



父母的脾气有多大,对孩子的负面影响就会有多大

暑假开始了,爸妈们请管好自己的情绪

中青报·中青网记者 刘昶荣

随着各地中小学期末考试的结束,孩子们最喜欢的暑假终于开始了。归笼不久的“神兽”又出笼,爸爸妈妈们纷纷表示“压力山大”。家住北京的王女士告诉记者,因为疫情反弹的原因,她上五年级的儿子这个学期只在学校上了两个星期的课,其余时间都是在家里上网课。

为了老人的安全着想,王女士也没有让孩子的姥姥、姥爷来北京帮她分担照顾孩子的压力。疫情发生以来,一直都是王女士一个人一边在家办公,一边战“神兽”。光是认真打肥皂洗手20秒钟这件事,王女士就和儿子拉锯了两周的时间才将其固定为习惯。王女士要求儿子洗手时时长够唱两遍生日歌,并且要打肥皂搓出很多泡泡,可是贪玩心切的小朋友不打败皂冲5秒钟就跑了,王女士问他为什么洗这么快,小朋友答:“因为我懒啊。”“当时我的火噌地一下就冒起来了。”王女士说。

王女士说:“可能是小男孩天性的问题,他们做事情常常很敷衍。很多事,你说一遍两遍是没用的,得耐心反复地、不停地讲,才能把事情讲明白。听明白了、认同了,孩子的行动才能有改变。但是在说这个的过程中,就会忍不住发火,嚷嚷起来。”

从事了16年家庭治疗的北京师范大学心理学部教授、博士生导师陶秀云曾经做过相关的调查研究,在疫情居家期间,孩子和家长的情绪都很容易被激惹,导致双方矛盾冲突增加,“情绪在亲子关系中起了非常大的作用”。

陶秀云说,从家庭治疗的理论上讲,孩子对父母其实是非常忠诚的,他们特别愿意让父母满意,一旦父母不满意,孩子会非常在意。如果一个孩子经常被父母吼,吃饭慢会被吼、洗手把衣服弄湿了会被吼、写作业慢了也会被吼……孩子会觉得父母那里常常有一团火,不敢靠近父母,“这种长期被吼的孩子会觉得

中青报·中青网记者 夏瑾

在接受记者采访之前,王华丽刚接诊完一位阿尔茨海默症患者。这是一位已经退休的老教授,和女儿住在一起。发病的时候,她不认识自己的女儿,不停地吵闹,要“回家找妈妈”,女儿向她解释“你妈妈已经去世了,这里就是你的家”,可是她完全听不懂,不仅继续吵闹,还打砸东西。这段情绪过后,她又完全忘记了发生了什么,问女儿:“是不是有强盗来咱家了,怎么弄成这个样子?”女儿告诉她是她自己砸的,她完全不相信,“我怎么可能做这样的事情?”

“幸福感增强时,症状就会减轻”

类似的场景每天都在重演,女儿想要纠正母亲的行为,试图跟她摆事实、讲道理,但是患有阿尔茨海默症的老人理解不了这些事实,而限制她的行为,与她发生冲突,又让她格外容易发脾气。于是女儿带她来看医生,希望可以给她开一些药,让她不再折腾。事实上,这位老人的症状在阿尔茨海默症患者中非常常见,而通过药物治疗来改变患者的行为,也是大多数阿尔茨海默症患者家属的诉求。

母女俩清早便来医院挂了号,但仍然排得比较靠后,等了很长时间才轮到看病。老人家刚进诊室就很激动,抱怨等了太久。王华丽没有跟她解释,而是心平气和地耐心地听她抱怨。等情绪得到了宣泄后,她的语速也慢了下来,并且主动表示“你们也挺忙的”。这句话让王华丽很感动,她觉得这是一位“通情达理”的老人家。她温柔地跟老人家聊着天,问她喜欢吃妈妈做的什么饭。老人脸上露出了幸福的笑容,说:“我妈妈做什么都好吃。”在愉快的氛围中,老人家的头脑似乎也清楚了些,原本管女儿叫“妹妹”的她,竟然认出了女儿,并且要带她回家。

