒学、逃学等难以适应学校生活等问题;再次,孩子容易被父母的争吵影响到自己人际方面的亲密感、信任感与安全感等,他们可能变得多疑、防备,甚至抵制与他人产生亲密关系,对未来恋爱和婚姻产生恐惧和害怕,出现亲密关系困扰,表现出拒绝、回避甚至是对抗的行为,认为亲密关系不可靠,最

终难以形成健康的恋爱观和婚姻观。还有的孩子可能会模仿父母的争吵行为,攻击行为与冷漠都会使他们产生人际冲突或是社交退缩等。

“如果一时情绪无法控制,吵架后的父母如何把对孩子的影响降到最低?”陈虹认为,父母吵架对孩子的成长和发展的影响是长久且多面的,因此,父母有责任和义务努力营造一个和谐稳定的家庭环境,减少或避免家庭纷争,帮助孩子健康成长地成长。

陈虹认为,父母应及时关注孩子的情绪状态。对于无意间看见父母争吵的孩子应及时安抚孩子的恐惧情绪,提供温暖的支持,让孩子知道无论如何父母都是爱他的,对孩子出现的负面情绪给予积极关注和疏导;父母应及时与孩子正面沟通。孩子也是这个家庭的一员,他们有权知道这个家庭所发生的事情及其中缘由,应及时向孩子解释,告知争吵的原因,并且请孩子原谅父母一时冲动下的争吵,以及同孩子讨论下次再遇见父母争吵,所有家庭成员都应该怎么做;父母最好在孩子的见证下和好。在孩子面前争吵,也在孩子面前和好,夫妻之间相互道歉、谅解,让孩子明白,婚姻关系中的争吵只是一时的,并且是可以通一系列举措解决的,争吵双方并不会因为争吵而断绝关系,这有助于孩子在人际交往方面的成长,建立起稳定的安全感与信任感。

◎本报记者 苏水梅

孩子说

“你说说看,这件事情是不是你妈妈不对,明明是她不占理,嗓门还那么大!”“你爸就是这样,每次吵架,眼看吵不过我,就坐在沙发上的一句话不说。”每次家里面吵完架后,小芳同学总是要听完父母双方的唠叨,有时候是爸爸先来诉苦,有时候是妈妈先走进房门,这让小学四年级的小芳同

有时候小超同学总会怀疑,他的爸爸妈妈是怎么走到一起的,他们总会因为生活中的一些小事而争吵。小超同学的父母事业都处于上升期,工作上和经济上带来的压力,对孩子的教育理念、家务分配不平均等问题,都会成为争吵的原因。此时,就需要“黏合剂”小超同学出场了。

“如果今天是因为家务分配不

“我不是你们吵赢对面的帮手”

学不胜其烦。

“如果说只是吵架还可以接受,那也是父母之间的事情,他们两口子吵架跟我有什么关系呢?但他们总是喜欢拉着我站队,好像是我支持谁,

这场架谁就能吵赢一样。”小芳同学向记者抱怨,每次家里发生“战争”,“大战”过后,父母总会拉着她进入“战场”,暗示或者逼迫她加入其中一方阵营,把她当“枪”使。

“每次吵架都要做‘黏合剂’”

平均导致的争吵,我就把爸爸妈妈拉到一边,然后自己把多余的家务给做了,只要不平均的家务有人承担了,他们自然就不会吵架了。”小超同学表示,自己能帮忙承担的也只有家务,如果是其他原因引起的争吵,就只能在他们吵累了之后,跑到父母面

前撒娇卖萌,等他们心情平复之后,再领着他们坐在一起,回忆吵架的经过,并理清是非对错。“有时候感觉这个家少了我这个‘黏合剂’,就很容易被邻居举报扰民。”小超同学笑着说。

◎本报记者 刘健宁

家长说

“我有时候也会控制不住声调就往上飙,吵完之后,心里其实特别懊悔。”轩轩妈妈说,孩子还比较小,感觉要讲清楚为什么吵架还挺麻烦的,不解释又总是心里堵堵的。

其实她明白不能在孩子面前吵

“有一次我和甜甜果妈妈吵架,甜甜果在旁边可能吓到了,哭得很厉害,呜呜着说不喜欢爸爸妈妈吵架。”陈岳先生在接受记者采访时说,三十岁之前,他偶尔会因为孩子的教育问题和妻子发生分歧,说着说着一言不合,就会吵起来。自从那次女儿哭成泪人儿,他就和孩子的妈妈进行了一

“很懊恼但又不知如何解释”

架,但总控制不住自己的情绪,过后总是很懊恼。她建议家长们想要发飙之前要三思,但是如果实在没有

控制住吵起来,吵完之后,最好也要及时和孩子解释一下父母吵架的原因,把对孩子的影响尽量降到最低。

“很多时候都是为孩子而吵”

次长谈,后来两人商议孩子的学习主要由爸爸负责跟,妈妈负责对需要改进的部分进行提醒。

“其实很多时候都是为了孩子而吵,本来是为了孩子好,到后面反

而适得其反。”在陈岳看来,父母陪伴孩子成长的过程中,自己也要不断修正自己获得成长。“甜甜果的眼泪让我们幡然醒悟,从此就没有吵过架。”◎本报记者 苏水梅

老师说

漳州市通北中心小学陈娜彬老师表示,小学生年龄尚小,心智还不成熟,碰到父母吵架的情况,没有多少人生经验的他们一时间可能不知道怎么办,孩子要敢于向吵架中的父母表达自己的内心感受和想法。“首先孩子要告诉自己‘这是父母他们需要解决的问题,不是我的错’,

