心灵护航

从『居家』到『教室』，学生如何调整自己？

全媒体记者　左翠玉

尽管疫情还在延续,但大部分学子都已经如约返回课堂。从“居家”到“教室”,孩子们适应得怎么样?

“对很多孩子来说,返回课堂,既熟悉又陌生,存在着学校学习方式不适应的问题,甚至有些孩子会出现情绪困扰,如紧张焦虑、沮丧抑郁、脾气暴躁或放任自流等。”“心桥社工”成员、国家二级心理咨询师吕美花老师结合她最近遇到的求助案例进行了分析。

日前,一名初一学子的父亲发来了求助短信:“我女儿小学阶段一直是全优生,我一直对她严格要求,偶有矛盾也很快就化解了。刚进入初中她是班级前三名,后来成绩一步步下滑,降到了十名以后。班主任着急了,我们也很着急,就对她加强教育监管,但她的成绩一直时好时坏。疫情在家的时候,她看着是按部就班学习的,但是情绪很消极,很多事情都没有兴趣,对自己要求降低了。用她自己的话说,就是感觉不舒服,又说不出具体的东西,还说活着没啥意思;她还自己做了诊断,是得了抑郁症。”这位家长无奈地表示,“开学前两天,她突然对学校产生了抗拒心理,虽然好说歹说进了教室,但是老师反映,她学习根本不在状态,这可如何是好呀?”

“其实,这个孩子是产生了沮丧、焦虑等心理问题,父母和老师可以帮助她进行心理调整,来改变这种消极的状态。”吕美花就如何帮助孩子进行心理调整提出了几点建议。

给心灵做个SPA。开学总是喜忧参半的,尤其疫情之后的复课。据了解,复学前,一个班级里有一半以上的学生表示既开心又紧张。开心的是,终于可以回到学校见到老师和小伙伴;紧张的是,担心线上学习没跟上或新学期自己表现得不够好,这也可以理解为是一种短期压力的表现。如果孩子持续感到情绪不良且无法调节,家长们要鼓励孩子,勇敢与自己信任的家人、朋友、同学、老师倾诉和沟通,必要时寻求心理帮助。

与孩子进行一次认真的对话。利用某个周末的时间,用轻松的方式与孩子交流,看似无意,实则用心设计。这样的对话要富有仪式感,是对一个特殊阶段的终结。对话的内容建议涉及复课的来之不易和复课后的安全防护、学习和生活建议。

总结特殊时期家庭教育的得与失。在疫情期间,很多家长与孩子的亲子关系为“融洽”或“很融洽”,这既是家长们的智慧,也是孩子们的成长。但也有少数家长表示“不太融洽”,这些孩子们更需要学校的引导和帮助。

帮助孩子改变作息,端正学习态度。家长要及时干预,改变孩子的作息,从生活上帮助孩子完全适应“开学”。恢复学习日常作息,早睡早起,不熬夜、不赖床。严格执行上学时的时间表,每天准时完成作业。

饮食上适当给孩子做调整。调整饮食结构,平衡每日的营养摄入,避免出现营养不均衡,消化不良,或者过度发胖等情况。同时,注意让孩子的饮食以清淡为主,减少脂肪的摄入量,少吃油炸食品,把身体状态调整到最佳。

学习心理与学习方式的积极调整。比起作息和饮食的调整,学习心理和学习方式的调整对学生更为困难。线上授课以来,学生对网络、手机、移动设备的使用已经在一定程度上形成依赖,学习的方式也与线下课程完全不同。开学后必须做出调整,可采取“隔离法”,逐步剪断与电子设备的联系。

“当一个人心里的秘密和难过有人和他分担,由此感到温暖、支持和理解时,他就不容易产生绝望。”吕美花老师最后提醒家长,孩子的心灵很脆弱,更需要理解和支持,家长们在关注学习成绩的同时,也应多关注孩子们的心理健康。

◈心理答疑

妈妈进入更年期 子女苦恼难适应

问:我的妈妈最近进入了更年期,敏感、喜怒无常,没事就想哭,天天在家唉声叹气。而且,无论我现在做什么事她都要管,总是指责我,或者试图控制我,让我感觉很苦恼。更年期有这么可怕吗?

市妇保院心理咨询师答:妈妈在孩子的生命中是一个很重要的角色,所以当妈妈发生了改变,是很容易影响到子女的。妈妈对待孩子,从嗷嗷待哺的婴儿开始,很大一部分是在投射自己的内在。当孩子长大后,有自己独立思考的能力,变得不那么“听话”了,这时候恰巧她又进入更年期,身体激素导致情绪不稳定,可能一些事情的处理方式会让孩子感觉难以接受。人在成长的过程中,总是要慢慢分离、慢慢长大的。这时候你可以尝试告诉妈妈,她的孩子长大了,她做了哪些事情,说了哪些话,会让你有什么样的感受,什么样的情绪。要尝试沟通而不是一味地愤怒。当妈妈总是在控制你的时候,你可以尝试树立界限。当妈妈开始意识到,她的孩子已渐渐长大,他们其实是有自己的想法、自己的感受、自己的界限的时候,她是会慢慢开始去尊重这个界限的。

如果压抑、困扰已久,自己觉得情绪难以控制的话,或许你需要找正规机构的心理医生去陪伴你释放它。

夫妻一方被家暴、出轨 为何有人能止损有人却难舍?

