

家教沙龙

# 孩子身上有这些迹象 说明他的内心很受伤

你的孩子有这种表现吗?虽然平时很少大哭大闹,表现得很顺从,但总是会出现一些“莫名其妙”的行为:比如你跟他说话,就像听不见似的;不管让他做点什么都磨蹭拖延;答应好的事情经常忘记;和你沟通时,态度非常敷衍……你时常感到很窝火,却又不好直接指责。

其实,你可能正在经历来自孩子的“隐形攻击”。

## 什么是“隐形攻击”行为

“隐形攻击”也被称之为“被动攻击”,美国心理学家蒂姆·墨菲在《隐形攻击》一书中做了这样的定义:“关系中弱势的一方通过拖延、躲避、故意激怒、暗中报复等非直接方式,向强势一方表达因地位不平等而累积的愤怒。”

“隐形攻击”的出现,意味着孩子内心有着“隐藏的愤怒”。

愤怒需要表达,但表达方式不一定总是外露的、强烈的、可见的正面交锋,孩子可以选择用间接的、消极的、不易被察觉的形式来表达不满,通过不作为、不合作等隐蔽方式激怒父母。比如:

磨蹭:表面服从,暗地里以拖延、不配合、不合作等。

冷漠:鲜少表达情绪,对父母态度冷漠。

敷衍:常常表现得无所谓,经常回答都行/随便/不知道。

制造混乱:能做好的小事,总是做错、做不好。

降低效率:经常迟到、健忘,对于轻易能够履行的承诺,却常常食言。

认识的一位妈妈,孩子正在读初一,平时也很听话,但最近她总会在孩子身上感受到冷漠。比如:孩子放学回家,什么也不说,直接回房间;平时喊他,假装没有听到你的声音;问他事情,孩子给出的答案往往很简单,“哦,不知道”。

她甚至觉得孩子在跟她冷战,可孩子却说:“我没生气。”

于是,我们问这位妈妈:“这段时间,你是不是对他的要求很高?”

这位妈妈坦言,她对孩子学习一向抓得很严,前段时间因为交友问题和孩子闹得不太愉快。她非常不喜欢和孩子经常一起玩的那几个同学,因为这件事批评过孩子很多次。

孩子觉得妈妈说得不对,但他又反抗不了,最后怎么办呢?“你不是希望我不交朋友吗?那我就孤僻给你看看”。

看到妈妈因为自己的改变而担心,孩子找回了一丝隐秘的掌控感。

## 2

### “隐形攻击”是孩子在争夺自主权

绘本《我是个小孩子,我喜欢假装听不见》还原了现实生活中孩子对家长的“隐形攻击”。

闹钟响了,妈妈一遍一遍地喊,我翻了一个身,蒙着被子继续睡。

爸爸喊我去刷牙,我一直坐着没动,他在盯着我,我假装没看见。

吃早餐了,妈妈说了三次“你要迟到了”,我才端起了装牛奶的杯子。

故事的小女孩,是如何解释自己这种行为呢?她认为:我喜欢假装听不见,是因为我觉得你们蛮不讲理。

你们总喜欢说:“你就听我的吧,我是不会害你的。”可是你们却从来不肯听一听我的。

你的要求对我来说太难了,你的命令让我觉得很扫兴,你的话太唠叨了……

孩子的“隐形攻击”行为背后,是愤怒在作祟,他们对父母一些教养方式不满,但是没有能力反抗,相对于公开的反抗而言,这种消极的抵抗是一种更为安全的做法。

他们内心需求是渴望拥有自己成长的自主权,希望自己的感受和想法能得到尊重和接纳。

我们可以发现,越是亲子关系不平等的家庭,孩子越容易出现“隐形攻击”行为。

《隐形攻击》一书中也提到:如果家庭中充满敌意或者亲子关系有问题,那么孩子报复父母的唯一途径就是默默地、悄悄地发泄愤怒,有时甚至连他自己都没有意识到自己在这样做。

比如:父母太强势,对孩子控制太多,仅凭自己的想法和意愿来管教、安排孩子的一切;父母比较严厉、挑剔,经常看不惯孩子的某些行为,常常指责孩子;孩子的感受和想法常常得不到尊重,被忽视和否定;父母不允许孩子表现出生气、愤怒等情绪,看不得孩子对自己不满……