“对于阿尔茨海默症患者来说,当他处于比较舒适和安全的环境中,当他感到愉快的时候,他大脑感知的活跃度和准确性就会高一些。也就是说,创造这样的氛围,对患者病情好转或者说延缓病情恶化是有帮助的。”王华丽说。

在交谈中,王华丽发现,老人家的情绪表达比较丰富,高不高兴都写在脸上。所以王华丽告诉这位老人的女儿,可以利用这个特点,尝试改变跟她的沟通方式,“她想去找妈妈,一定是妈妈给她带来了幸福感和安全感,如果你能够给她带来同样的安全感,她就会相信你,就会跟着你。如果你不能给她带来安全感,她就会想要去找让她觉得更安全的人。跟老人相处不可以急躁,尝试放慢一点说话速度,把话说得简单一点,让她感到你是可以给她安全感的人,她就会愿意跟你相处。”

“对待患有阿尔茨海默症的老人,最重要的就是让他感觉到愉快,而不是不满。迄今为止,阿尔茨海默症还没有办法根治。但是当患者幸福感增强时,症状就会减轻。所以我们给患者家属提供的诊疗方案,追求的目标就是给老人多一些愉快的体验。”王华丽说。



2017年6月17日,武汉洪山广场开展的与孩子一同练亲子瑜伽 公园大课堂活动上,孩子和妈妈相处愉快。视觉中国供图

觉得自己不够好,导致懦弱、没有主见、性格孤僻,也不太会处理与他人的交际问题。”

发脾气源于负性读心术

陶秀云曾经专门做对立违抗障碍儿童的系列研究,与40多个相关家庭进行了访谈,其中有一个家庭让她印象十分深刻。这个家庭的孩子上小学四年级,和其他有对立违抗障碍的儿童一样,孩子特别容易惹爸妈发脾气。对于其他爸妈来说,即便孩子再怎么容易惹自己生气,在被问及孩子有什么优点时,爸妈也会说出一些,可是当陶秀云问这个孩子的妈妈时,得到的回答让

她非常震惊:“他有什么优点吗?我怎么一点都没发现!”陶秀云说:“我一下子就明白了孩子为什么会这样了。”

陶秀云分析说,家长发脾气其实很多时候源于负性读心术,“我们会把孩子的一些行为进行负面评价”。陶秀云通过一个故事举个例子说明,一个妈妈看到孩子手里有两个苹果,她对孩子说自己想吃一个,结果孩子分别在两个苹果上各咬了一口。妈妈的反应是,小鬼崽子,为了不让我吃苹果还各咬一口;而孩子真实的想法是,想尝一下哪个苹果更甜,

建立一个“心安岛”

陶秀云表示,当家长在斥责孩子的时候,孩子几乎不会去反省自己哪里错了然后改正,而是会迅速地关闭沟通渠道,开始合理化自己的行为,找各种理由来和家长对抗,这个时候家长也会更生气。事情

对待阿尔茨海默症患者,需要医学人文的视角

对于阿尔茨海默症患者来说,当其处于比较舒适和安全的环境中,当其感到愉快的时候,大脑感知的活跃度和准确性就会高一些。创造这样的氛围,对患者病情好转或者说延缓病情恶化是有帮助的。

- “我觉得人生能追求的东西是有限的,但是对于幸福的追求是无限的。在生活中,一方面应该知足常乐,另一方面也要不懈地努力。努力了,付出了,如果有回报,就是你应得的;但没有回报,也没有关系,可能只是目前你还缺乏一些条件,继续慢慢来就好。这样的心态会让我们变得豁达,不去强求。慢一点,简单一点,就像跟老年阿尔茨海默症患者说话一样。人生就是不着急。”
- 与患者打交道其实是一种医学人文科学,我们看的不是病,而是人。
- 如果我们每个人都能够用人文的视角去对待患者,作为医生,会更有职业成就感;作为家属,也会更有获得感。

“慢一点,人生就是不着急”

是一种不安的表现。“因为关心你,看不到你感到着急,所以才会碰门,而没人开门,他的不安和着急的感觉就会加剧,等到门开了,就打人了。他并不是针对你,只要是屋子里出来的人,肯定都要挨揍。你看电视,他在旁边吵,也是为了引起你的注意。只要你适当地关心他一下,他就不会捣乱了,对他说话温和一点儿,他也不会打人了。在关怀的氛围下,他会觉得舒服,对周围人的攻击也会少很多”。