萍心而论 一周婚姻观察

全媒体记者　余依萍

“这段时间,过来办理离婚手续的夫妻态度都比较坚决。”这周,记者来到市婚姻登记中心家庭婚姻辅导室,刚调解完一对离婚夫妻的志愿者分析,近段时间都是预约办理,一时冲动要离婚的夫妻,有了缓冲的时间,也就打消了离婚的念头,预约前来办理的夫妻一般都是考虑成熟了。

在亲密关系中,出轨和家暴往往都是最令人难以忍受的行为,而在这周离婚的几对夫妻中,这两种行为却是同时存在的。都说成年人的基本能力之一是及时止损,但在亲密关系里,却似乎没那么容易。

1

有时候 比拳头更伤人的是舌头

凯丽跟老公结婚八年,被家暴五年。丈夫一不顺心,或在外面受了别人的气,就回到家拿她和孩子出气。

凯丽也曾无数次地想过离婚。但当她每次鼓起勇气跟她老公提出离婚的时候,她老公就会冷嘲热讽地说:“你都三十多了,跟我离婚,就你这样的,能找到其他男人吗?”“你都没有工作啊,都是我养你的,离开我你能养活你和孩子吗?”

日复一日的打击,让凯丽逐渐失去了离婚的勇气和摆脱噩梦追求幸福的信心,只能独自哭泣,默默忍受。疫情期间,丈夫变得更加肆无忌惮,在家里变着法地折磨凯丽。“我知道他外面有人,有时候看到他们聊天的记录,每句话都像一把刀子,深深地插在我的心头。”凯丽不愿多说,婉拒了志愿者的调解。

办理离婚当天,凯丽戴着墨镜,小心隐藏着眼周的淤青。而一旁的丈夫,露出手臂上被凯丽抓伤的“罪证”,嘴上依旧骂骂咧咧:“没有我,你迟早饿死在大街上,你不要哭着回来求我!”

2

无尽的家暴 让家成了妻子的“炼狱”

另外一对夫妻,婚龄五年。自从三年前妻子出轨被丈夫发现,丈夫酗酒回到家对她拳打脚踢之后,从此就进入了恶性循环,每次醉酒都会打妻子。

妻子坦言,自己心里有愧于丈夫,另一方面也是考虑到孩子还小,需要一个完整的家庭。之后,孩子父亲多次警告,如果离婚,这辈子就让她永远见不到孩子,并将“不忠”这顶羞耻的帽子死死地扣在她的头上。于是,女人被孩子和丈夫限制了自己的思想和行动,陷入在家暴的泥潭里无法自拔,备受折磨而不敢抗争。

直到有一天,妻子了解到对于这样的家暴行为,只要留心搜集证据,孩子的抚养权还是有很大概率争取过来的,这才为三年炼狱般的生活画上了句号。

3

妻子的不舍 让丈夫更肆无忌惮

都说时间可以治愈伤痛,对饱受丈夫折辱的小江而言,她的每一次隐忍,都是助纣为虐。

“去年年底,他喝醉酒了,我与他争论了几句,他当着孩子的面,扇了我两个耳光,我被激怒后反抽他耳光,他抓起我的头发,跟疯了一样撕扯,我吓坏了,孩子也是吓得哇哇大哭……”小江回忆,丈夫一边家暴她,一边嫌弃她不如某某贤惠温柔,当初瞎了眼才娶了她当老婆。那一刻,小江才知道丈夫出轨了。

隔天,丈夫酒劲儿过去了,跟小江道歉,说不该打她,他喝醉了也不知道发生了什么,买了鲜花礼物“负荆请罪”。“我问他是不是外面有人了,他不承认。”小江说,这件事情之后,她突然觉得与自己朝夕相处的男人好陌生,两人之间也产生了一些嫌隙,但她心里还是会念着丈夫对自己的好,觉得丈夫终究是爱自己更多些。

小江原本想着,给丈夫一次机会,只要他好好对家庭负责,自己也可以既往不咎,且行且珍惜。然而,丈夫消停了一段时间后,又开始恢复原样。对小江越来越没耐心,稍有不顺心,家都不愿意回。“有时候,会因为我的一句话,对我大打出手,宁可睡在沙发上,也不愿意跟我同床睡。”

调解期间,小江一直在哭,丈夫却无动于衷。“她不会和我离婚的,以后她哭闹我就带到你们这里来,你们帮我教育一下她。”见丈夫说得如此轻描淡写,一旁的志愿者却再也看不下去了,“不能因为妻子爱你,你就这么肆无忌惮啊!”

◎记者手记 > > >

“垃圾婚姻”要懂得断舍离

在大众的认知里,家暴男算得上是“渣男界”的一支杰出代表,除此之外,还有出轨男、花心男等等。姑且先不讨论这些行为方式背后的成因,他们对伴侣造成的伤害是真实而强烈的。

很多人困惑:已经了解对方的个性,也知道会受伤、不合适,但还是忍不住要反复纠缠,这是怎么了?

一般情况下,男人在家暴后,事后会反悔,对女人下跪道歉,并做一些补偿性的行为寻求原谅,例如:给女人做家务、买礼物等。这些行为,被女人看到后,心里也觉得这个男人是可靠的,并自我解释家暴只是情绪的一时激动,还自我催眠男人是爱她的。另一方面,被家暴的女人觉得自己在拯救这个男人,防止他陷入更深的深渊,“以身饲虎”,还对自己的付出洋洋自得。

事实上,丧失自我,频繁地让对方逾越自己的底线,到最后受伤的必然是自己。好的感情会让我们舒服自在,婚姻里我们应该保持应有的姿态,权益被侵犯时就应该为自己讨回公道,而不是一味的让他人踏破自己的底线,让自己变得越来越糟糕。

爱自己才能更爱身边的人,自尊才能赢得他人的尊重。两个人生活在一起,可以发生矛盾争执,但是一定要建立在平等互助的原则上,“垃圾婚姻”一定要懂得断舍离。

图片来自网络