

焦虑的家长 困在培训班



在某家长训练营上课的家长。
资料照片

儿子辍学后,叶琳开始强迫自己学习。她辗转于网络平台上各式各样关于家庭教育培训的直播间,为此,有时候会在半夜睡觉,早上6点半起床。家人一度怀疑,她不是上课,而是被骗进了传销组织。因叶琳的,是孩子沉迷于电子游戏的问题。她曾想过把孩子送进戒网瘾学校,但是因为担心患有哮喘病的儿子身体吃不消,她还是选择学习如何做好父母。

焦虑感时常支配着叶琳,在年轻父母中,这样的情况并不少见。北京师范大学教育学部家庭教育研究中心发布的《2016年中国亲子教育现状调查报告》中就提到,87%的家长承认自己有过焦虑情绪,其中近7%的家长存在重度焦虑。报告的作者、家庭教育研究中心主任陈建翔在论文中提出,“‘教育战争’中,家庭关系充满了火药味和狭隘的功利性,众多家长受社会和市场的刺激行为迷惑,心神不宁,常年处于高度焦虑之中,婚姻关系、亲子关系紧张、争吵不断,悲剧时有发生,大人、孩子均成为受害者,这是‘家庭关系的扭曲’”。

各种家庭教育培训班和相关的书籍文章,是家长们消解焦虑的方法之一。早在60年前的美国,心理学家托马斯·戈登就开发了“父母效能训练”课程,这被认为第一个面向家长的家庭教育技能培训。叶琳最近报名参加的一个培训班,是由华西医院心理学专家授课的亲子沟通训练营。课程运营团队预计,训练营每期的报名人数大约为500人,但实际报名人数远超于此,第一期就有1086人。

困扰

报名亲子沟通训练营后,每天晚上7点,叶琳会准时蹲守在直播间,有时甚至顾不上吃晚饭。她怕手机信号不好,专门借一台笔记本电脑听课。直播时,她也不和其他家长互动,将专家讲课的页面设置为全屏,准备好纸笔认真做着笔记,按时提交每一次课后作业。

人数最多的时候,直播间里有超过400人在线。他们大都是第一次当父母的新手,面对孩子的哭闹和乱扔玩具等行为束手无策。直播间里也有作为祖辈的老人,他们想要通过学习跨越时代的代沟。

困扰着父母们的问题各种各样。一个10岁女儿的母亲,发现自己总是不自觉地发火,重复着以前她的母亲对她的教育模式。想到在成年之后,她和母亲没有任何亲密互动,从来不会搂着胳膊或牵手一起逛街,这名新手妈妈感到担心。还有一名职业女性生育二孩后,没有长辈帮助,只能被迫在家带孩子,忙碌的时候遇上孩子不听话,她完全控制不住情绪,总是把连带着其他压力的负面情绪撒在孩子身上。

报名的家长中男性不多。从事IT工作的爸爸是其中的一个,他发现不会哄孩子,女儿不愿意和自己说心里话。而有的家庭,爸爸常年在外打工,只能通过每天打电话和孩子交流,孩子每次接电话时都不情愿,但又会在家里念叨“爸爸是为了工作不能回家,不是不要我们”。

培训班里青春期孩子的家长最多。有的孩子叛逆,逐渐开始厌学,甚至长期辍学在家。其中有些学员的孩子已经被确诊患上精神疾病,并开始治疗。这些家长不知道面对被疾病困扰,敏感脆弱的孩子该怎么办。有些父母在孩子精神出现问题之后,自己也开始接受心理咨询。

四川大学华西医院心理卫生中心的医生司徒明镜是亲子

沟通训练营的老师之一。她有10多年儿童青少年精神障碍的临床经验。她发现这两年因为情绪问题前来就诊的患者占据了门诊人数的三分之二。

前来就诊的家长和孩子常常会提到情绪的变化是从居家居上网课开始,这和她看过的国外研究结论相似,儿童青少年情绪问题在疫情之后出现了拐点,发生率在升高。

随着情绪问题的出现,司徒明镜发现,这两年家庭教育培训市场“发展速度也有点快”。在她看来,这种快速发展,一方面代表了大家都非常重视教育问题,另一方面,也加大了家长分辨的难度,良莠不齐的培训班需要一些规范。

培训

叶琳参加过很多次这样的培训课程,但是最终也没有如愿让孩子回到学校。

这一次训练营开课,叶琳在孩子卧室里翻出没用完的本子,上面写着从小到大,她和孩子建立的规则。如何做作业、写字、玩游戏、做家务,放暑假还要立单独的规则。她和孩子还会在写下协议之后,签下各自的名字。最终,这些规则都没有发挥作用。

最开始,她跟电子产品作斗争。她在一个音频平台上听到有家长分享,小孩喜欢上网,可以限制网速,或是把手机换成旧手机,影响孩子的游戏体验。她套用这个办法,但有时候网络限速太明显,孩子就会冲出来找她理论。叶琳丈夫还为了让孩子少看电视,把电源线藏起来,最后为了争夺电源线,父子俩会大打出手。

她在网上看到专家们都,孩子不能被指责、批评、打骂,家长需要鼓励孩子,夸奖孩子,看到孩子的优点。她就在网上搜来鼓励的语言,写在便利条上,贴在家里的各个角落,厕所里也贴着“要有坚持不懈的精神”。孩子并不理睬她,叶琳时常感觉自己一个人在家里

