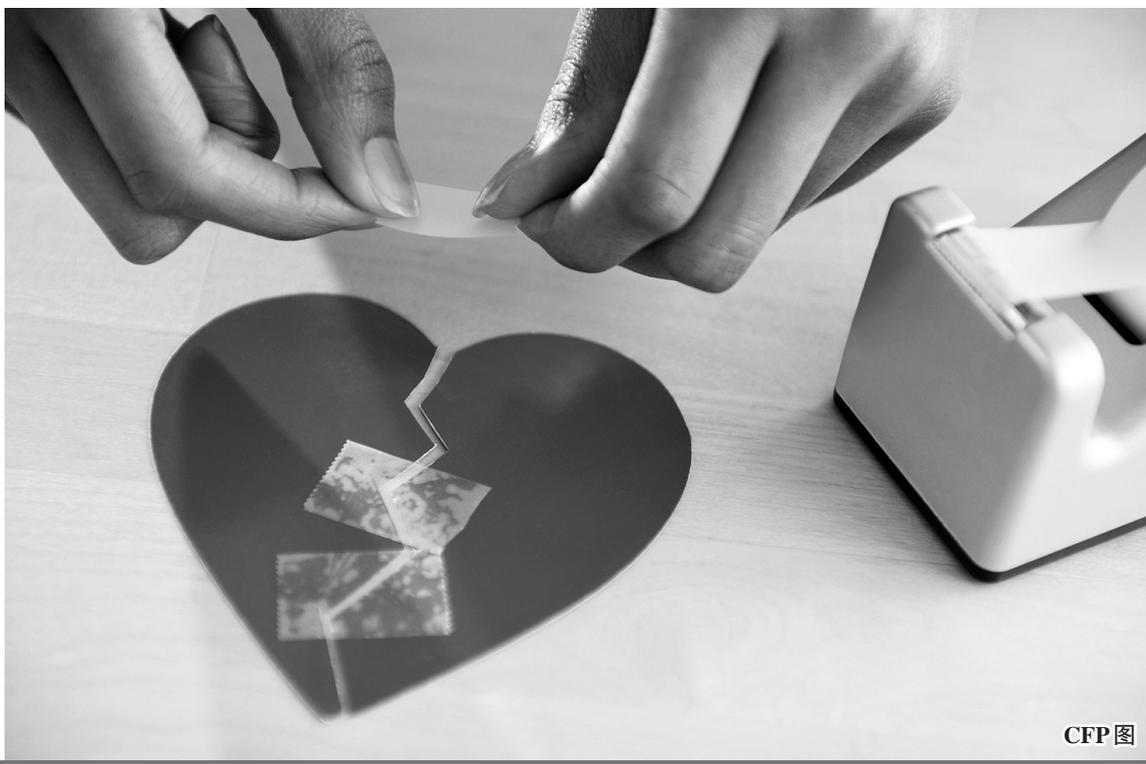


爸爸妈妈,你们会对孩子道歉吗

■国家二级心理咨询师 蔡素文

编者按:

从小我们受的教育就是做错事情要及时道歉!虽然如此,在不少孩子的心中,这条规则对很多父母却是失效的。父母可能出于维护权威,也可能是出于面子考虑,更可能是觉得孩子无需认真对待,往往不会对孩子认真道歉。父母该对孩子道歉吗?又该怎么对孩子说“对不起”呢?



CFP图

案例

不道歉也许是 没有觉察

小雪到现在为止还是对爸爸在她儿时弄丢她的芭比娃娃耿耿于怀。那是她儿时最喜欢的玩偶,可就在和爸爸一起逛公园的时候被爸爸弄丢了!小雪的父母工作忙,常常顾不上小雪,娃娃对她来说就是无话不说的“好友”。她还记得弄丢娃娃之后,爸爸不仅没有道歉,还不让小雪哭。现在小雪已经是初中生了,小时候的这一幕场景还历历在目。

在老师布置的“敞开心扉”家庭会议上,每个人要说出自己的“心结”,小雪就说了这件事。爸爸说他已经不记得这件事情了,可能当时也是没有顾及小雪的心情,没有想到带给小雪那么久的负面影响。小雪认真说:“我有一段时间还以为我不是我们家亲生的孩子呢!”妈妈马上解释说:“肯定是亲生的,小雪爸爸赶紧道歉吧!你的疏忽让孩子难受了那么久!”爸爸尴尬地说:“小雪,爸爸是有点粗心了,当时也没有顾忌一个小女孩的感受,现在说对不起还来得及吧?”