经过这番劝导,老伴儿真正下决心,改变了自己和老李相处的方式。一位七八十岁的老人,彻底改掉了自己风风火火的暴躁脾气,话说得简单了,语速也慢了,比以前有耐心了,更重要的是,她还会给老李念诗,念那些他可能还有记忆的诗,这时,老李也会摇头晃脑地跟着她一起念。

在与这些阿尔茨海默症患者相处的过程中,王华丽深有感触,她发现从老年夫妻之间的情感中,看到他们年轻时相爱的样子,能感受到他们对彼此的真心关心。“他们会给我带来很多感动。我从他们身上也学到了很多。很多实习生跟我反馈说,每次看完门诊,对人生都有新的感悟。看着老两口相濡以沫的样子,就能想象出他们年轻时的幸福”。

“我与患者的关系是互相支持”

王华丽印象最深刻的患者是一位她诊治了13年的老太太。老太太在王华丽接手之前已有5年的阿尔茨海默症病史,王华丽认识她时,她的病情已是中重度,坐

着轮椅,完全无法独立生活。她的先生是一位颇有名望的老专家,为了专心照顾自己的妻子,老专家从返聘岗位上退了下来,一心一意地看护妻子。对阿尔茨海默症患者的看护工作非常不易,需要高度的细心、耐心和长期不懈的毅力。很多患者家属在坚持了五六年后都放弃了努力。教科书上介绍,患阿尔茨海默症后,患者的生命延续一般不会超过10年。这是因为,患者丧失了自我管理能力和身体机能会逐渐退化,意外也容易发生。而老专家对妻子的照护坚持了18年之久,直到妻子最后去世。这期间,他坚持用药物给妻子进行治疗,哪怕最难买的药,他也会千方百计去买。他学习了照顾阿尔茨海默症患者的方法和照顾理念,请了两位护工帮助自己一起照顾妻子,每天用轮椅推妻子出门晒太阳,陪她说话,帮她清理身体、按摩。直到最后去世,老太太都没有长过褥疮。

让王华丽格外感动的是,在20世纪90年代,人们对阿尔茨海默症知之甚少,为了配合媒体多做一些对于该病的宣传和报道,让更多人从中获益,老专家夫妇很勇敢地接受了报社采访,参加了电视台的节目,毫不避讳地向公众讲述自己的故事。

在老专家细心的照料下,妻子虽然头脑不清楚,可是脸上时不时地会露出笑容。直到最后去世,走得很很平静。“她走的时候,身体各个脏器的功能都不是很强了,尤其是大脑功能,已经相当差了,比如吃东西被呛到,也不会咳出来。那天她在喝水的时候,忽然咳了两下,护工看她没什么事就去了厨房,再回到屋里时,老人家已经走了。”

老太太走了之后,老专家又来北大六院挂了个号。见到王华丽时,他说:“我来,只是想让你在病历上记上,我老伴走了。我也想告诉你她是怎么走的,这样可以其他患者的家属知道,将来遇到类似的情况,一定要注意,不要再出现这样的问题。”

跟我们互动,才会让我们不断获得更新的信息,追求更完善的治疗。”

老太太走了之后,很长一段时间,老先生依然还有很强烈的情绪体验,于是王华丽继续给他提供心理支持,聆听他的倾诉,给他做心理咨询。“老伴走了,他没有人可以诉说。这种感受很多人可能不能体会。照顾老伴十几年了,人走了,但强烈的情感纽带还在那里,突然断了,他不能接受,所以我们给了他很多支持”。

“看人”,而不是“看病”

由于北大六院的号太难挂,很多老人无法来医院治疗,所以王华丽现在每周都要去社区出一次门诊。社区卫生中心会帮助该社区的患病老人进行预约,这样可以缓解老人们来回奔走不便的问题。王华丽出诊的社区一共有4个,都在



在日本东京,有一家特别的餐厅,客人点的是蛋包饭,但端上来的可能是咖喱饭,客人要了咖啡,却可能上了一杯橙汁。但客人们都不会因此生气,因为这家餐厅就叫会上错菜的餐厅,而服务员都是阿尔茨海默症患者。视觉中国供图