



父母吵架, 无论谁赢 输的终归是孩子

专家: 适可而止, 给孩子一个“解释”

上个周末, 家住海口国贸的康康刚刚度过7周岁的生日, 小萌娃没有吵着要买玩具, 也没有闹着要其他礼物, 而是向大人们提了一个要求——希望爸爸妈妈以后不要再吵架了。“觉得特别对不起孩子, 知道肯定伤害到他了。”在听到孩子的生日愿望, 康康妈的心里是既自责又无奈: 天生火爆脾气的她, 只得暗暗下定决心以后绝不当着孩子的面和丈夫发生争吵。

当矛盾发生时, 怎样才能将对孩子的伤害降至最低呢?

□南国都市报记者 李梦瑶

A 难忍父母频频争吵 少女竟盼父母离婚

提起45岁的于女士, 她“炸药桶”般的火爆脾气在小区里可谓是“如雷贯耳”。“我的情绪管理能力特别差, 一点小事都能让我生气。”作为身边相处时间最长的人, 丈夫自然成了于女士最常争吵的对象, 7岁的小儿子康康则时常生活在“鸡飞狗跳”的家庭氛围中。

最近的一次争吵, 大概发生在半个月前——叮嘱出门买菜的丈夫记得买醋回来, 结果他一不小心给忘了, 这让于女士的火气一下子就上来了。“也顾不上做饭了, 就开始和我老公吵, 吓得刚刚放学回家的孩子坐在一旁哇哇直哭。”于女士懊恼, 也不是故意当着孩子的面吵架, 可她脾气上来了根本忍不住。

“你怕不怕爸爸妈妈吵架?” 当记者询问7岁的康康时, 小家伙撇着嘴连连点头。相比爸妈一争吵就惊恐不已的康康, 于女士的大女儿婷婷则坦言早已变得“习以为常”。面对父母隔三差五的争吵, 小时候她常常只能无助地躲在房间里默默流泪, 一旦发现父母开始争吵或有争吵苗头, 甚至还会用离家出走逃避面对。

“他们吵了十几年了, 芝麻大的小事也能吵, 真的很烦人。”婷婷坦言, 有时候她甚至希望父母能干脆直接离婚, 也不想看到爸妈在家里吵架。去年高考结束后, 婷婷特地选了一所外地的大学, 就是为了能远离这个“压抑”的家庭环境, “我觉得我现在脾气也变得很火爆, 和爸妈长期争吵有着很大的关系, 真的希望他们能够改改这个毛病, 不要再影响到弟弟的性格。”

B 不吵架却总是冷战 孩子学会“看人脸色”

与那类争吵激烈甚至把孩子卷入其中的夫妻相反, 当与丈夫发生矛盾时, 海口市民孙女士往往采取“冷处理”。“一般再生气也会先憋着, 等孩子不在家或睡着了再来解决问题。”孙女士告诉记者, 即使她和丈夫在外面吵得不可开交, 但是一回到家, 都会默契十足地不再说话。

步入婚姻近二十年的林先生则坦言, 不擅争吵的他更习惯于通过冷战来解决问题。“没什么好吵的, 尤其当着孩子的面时更要少说些气话。”实在压抑不住时, 林先生则会跑到外面“冷静”一会儿, 或选择暂时将孩子送到邻居或父母家中, 等双方矛盾解决后再将孩子接回家。

紧闭双唇的爸爸坐在沙发上黑着脸, 一旁的妈妈也低着头不说话……刚刚放学回家的小曼看到眼前的这一幕, 知道父母准是又发生矛盾了。虽然爸爸妈妈从来不当着她的面吵架, 但13岁的小曼却练就了一双洞悉人心的“火眼金睛”。“两个人都不说话, 脸色也很难看, 简直比吵架还吓人, 我不喜欢这种感觉。”

在邻居们的眼中, 小曼则是个有些沉默寡言、敏感害羞的女孩。“其实这孩子挺乖的, 就是感觉太内向了, 平时走路总是低着头, 也不太爱和小区里的同龄人一起玩。”

C 父母吵架不可怕 及时化解是关键

曾有一家儿童心理研究机构对3000余名学龄儿童进行过一次心理状况调查, 其中有一条是“你最怕爸爸妈妈的是什么”, 得到的最多回答则是“最怕他们吵架”。相信很多人小时候都有这样的经历: 父母在客厅吵架, 甚至不时传来摔东西的声音, 自己则躲在房间里睁大恐慌的双眼……“一个良好的家庭氛围对孩子的身心健康发育至关重要。”国家二级心理咨询师陈正发坦言, 家长的一言一行都会成为“模范”, 在潜移默化中影响着孩子。

研究表明, 婴儿期的孩子目睹父母吵架打架会有恐惧感, 内心的安全感受到伤害; 幼儿期的孩子会有自责感, 觉得父母打架争吵是因为自己不乖或做错事; 童年期的孩子则会有自卑感和被遗弃感, 甚至产生敏感、抑郁和暴力倾向。可当争吵无法避免时, 父母又该如何将伤害降至最低呢? 不少心理、育儿专家认为, 美国电影《怦然心动》中的一幕便作了一个很好的示范: 女孩的父母吵架后, 当晚轮流到女孩房间向她道歉, 并承诺“我们一定会解决好, 这绝对不是你的错”“父母永远相爱, 也永远爱你”。

专家认为, 如果夫妻之间发生争执, 最好能够避开孩子。如果不小心被孩子看到了, 也应向孩子坦诚解释争吵的原因, 说明不是孩子的问题, 而是父母之间出现不同意见需要沟通, 不要让孩子因此产生自责情绪。“同时, 在吵架后要敢于承认错误、认错道歉, 为孩子树立正确的榜样。最重要的一点是, 永远不把吵架的情绪发泄到孩子身上。”专家强调, 家长学会沟通和包容, 善于理智化解矛盾, 努力营造和谐的家庭关系才是关键。