

那扇关上的门,是成长的分界线

分享人:初一男孩母亲钱女士 记录整理:一楠

“别管我!”

“砰”的一声,儿子的房门在我面前关上了。我站在门外,手里端着一盘切好的水果,愣了好几秒。以前他放学回来会喊“妈我回来了”,现在进门直接换鞋、进房间、关门。以前他吃饭会讲学校的事,现在问一句答一个字,不问就埋头扒饭。

他今年13岁,上初一。

不知道从什么时候开始,我们之间的对话变成了“审讯”现场。我问:“作业写完了吗?”他答:“嗯。”我问:“今天学校有什么事吗?”他答:“没有。”我问:“周末要不要出去走走?”他答:“随便。”每一个回答都像在说:“你别问了,我不想跟你说。”

我不是没试过好好沟通。上次他数学考了78分,我坐在他旁边,尽量语气平和地说:“这次是不是有点粗心了?需要妈妈帮你看看错题吗?”他头也不抬:“不用。”我说:“那你自己分析一下原因?”他把卷子往书包里一塞:“知道了。”然后戴上耳机,不再理我。

我当时火就上来了,伸手把他的耳机摘下来:“我在跟你说话,你能不能把耳机摘了!”他也火了,一把抢回耳机:“你能不能别老管我!我自己会做!你越管我越烦!”

他吼我的时候,脖子上青筋都鼓出来了。我忽然发现,他已经长得比我高了。那个曾经仰着头叫“妈妈”的小男孩,现在低下头看我,眼神里全是抗拒。

那天晚上我躲在房间里哭了一场。我是不是做错了什么?为什么我全心全意爱他,换来的却是“你越管我越烦。”

后来有一次,我在他桌上看到一本书,封面上写着《非暴力沟通》。我翻开一看,里面有一页折了角,上面画着线:当我们听到批评时,第一反应往往是辩护或反击。但如果你能先倾听对方的需要,对话就不会变成战争。

我愣住了。他在看这种书?他在学怎么跟我沟通?

那天晚上,我敲了敲他的门,没有像以前一样直接推开。我说:“儿子,妈妈想跟你聊五分钟,可以吗?”里面沉默了一会儿,他说:“进来吧。”

我走进去,坐在他书桌旁边的椅子上,没有坐他的床——以前我总是习惯坐他床上,现在我知道那是他的“领地”。我说:“妈妈最近在想,可能是我管得太多了。你长大了,有自己的想法了,我还在用以前的方式对你。你觉得妈妈怎么做比较好?”

他看了我一眼,好像不太相信我会这么问。沉默了几秒,他说:“你能不能不要一开口就是学习?你不问学习的时候,我会觉得好一点。”

我问:“那妈妈应该跟你说什么?”

他说:“什么都不说也行。你就跟以前一样,叫我吃饭就行了。别问那么多。”

我点点头:“好。妈妈试试。”

从那天开始,我忍住不去问他学习的事。饭桌上聊天气、聊楼下新开的店、聊他最近在看的视频。他不说我就自己说,偶尔他会接一句,偶尔不接。我不追问,也不着急。

有一天晚上,他忽然主动说:“今天数学老师讲了一节特别有意思的课,讲的是函数图像。”我差点没反应过来,我“嗯”了一声,忍住没追问“那你听懂了吗”,只是说:“函数图像啊,是那种弯弯的线吗?”他说:“对,有的像抛物线,你以前学过吗?”

我们聊了大概五分钟函数图像。我其实不太懂,但他讲的时候,眼睛里是有光的。

后来他又关过几次门,我又被“别管我”挡在外面几次。但次数少了,关门的力道也轻了。

上周末我加班回来晚了,推开门发现餐桌上留了一碗饭,用保鲜膜封着,旁边压了一张纸条:“妈,饭在锅里,你自己热一下。我先睡了。”

我端着那碗饭,站在厨房里,眼眶发热。他没有说“妈妈辛苦了”,没有说“我爱你”。但一个13岁的男孩,能想到给晚归的妈妈留一碗饭,还能写一张字条——这大概就是他的“对不起”和“我爱你”了。

■专家点评

青春期的关门是在调试距离

钱女士的故事,说出了—一个常被忽略的真相:青春期孩子的关门,不是把父母关在外面,而是他们需要空间来调试自己的成长。他们正在经历身心剧烈的变化——身体在长高、激素在涌动、大脑在重构,他们自己都不知道自己为什么烦躁,更不知道怎么跟父母解释这种烦躁。关门、戴耳机、说“别管我”,不是不爱父母了,而是在用笨拙的方式说:“我需要一点空间,把自己重新理清清楚。”

钱女士的转变之所以有效,是因为她做对了几个关键点:

第一,从追问切换到等待。以前她看到儿子的门关着就焦虑,觉得他一定在躲着我。后来她学会了一个动作——不追。不追问成绩、不追问心情、不追问“你为什么不理我”。当她停下追问时,儿子反而有了主动开口的空间。那通关于函数图像的对话,就是在这个“真空”里自然发生的。

第二,把控制换成协商。她敲门问“可以聊五分钟吗”,这个动作本身就传递了尊重。她不是直接推门进去,而是给了儿子一个是否愿意的选择。当孩子感受到自己有选择权时,防御性就会降低。

第三,接受非语言的表达。青春期的男孩尤其不擅长用语言表达感情。钱女士的儿子没有说“我爱你”,但他留了一碗饭、写了一张字条。这就是他的语言。父母需要学会解读这些非语言信号——动作往往比语言更真实。

第四,守住底线,放下琐事。原则性问题要管,比如安全、品德、身体健康等。但穿什么衣服、头发留多长、房间乱一点——这些琐事可以放下。管得越细,孩子反抗越强;抓大放小,孩子反而会主动靠近。

第五,接受反复是正常的。今天敞开一点,明天又关上;今天说了一句心里话,后天又沉默三天。这不是退步,是成长的节奏。青春期的心理调试就像学游泳——往前扑腾一下,又退回来一点,再往前扑腾。每一次反复都在寻找新的平衡点。

那个关上房门的孩子,不是在拒绝你,而是在练习怎么独立地站在这个世界上。家长要做的,不是把他拉回身边,而是站在门外,让他知道——门是他关的,但你想进来的时候,敲一下,家长都会在。

(点评专家:璇紫,徐州市家庭教育研究会副会长、国家二级心理咨询师、璇紫教育连锁机构创始人)



AI制图