把脉

很多时候父母不愿意道歉,倒不是因为他们不想道歉,而是确实确实由于工作繁忙、

家务琐碎,没有意识到自己做了错事,更没有意识到需要道歉。冲突中,最重要的是双方都能够意识到自己的问题,而父母却常常因为忙碌等诸多原因忽略自己的问题,也忽略了孩子的感受。

说一声“对不起”或者问一声“怎么啦”,真的花不了多少时间,重要的是父母真诚的道歉,会让孩子有一种被重视、被尊重的感觉。

支招

创造机会,平等表达:上述案例中,有这么一个可以让家庭成员表达的“敞开心扉”的时机是非常重要的,让家人把之前被忽视、被忽略,甚至根本没当回事的事表达出来,通过真诚的道歉来修复关系。

心有对方,体谅感受:父母有时候需要蹲下身子,多看一眼、多问一句,试着感受孩子的感受,适当作出回应。这样的关注关切让孩子有被尊重感,也许亲子冲突就可以转化为生命的成长事件了。

案例

不道歉也许是 标准不同

小质的家里最近定下关于玩手机的约法三章,那就是谁在约定的时间以外玩手机,谁就要承担一些家务,并向家人

赔礼道歉。一周以来,小质非常认真地遵守约定。那一天同学叫他上网讨论作业,学习完之后,小质忍不住看看视频、翻翻网页。爸爸看见了,要求小质根据约法三章的内容被“惩罚”。

晚上,小质提前写好作业,走到客厅里,看见爸爸妈妈都在热火朝天地刷手机,那也是在约法三章以外的时间啊!所以小质表示要父母根据约法三章的内容自我“惩罚”。妈妈倒是爽气地说:“对不起,那我去做家务了!”爸爸挠了挠头,拍拍小质的肩膀说:“那约法三章就是为了管你这小屁孩儿的。”

把脉

亲子间的信任感是至关重要的,这不但能够确保孩子更好地成长,也有利于家庭氛围的维系和稳定。“双重标准”对于亲子间的感情链接是很不利的,甚至会造成亲子间一定的疏离感,而这些疏离感会随着不信任的程度慢慢加深。

随着孩子慢慢长大,他们可能就会形成一种过度自我保护、自我关注的状态,成为不能坦诚面对错误,道歉倾向较低的孩子。

支招

许诺尽可能做到:父母在日常生活中,尽可能不要轻率地许下诺言。要是父母亲觉得许诺只是哄哄小孩,而不去努力兑现,那孩子的心理落差就会非常大,失望的心态会让亲子间的信任感大为缺失。

道歉要一视同仁:做错事

就要道歉,错误面前无论是孩子还是父母都只有一种标准。制定标准可以全家一起来,一旦制定就要共同遵守。过程中如果不合适可以调整标准,而不是“因人而异”。

案例

不道歉是 因为碍于面子

爸爸回到家,发现小简的书包里有一张同桌的考卷,仔细一看小简的分数比同桌低了十多分,爸爸觉得很失望,分数低就算了,还要抄答案!于是他喊来小简兴师问罪,并且叫他如实招来。小简觉得很委屈,因为他也不知道同桌的考卷怎么会跑到他的书包里去,而且老师也讲评过试卷了,他自己会订正,他为什么要抄同学的答案呢?可是爸爸就是不相信,父子俩发生了僵持。

过了一会儿,小简同桌的妈妈打电话来说,下午大扫除仓促,同桌可能把试卷和练习册错放在小简书包里,让小简找找看有没有。小简赶紧喊着让同学证明那考卷不是他自己拿的,同桌表示小简在校就把错题订正了,没有抄答案。小简本来成绩就不理想,又加上爸爸的误会,觉得难受死了,他一头扎进自己的房间里,再也不肯出来了。妈妈见状,让爸

爸去道歉,爸爸摆摆手说:“过了今天孩子就忘记了,算了算了,一天到晚跟他赔礼道歉,我怎么做爸爸呢?”

把脉

家长有时候过于武断,就会造成亲子间沟通的障碍。有些家长认为向孩子道歉是对自我形象的一种威胁。道歉当然会让人觉得有压力,因为道歉的本质是将自己的错误行为和后果联系在一起,会进一步危害他们做一个“好父母”的感觉。于是有的父母觉得如果道歉了,自己就会权威扫地。

其实,父母要知道,有时候道歉可能会成为家庭成长的一个机会,提高家庭成员承担责任的意愿。真诚善意的道歉可以很好地改善亲子冲突,某种程度上来说,有利于建立和孩子的链接。

支招

道歉是解决冲突的工具:亲子日常互动中,冲突在所难免,重要的是父母要知道如何应对冲突。道歉是解决冲突最有力的工具之一,道歉可以让对方感受到被尊重,减少对方的报复性行为,提升对方的同情心以及原谅的意愿。

道歉是改善的拐点:最让人担心的是道歉之后就没有行动了,让道歉成了一个终点。父母要记得,道歉只是关系改善的拐点,道歉之后就承担起相应的责任,用具体的行动将冲突和误会的伤害减到最低,并且做一些有意义的建设性的弥补工作。