在这样的家庭中,孩子一直受到父母的控制、严厉管教,却不敢直接反抗。但心里一直积攒着愤怒和不满,就会用表面乖巧,在行动上拖延、慢、“阳奉阴违”、故意出错等方式,发泄内心的情绪。如果父母不了解,不能及时调整自己的教育方式,孩子内心只会越来越压抑,感觉自己不被接纳和重视,缺乏成长空间,背地里和父母较劲。

亲子关系越来越差,也不利于孩子心理和性格的健康发展。拿磨蹭来说,孩子磨蹭的原因有很多种,其中,最为隐蔽的原因是孩子在无声地反抗。他们在父母催促、指责声中感受到的愤怒,通过拖拖拉拉让父母知道:“我才是掌控局面的人。”

《拖延心理学》中有这样一段话:拖延常常是一个人的独立宣言,他试图通过拖延来告诉人们:“我是一个拥有自主权的人,我根据自己的选择来行动,我没有必要按照你的规定或者要求来做事。”

在磨蹭的时候,孩子感受到了自己对事情的影响力,获取了掌控感,自我价值得到了加强。在这场拉锯战中,没有真正的赢家,最后演变成了,大人越催越唠叨,孩子越摆烂。孩子们的隐形攻击,不仅伤害了父母,也在伤害他们自己。

为什么生气了,能告诉妈妈吗?



## 家长如何应对“隐形攻击”

面对这个问题,首先要解决孩子攻击行为背后的愤怒情绪。

愤怒本身并没有错,它只是一种情绪,只要学会用不同的方式,恰当地表达愤怒的情绪,它也能发挥积极的作用。

很多父母限制愤怒情绪的表达,见不得孩子生自己气、表达对自己某些行为的不满和失望等情绪,他们内心总觉得:“我是你父母,你有什么资格生我的气?”这些被压抑的情绪不会消失,只会某一天以更加激烈的方式爆发出来。

其实,孩子会因为父母的某些行为而流露出生气、不满、失望的情绪,是很正常很普遍的事情,家长只要换位思考一下,就能够接纳和理解。

在教育孩子的过程中,家长应该带着一种平等、尊重的心态对待孩子,重视他们的感受,允许孩子表达愤怒,并帮助孩子认识自己的情绪,正确管理好情绪。

比如温和地询问孩子:“是不是因为妈妈不让你吃冰激凌,你生气了?”不忽视、斥责,阻止孩子的情绪表达,等孩子平静下来,再讲清楚不能吃的理由。

愤怒的孩子,需要父母帮助他们冷静下来。一个孩子对情绪认知越具体、准确,他会更懂得该如何处理、管理情绪。

其次,适当放手,把成长的自主权还给孩子。

如果父母总是主宰孩子的生活,喜欢命令、控制孩子,孩子就会越渴望挣脱束缚、争取个人自由空间。因为不敢挑战你的权威,孩子转而诉诸于“隐形攻击”。

养育孩子的过程中,家长需要保持警觉:“我手中的这根绳子,是不是拽得太紧了?”

孩子在幼时,会配合家长密不透风的管教。着年龄的增长,自我意识越来越强,对父母的强制管束,孩子学会反抗,为自己争取自由,在与父母的对峙中,更大的仇恨就产生了。

我曾见过一些孩子,为了对抗父母,拿自己的学业作为筹码,报复父母。最后,亲子双方两败俱伤。

为人父母,要懂得慢慢放手,原则性问题替孩子把好关,其余事情要随着孩子的成长,逐渐给孩子自主权。多倾听孩子的想法,让孩子学着自我管理自己,自己做选择和决定。给孩子成长的空间,孩子才有机会大展拳脚,处理生活中大大小小的挑战,发展健康的自我。

钱志亮(北京师范大学教学名师,专注于特殊教育、家庭教育、幼儿教育领域)

