



向阳花开 追光而行

本该是温馨的陪伴时光,为何常常演变成亲子关系的“修罗场”?怒吼、焦虑、挫败感……这些情绪不仅伤害了孩子,也深深折磨着家长。

“爆米花姐姐”在采访过程中,经常遇到一些家长“吐槽”:常因孩子“磨蹭”“粗心”而发火。其实,这是一个“被误解”的情绪现象。

“孩子的行为只是导火索。”11月18日,山东省戴庄医院心理治疗师孙加铭告诉记者,真正点燃情绪的,是家长背后更深层的心理压力和期待。

首先,家长结束了一天的工作,本就身心疲惫、能量不足,这时更易情绪爆发。其次,辅导作业往往触动了家长的焦虑核心——将孩子的表现与自己的尽责程度、家庭的未来紧密绑定。此外,当现实中的孩子与家长心中“理想的孩子”出现落差时,失望和无力感也容易转化为愤怒。

对于那些因发火而内疚的家长,孙加铭建议,先与自己和解。“你之所以会焦虑、生气,是因为你太在乎孩子。那份愤怒的背后,其实藏着深深的爱与责任。”

(济宁晚报全媒体记者 苏茜茜)

陪学家长为何一点就炸

不写作业母慈子孝

一写作业鸡飞狗跳

>> 08

童眼看世界 | 中国航天筑梦苍穹 >> 04

记者调查 | 校服为何难以普及定制冬款 >> 03