

# 父母吵架时，孩子都在想什么？



## 父母该如何处理家庭矛盾

有的父母害怕争吵给孩子带来负面影响，会有意避开孩子。然而我们都低估了孩子的洞察能力，大人自以为完美掩饰的“和谐”气氛，孩子依旧能敏锐地捕捉到冷漠和疏离，在这种表里不一的关系里，他们同样承受着压力。

事实上，真正对孩子造成伤害的不是家庭矛盾，而是父母处理问题的方式。面对家庭矛盾，我们也可以有很好的处理方式，完全可以在处理好婚姻里的分歧之余，安抚好孩子。如何做呢？

### 第一，告诉孩子：“大人吵架并不是你的错。”

电影《怦然心动》里面有一幕：父母大吵一架，女儿朱莉看到了，很是伤心，紧紧地捂住了耳朵。爸爸发现了朱莉的情绪，他告诉她：“对不起，这不是你的错。我们会想办法解决的，我保证。”在父母的安抚下，朱莉很快地从不安中解脱出来。

为了孩子的心理健康，有时候，我们需要让孩子知道，这一切都不是他的过错，他并不需要对此负责：“我们只是因为对一些问题的看法不同而起争执。”同时，认可孩子的感受，并表达对孩子的爱：“我们不想让你受到任何伤害，抱歉我们没有控制好自己情绪。”“就算爸爸妈妈吵架，也会永远爱你。”

这么做会让孩子重新找回安全感和归属感，他们就会明白，父母也跟孩子一样，偶尔也会发脾气、不高兴，这些冲突很多时候都是短暂的，无论吵架与否，都不会影响父母对自己的爱。

### 第二，别把孩子卷入冲突。

有的父母吵架，会把孩子拉进来，有意无意地说着对方的坏话，甚至让孩子疏远与另一个人的关系。

孩子是深爱着自己的双亲的，对他而言，爸爸是天，妈妈也是天，选择任何一方，都是一种背叛和分裂，很多孩子没有办法，只能带着对父亲或母亲的偏见，在一种无助、困惑感中彷徨。不管你与另外一半相处得如何，对方也有可能不是一个好伴侣，但是这并不意味着他/她也不是一个好爸爸/妈妈。在孩子面前，尽量给彼此留点颜面，让孩子自己去判断父母是怎样的人。

### 第三，在孩子面前和解。

让孩子看到你们和好的过程，牵手、拥抱、递一杯水赔礼道歉等等，当他知道爸爸妈妈达成和解时，也会感到如释重负。

从发泄怒火到平息怒火，从爆发冲突到缓解冲突，实际上也是在教孩子认识情绪、如何直面关系里的矛盾。只有这样他们才会知道：在健康的关系里，即使发生冲突，说了难听的话，我们依然会选择爱着彼此。

一个温暖和睦的家庭，才是父母给孩子最好的礼物。（综合）

每一桩婚姻都难免会有冲突。偶尔争吵是情感的“调味剂”，无休止的争吵则使得家庭里到处充斥着压力。这种压力偶尔也会“传染”到孩子身上。

陀思妥耶夫斯基笔下的涅朵奇卡就一直默默承受着双亲冲突，继父和母亲在她面前经常吵得面红耳赤，让她的心中生长出无限的恐惧与担忧：“望着他们两个，我完全明白了他们之间的相互关系：我明白了他们那种无声的、永恒的敌意，明白了栖身我们角隅的无序生活这全部的痛苦，这全部的乌烟瘴气。”

生活在充满“战争”的家庭，真正的输家是孩子。

## 父母的矛盾让孩子陷入焦虑

孩子目睹大人互相辱骂、推搡或者生闷气的画面，哪怕战火没有波及自己身上，他们依然能感受到深深的痛苦。哪怕是婴儿，长期面对父母冲突，也会陷入一种焦虑的情绪环境之中。

曾经看过一项调查：如果父母不和，6个月不到的婴儿就能发现情况不妙，生理指标也会相应发生变化，如血压升高，心跳加速，压力激素分泌，这些反应和成人是一样的。婴儿面对压力的反应是哭泣，大一点的孩子，压力反应会更加复杂。我们简单列举了几种：

### 丧失安全感：“我的家会就此破碎吗？”

父母失控的时候，孩子就失去了与父母的联结。他们会认为家庭环境不安全，害怕父母关系破裂，自己被抛弃，从而陷入紧张、焦虑、无助等消极的心理状态之中：“爸妈会吵到什么时候？”“他们会和好吗？”“他们会离开我吗？”“我会失去他们的爱吗？”

这些混乱的、不确定的问题会充斥在孩子的脑海里，在父母没有和好之前，他们很难安心地学习和生活。

### 产生愧疚感：“他们吵架都是因为我。”

很多孩子都会把父母之间的矛盾看作是自己的责任，他们经常会认为是家庭冲突的原因。

对于孩子而言，他们无法理解为什么平时恩爱的父母突然间恶言相向，为什么有趣的爸爸会大发脾气，为什么温柔的妈妈会不停哭泣，但他们潜意识以为这些事情都与自己有关，于是就会下一个结论：“都是我的错。”

### 试图拯救家庭：“我要让他们和好如初。”

有位朋友有段时间经常和丈夫吵架，吵到要离婚的地步，7岁的女儿也感受到了爸妈身上的低气压。有天晚上，女儿拉住妈妈的手问：“妈妈，我以后乖一点，你和爸爸是不是就不会分开了。”这句话，让她心痛不已。

“孩子是家庭的保护神。”他们会努力变得懂事、优秀，迎合父母的想法，以为自己只要足够优秀、听话，父母就会开心起来，家庭重新回归和谐。

保护和拯救方式不一定是温和的。有的孩子会试图将父母的注意力吸引到自己的身上来，选择制造问题来获取父母的关注：在父母吵架时大发脾气；离家出走、不上学；有时还会伤害自己，比如生病，让大人无暇顾及及曾经发生的不和。从这个角度来看，孩子的身心状态，有时候也能暴露家庭的氛围。

### 与父母疏离：“我只想逃离这样的家。”

随着孩子年龄增长，面对父母之间争吵已经不像小时候那么敏感，相比忍受痛苦，他们更希望能够逃避家庭里的乌烟瘴气。有网友说：“我不明白他们为什么要结婚，我也不明白为什么生活会是这个样子。”

如果父母的婚姻给孩子诸如此类的消极感受，孩子就会不愿意回家。