唱着独角戏。

叶琳还记得不过5年前,她看到相关的培训和文章强调的还是惩罚教育。叶琳印象最深的是,当年儿子10岁,她每天会在孩子身上挑错,孩子只要一犯错就被罚面壁思过10分钟。

她有时也会做一些让步。有一次,听说成都一家机构的“让孩子树立理想志向”线下课,可以测试出孩子潜在能力,提前做好未来的职业规划。她把儿子骗去现场,作为交换,允许孩子上课时把手机带进去。课程结束,孩子继续回家玩游戏。

让她高兴的是,在她的鼓励和催促下,孩子回过一次学校,条件是要在他卧室里配置一台电脑。叶琳没有办法,向身边人和网络上的老师们求救,大家意见也各不相同。最后她去亲戚家搬来一台二手电脑,“我太想让孩子上学了”。

不过,孩子在复学一段时间后,又回家了。

司徒明镜参与过很多期家长训练营,她关注到市场上很多课程,正是抓住了家长想要急于求成,解决孩子问题的心态,出现了很多“包好”“X天见效”这样绝对化和极端的描述。“家长看到这些话一定要慎重”,在司徒明镜和同事们日常的治疗当中,深知每个人的情况不同,都需要很长一段过程,“不可能很快解决问题”。

“很多家长只会关注到行为表象”,司徒明镜工作中遇到的家长常常只看到孩子沉迷游戏、厌学、不愿意交流,“他们并没有意识到双方的沟通已经形成障碍,是需要调整的。”

叶琳是在很长时间之后,才意识到自己只想解决问题,改变孩子,让他意识到不上学是一种错误的行为,而从来没有想过孩子为什么不去上学。

她后悔没有一次问过孩子在学校里的真实情况,会不会和同学们脱节了,学业压力大不大,作业完成不了能不能承受老师批评。

叶琳猜测儿子是从初中住

院开始放松学习的。孩子从小就有哮喘病,初中离开老家去成都上学之后越发严重。短短两年时间里,孩子在医院住过10多次,最长的时候需要待一个多月。长期离开学校的日子,大家都对他学业放心不下,孩子早期还会主动要求回学校参加考试,但成绩还是从前几名,逐渐下降,最后一次考试孩子成绩已经是倒数。

到现在,叶琳依旧没有和儿子聊过离开学校的原因,她害怕再次激怒孩子。

她把注意力放在家庭教育培训上,有时候孩子说饿了,她都会随口敷衍,让孩子自己解决。听课的手机被儿子气冲冲地摔在地上。最后,孩子又重新回到自己的游戏世界。

“又错了。”叶琳心想自己肯定又成为老师嘴里那类不在乎孩子需求的家长。

焦虑

在进行亲子教育现状的研究时,陈建翔发现,安全感是孩子的第一需要。他们对于一个安宁、稳定、祥和的家庭环境的需求,远远超过对“更专业、更权威、更优质指导”的需求。中国家庭教育首当其冲的问题是让家长“安心”,让家庭安定。

但让焦虑的家长变得安心,也不是一件容易的事。和叶琳报名同一个训练营的李兴淇说,让自己产生焦虑的时候有很多。发现女儿做作业注意力无法集中,她就会联想到考场上也出现这种情况,最后导致成绩下滑。她发现女儿看东西吃力,但在被检查出近视之前,女儿一直说自己能够看清楚黑板上的字。女儿的隐瞒和沉默,让她担心女儿以后要是遇到了校园霸凌,会不会也保持沉默。

学过心理学的她知道,大多时候女儿的沉默,正是因为她自己是一个急躁又情绪化的母亲。她总是抑制不住地对孩子发火,一生气就会大吼大叫,女儿有时被吓得不自觉地哆嗦。

周洋也是训练营的一员。她把《不管教的勇气》放在床头,睡前看,赶地铁的时候听音频版,书里告诉她作为家长尽量少参与孩子学习的事。这是她无法办到的事情。

去年亲子关系最紧张的暑假,她害怕即将升入初二的儿子在中考中掉队,她用整整一个月的时间给孩子预习了新学期的课本,不在家的时候,她买了一个硬币大小的摄像头放在书桌面前,远程监控着孩子学习情况。

她毫不犹豫地在网络上买课,认真听完所有课程,赞同老师的观点,最后却没有产生效果。训练营里情绪管理的内容,她在孩子上六年级的时候就听过。重复她学习家庭教育知识,最后她还是和孩子时常爆发争吵和矛盾。

四川大学华西医院心理卫生中心的心理咨询师高霞长期开展线下的ADHD(注意缺陷和多动障碍)家长训练营。她在训练营的第一节课就是教会家长们如何面对养育孩子的压力。高霞见过这些长期被关注的ADHD孩子,逐渐产生自卑,家长也开始自我否认,“反而早年一部分忽略,从另一个角度来看,可能给了孩子更宽松的空间”。

高霞曾在训练营里给家长分享了《父母效能训练》里一句原话,“接受就像肥沃的土壤,能够让小小的种子开出它最可爱的花朵”。她认为家长接纳自己的同时,也能更好地接纳孩子。

2018年,在北京师范大学中国基础教育质量监测协同创新中心牵头发布的《全国家庭教育状况调查报告》中,无论是处于初中的四年级学生,还是进入初中的八年级学生,接近一半的孩子都把一个“有温暖的家”放在了人生最重要事情的首位,远远高于有钱、权力和社会地位。

(为保护隐私,文中家长均为化名)

据《中国青年报》