



父母有了负面情绪该怎么办？

对自己的情绪负责 别把孩子当精神垃圾桶

龙岗青少年
心理热线故事



侨报融媒记者 颜志祥 通讯员 隋莎莎

现代女性往往需要兼顾工作和家庭，心理压力较大，负面情绪无处倾诉。面对日益长大、懂事贴心的孩子，有些母亲会将孩子作为情绪宣泄的垃圾桶，向孩子抱怨心中的苦楚与不满。这样是否合适，会不会给孩子带来沉重的心理负担？记者采访到本期龙岗区青少年心理热线接线老师隋莎莎，她结合真实案例给大家作了深入的分析与指导。



本期值班教师

隋莎莎，横岗高级中学心理教师，华南师范大学心理学硕士研究生，国家二级心理咨询师，广东省心理健康A证，龙岗区青少年心理热线接线员。心理咨询擅长领域：学习障碍、生涯规划、压力调适、亲子关系等。



来电案例

8岁的女孩总与奶奶吵架

“近日，我在值班的时候接到了这样一位母亲的电话……”隋莎莎老师重现热线场景：据该母亲反映，半年来她8岁的女儿经常为一些生活琐事，如饭菜不合胃口、没有按要求帮她准备上学物品等，与前来照顾她的奶奶打架，甚至为此离家出走，母亲非常困扰。据介绍，女儿从小由姥姥带大，两人关系非常好，家庭和睦，上学期姥姥因事回老家，换奶奶来照顾她。平日言辞间，母亲对奶奶颇多不满，但两人不曾直接发生冲突，母亲认同女儿对奶奶的负面评价，经常跟女儿诉说自己与奶奶相处的陈年旧事，父亲在家里的存在感较弱。

抽丝剥茧

负面情绪影响孩子发展健康人格

表面上看，这是一个简单的家庭矛盾：希望得到情感支持的母亲，沉默的父亲，背负压力想逃离的孩子，婆媳之间的不愉快由一个孩子来做情感宣泄的出口，这是很多家庭面临的困境。

① 过多情感索取是缺乏尊重理解的关系

人与人相处久了，总会发生矛盾。当把一些自己都无法消化的负面情感通过言语或者行为有意无意地传输到另一个人身上，是一种常见但是不可取的情绪处理方式，它能帮助倾诉者缓解情绪压力，获得他人的情感支持，从而达到另一种情感上的平衡。但是当另一个人是一个弱小的、与母亲联结亲密、价值观还没有完全形成的孩子时，她会更容易被负面情绪影响，这种过度承担的沉重与痛苦，导致孩子对周围产生怀疑和敌意，甚至逃离，对心理的健康成长留下隐患。而家长却往往意识不到自己对孩子心灵造成的伤害。

这是一种缺乏尊重与理解的关系，母亲与女儿，强势的一方把弱势的一方当作情感索取的对象，完全不顾对方是一个独立的人。如案例中的女孩，一边是含辛茹苦养育自己的母亲，一边是风烛残年、和自己有血缘关系的奶奶，她内心冲突可想而知，她觉得只有远离这个家才能获得心里的平静。女孩与奶奶大打出手甚至离家出走的行为，既是母亲对奶奶态度的映照，是内心冲突无法自抑的表露，是保护母亲的具体表现，更是对母亲言行强制灌输的反抗。

② 夫妻关系是所有家庭关系中的核心

系统式家庭治疗认为夫妻关系是所有家庭关系中的核心，健康充满活力的夫妻关系是夫妻之间互相分享彼此支持。当一个家庭中夫妻关系出现问题会增加亲子关系出现问题的几率。在案例中，丈夫在家庭中的存在感比较弱，这意味着当妻子遇到困难和压力需要支持时丈夫不能及时提供有力的情感支持，妻子又没有意识到向朋友、亲戚等成年人寻求帮助支持，而是将女儿作为自己的宣泄情绪对象，女儿出于对母亲的忠诚，本能地同情母亲的境遇，想帮助母亲，便与母亲统一战线形成联盟，一起“对付”奶奶。此外，案例中，丈夫和父亲的角色缺失，家庭中的孩子出于对父母的忠诚就自动补位，代替父亲履行丈夫的角色，在情感上给母亲提供支持，这样一来就导致女儿无法发展出独立的自我，没有独立的自我，女儿就无法处理好来自母亲的情绪宣泄。

智慧锦囊

(家长篇)

每个成年人都要为自己的情绪负责

① 了解孩子的成长，父母不再“全能”

父母与孩子的关系可以大致分为三个阶段。孩子1-5岁，父母无条件地爱着孩子，孩子无条件地爱父母，童年的无忧与幸福是建立在孩子对父母全能的“客体印象”中。第二个阶段是6-12岁，随着孩子的心身成长，内心有了分辨与观察的能力，并逐渐接受社会价值标准。孩子内心对父母的“客体印象”也发生了变化，他们不再认为父母全能，不再认为父母所作所为都是正确的，无忧无虑的心境不再，逐步产生了无助、不安全、焦虑、恐惧等情绪。第三个阶段是青春期与青春后期12-16岁。案例中的女孩正处于第二阶段，在她不多的生活经验中，她已然明晰母亲对奶奶态度的有失公允，也知晓要尊重父母、尊重长者的社会道德，内心的怀疑感、矛盾感愈加强烈。

② 从“宣泄情绪”到“解决问题”

倾泻负能量是会上瘾的，但是并不能解决问题，每次忍不住要跟孩子倾诉时，不妨问问自己：“你希望下一次有何不同”“怎么做才能使自己舒服一点”“你想要的是什么”，要将注意力从“宣泄情绪”转移到“解决问题”上，每个成年人都该为自己的情绪负责。

③ 父母与子女要有界限感

人人都需要学习如何建立“爱”的关系，但爱不等于没有界线的束缚和融入，健康的界线不代表不爱或抛弃。孩子不是成人，那些能映照“丑陋现实”的信息和话语是不可以100%和孩子说的，也不可过早和孩子说，如果非要和孩子解释，表达的时候要用转换过的方式。如果孩子问母亲，为什么奶奶和姥姥做的饭不同，你完全可以从地区差异、个人成长环境不同进行解释，无需挖掘历史进行延伸。孩子爱母亲，这种爱更多的是一种支持，不应该是100%的支撑，前者是陪伴，你仍具有力量，后者是替代，你是完全无力的。相信每一个母亲都是充满力量的人，而一个失去自己力量的人，很难拥有幸福快乐的人生。

④ 建立良好的夫妻关系

夫妻是一个联合体，夫妻双方在情感上与行为上应该表现出高度的“一致性”，这种对婚姻的认同感，有利于夫妻齐心协力面对生活中的困难。此外保持流畅和充分的语言交流，有利于维护和发展夫妻感情，减少和避免误会。

(孩子篇)

接纳自己以及不完美的父母

王尔德说过：“孩子最初爱他们的父母，等大一些他们评判父母，然后有些时候，他们原谅父母。”不是所有的父母都是完美的，有些人因为过去的经历与创伤难以成为足够好的父母，这个时候孩子需要明白不是所有的母亲都是足够好的母亲，自己的母亲可能无法变成自己理想中的样子，满足自己的愿望。当意识到母亲把你当做宣泄桶，对你的情绪和人际关系造成伤害时，你可以向母亲说明，并告诉她你希望她停止，比如你可以这样说：“妈妈，咱们换个话题吧，我不想继续聊这个了，这个话题让我感到很累。”一个具有同理心的母亲，会及时反思自己行为是否过当，而对自己进行调整。