漳州一中碧湖校区吴茹虹说,当孩子升到中学后,人生经验和阅历也更为丰富,心智逐渐成熟的他们在面对父母冲突时,所要做跟小学生也可能有些许不同。吴茹虹老师觉得,作为中学生,孩子要先学会划清界限并理解父母为什么而吵架,不要认为他们的吵架是我们造成的,有些时候,父母只是压力大了,吵架或许是他们释放压力的一种方式,吵一吵,可能很快就会消气了,回归正常。还有就是在父母争吵时,孩子不妨暂时选择回

“这是父母的问题,不是你的错”

不要把问题归咎于自己。其次,作为家里的“掌中宝”,孩子可以尝试扮演协调者的角色,用一句‘我太难了,你们吵架了’适当地表达愤怒,引起父母关注,为调和他们的矛盾开

一个头。最后孩子还可以跟吵架中情绪激动的父母说,吵架冲突也是在沟通,沟通中应该是去表达情绪,而不是进行有情绪的表述。”陈娜彬告诉记者。

“父母争吵时不妨暂时选择回避”

避,避免卷入纠纷当中,保持中立的态度,不要站队,不成为父母争吵的焦点。等事态平复之后,可以安慰一下父母,也试着跟父母表达自己的感受和需求,比如“你们吵架时我很害怕,很担心,希望你们好好静下来沟通”,这时候孩子应当作为家长之间的传声筒。作为“传声筒”和“黏合剂”,孩子还可以跟父母一起探讨如何改善沟通和解决冲突的方式。

如果觉得他们吵得太凶,太过火了,甚至有人开始摔东西、打人,劝阻不了的时候,孩子可以向信任的长辈寻求帮助。面对父母吵架,孩子们要始终记住一点,大人的争执,需要大人自己处理,摩擦发生了没关系,相信一家人只要有爱,相互理解,就能解决矛盾。◎本报记者 刘健宁

劳动创意课展魅力

“大学一年级的劳动课应该怎么上?”闽南师大新闻传播学院于得溢老师在今年秋季开学的日子,脑海始终萦绕着“小烦恼”。为此,他特地请教了几位去年上过劳动课的老师。答案无非扫地、炒菜、翻土、做家务等等,劳则“劳”矣,却未必有“动”,师生都不是太“主动”,收获感自然也不太强。

“那就加强主动性,变被动为主动。”于得溢老师在设计劳动课时,有意识地向收获感靠拢:把劳动课做成“劳动创意课”,他把自己的想法提交给了新闻传播学院,得到了支持的答复;他把自己设计劳动课的思路告诉学生,学生一片欢呼。

“既保持劳动本色,又创意当先。”于老师介绍,每学期四次劳动课,每一节课由班级共同讨论劳动的主题——捡落叶、捡废纸等等,但必须有“创意”加持,来作为课堂的后续;分组进行创意制作,变废为宝,完成创意产品——变残枝为插花,变废纸为叠纸,变落叶为标本等等;赋予作品以故事、以生命力——给作品起名字、拍照片、向全班讲述自己作品的寓意、故事等,对作品进行二次创意赋能;采取现场评比打分的形式,对学生的完成度进行公开考量。

“枯黄的落叶坠落于土壤之中,那是它们留给尘间不可磨灭的风景。而同学们将它们捡起重新做成花束,又成了新的风景。”闽南师大新闻传播学院2023级广播电视编导专业(3)班严雨欣同学说,劳动课创意给了她很好的机会,让她停下匆忙的脚步,去发现校园里的美好,感受大自然的无穷魅力。她认为,劳动创意课不仅让她参与劳动,还让她充分发挥了想象力和创意,并通过合作拉近了她和同学们的距离。和严雨欣有同样感受的还有陈亮仪,她说:“我觉得创意型劳动课最大的魅力就在于老师让学生自己收集材料。当小组成员各自拿出落叶时会心一笑,像用七巧板一样拼出各种组合的时候,能碰撞出不一样的火花。这样的劳动课很有趣。”

强化动手实践环节,培养劳动技能,端正劳动态度,养成劳动习惯,以劳树德、以劳增智、以劳健身、以劳育美,是当代大学生劳动课的出发点和归宿。“目前我们的劳动创意课,已经进行了三次,学生们非常配合,完成度也很高,都自觉地将作品保留,有的制作成视频留念。”于老师希望他们毕业后,这些作品都能出现在同学们的班志里,成为他们大学时代里一抹温暖的回忆。

◎本报记者 苏水梅



乐享运动会

近日,龙海区首届中小生田径运动会在龙海区体育场举行,本次运动会以“阳光向上、快乐成长”为主题,在运动场上,运动员们用汗水挥洒赛场,用拼搏诠释梦想,充分展现龙海区中小生阳光乐观的心态,热情向上的活力,快乐学习、健康成长的精神风貌。 本报记者 刘健宁 文 蔡小成 图



11月29日,漳州正兴学校第13届田径运动会拉开帷幕。图为学生正在进行轮滑冰球展示 陈阿云 摄



在进行跳远比赛。 本报记者 严洁 摄