

育兒即育己

◎網路文章

《金牌調解》有個女孩，讀大學時被確診為重度抑鬱，只能退學回家。父母一開始無法理解，為什麼她好端端會生病，一定是她不對。

可在心理醫生和現場嘉賓的引導下，女孩生病的真相浮出水面：原來，從小到大，女孩動不動就被父母打。媽媽平時工作忙，沒心思管她，可壓力一大，就會把所有不好的情緒都發洩在她身上。

至於爸爸，只要炒股虧了或者覺得她不聽話，也是直接拿起衣架打罵，否定她的想法和念頭，將生活的不如意轉移到她身上，從不解釋理由。

就這樣，女孩整天活得膽戰心驚，情緒壓抑，直到大學逃離家庭後，心理問題瞬間爆發。孩子有沒有生命活力，和父母有直接關係。

父母整天滿口的抱怨、否定和攻擊，孩子自然不可能在這樣混亂的土壤中開出亮麗的花來。

父母把家當成情緒的“垃圾場”，孩子只會活在“垃圾堆”裡，無法快樂和自由。生活縱使有很多不如意的事，但為人父母，永遠不要“吸食”孩子的能量。

每一個孩子都是極其敏感的小生靈，是父母能量的接收器。讓他更好地成長，享受幸福美滿的人生，父母應該做到傳遞足夠的正能量，給他未來鋪好花路。

用鼓勵代替打擊，用肯定代替否定。

教育專家尹鄧安在孩子上學讀書那會兒，每天都會對孩子做兩件事：第一件就是拍拍孩子的肩膀、摸摸他們的頭；第二件事是對他們說“你真棒，你比爸爸強”。在他的鼓勵、肯定下，兩個孩子都充滿動力，兒子還考上了名校愛丁堡大學。

再弱小的孩子，都需要父母語言上的正向激勵。父母的關愛，會讓他感覺到自己有價值感，而這正是他正能量的來源。

自我覺察，做好負面情緒管理

身邊一位朋友，有段時間因為工作壓力大、煩心事多，就習慣吐槽、發牢騷。發現兒子不大愛親近自己後，她特地買了一個“不抱怨手環”。

只要一覺察到自己在抱怨，就將手環換到另一隻手上，堅持做到手環戴在同一隻手上 21 天為止。就這樣，朋友慢慢改掉了發洩負面情緒的壞習慣。

父母要學會自我覺察。特別是自己內心有大量的負面情緒積攢時，要用正確的方式化解，比如做一些喜歡的事情轉移注意力，或找身邊成熟的人傾訴，調整狀態。時刻提醒自己，不要什麼話都對孩子說，孩子還小，承受不起父母情緒之重。

自我賦能，和孩子一起成長

《蘭海說成長》有句話這樣說：“孩子的成長，對於我們每個成年人來說，都是最大的挑戰——挑戰的不僅是我們的耐心，還有我們的眼界。”

特別是如今的環境，孩子接受的資訊、眼見的東西日新月異。父母無法再用過去的方式去對待、教導孩子。

育兒即育己。把自己還原成一顆種子，重新學習和成長。邁開學習的腳步，很大程度是傳遞一個信號：孩子，爸爸媽媽願意為了更好照顧你，重新開啟學習之旅。而這件事，本身會給孩子帶來莫大的力量。

每一個做父母的，都無比希望自己的孩子能茁壯成長。他的能量支撐自己走多遠，離不開父母的精神供養。

從今天起，為了孩子，請好好滋養自己。只有父母成熟了，成長了，孩子才能更愛自己，活出生命的價值和希望。

