



心灵护航



图片来自网络

中考失利,脾气暴躁诱发焦虑

近段时间,参加完中考不久的小蝶在家大发脾气,父母和她说话都有些小心翼翼的,家庭气氛显得有些紧张。据小蝶的母亲介绍,小蝶就读于市区某初中,平时追求完美,学习成绩不错,是一家人的骄傲。但中考前的几天,孩子天天失眠且食欲不振。考试结束以后,小蝶忙打电话和同学们聊答题内容。结果越聊越焦虑,脾气变得越来越不好,一句话不顺,就冲父母发脾气。

实际上小蝶的情况并非个例。张

惠芳介绍,这是考试后焦虑的表现。一是受到考生对自我认知评价能力的影响,这是引起考后焦虑的内因;二是来自家庭、学校、社会对考生所造成的巨大心理压力,这是诱发考后焦虑的外因。考生多表现为食不甘味、夜不能寐、情绪低落、脾气暴躁,会因为一点小事与家人发生争执从而大发雷霆。

“这时候,如果家长采取一定的措施,将有助于孩子尽快平复情绪。”张惠芳分析,小蝶情绪问题的根源是中

考成绩不理想,但从另一方面也显现出家庭教育的问题。小蝶一直是“别人家的孩子”的人设,父母逢人就夸,中考也被视作衡量孩子当前阶段是否优秀的唯一标准。在小蝶的认知里,只有好与不好的差别,没有“中庸”的概念。在劝导上,家人特别注意要让失利的孩子重拾信心,告诉她中考只是人生的一个节点,但绝不是人生的全部。其次,家长要提供温馨的家庭氛围,适当改变生活内容,比如可以带孩子出去开展一些文体活动,锻炼身体的同时转移一下注意力。

期望值过高,父母别表现得比孩子更焦虑

高考,对于那些在考试中发挥失利的孩子,无疑是一道“坎”。记者了解到,往年高考季,因为考试成绩不理想而前来市精神卫生中心做心理咨询的考生和家长也不在少数。

去年高考成绩出来后,俊凯始终无法接受:因为模拟考试时成绩可以上重点,所以他期望高考成绩也能过一本线,可是最终成绩只比二本线高一点。这样的结果让俊凯非常沮丧,心情不好就每天窝在家里打游戏不愿意出门,不和朋友来往,也不愿和家人交流。

俊凯一门心想复读,计划来年再考。而到了今年,备考一年的俊凯却无法面对高考,他害怕自己达不到原来的预期。此时,他的父母开始焦虑了起来,“我的孩子是不是心理出了问题?”于是夫妻俩开始争吵不休,当初为什么不愿意退而求其次上二本?

“其实跟俊凯类似的例子很多,问题出在家长平时的教育。”张惠芳说,在孩子从小学到高中的十几年时间,不少家长都告诉孩子,只有“好好学习,考上重点大学,将来才有出息”,给孩子灌输了这种思想,一旦孩子高考

成绩不如意,孩子就会对自己失望,对未来充满恐惧。

张惠芳认为,俊凯之所以坚持复读,一方面认为是只有高考成功将来才会有“前途”,另一方面是想证明自己的能力。在俊凯的观念中,只有高考考好了,才是证明自己的唯一方式,考试失败意味着自己的“无能”。到了这个时候,即使家长再改口说学习不那么重要,上二本院校也很好,孩子一时也无法接受这样的转变,反而可能会认为家长已经对自己失望,认为家长也觉得自己的能力不行,即使复读也无法考好,这会让孩子感到更加难过。

家长过于溺爱,导致孩子“输不起”

资源,所以我输给了城里的学生,我不认命,第二次考试我必须绝地反击。”但是对自己要求越高,乱七八糟的想法就越多,日子一长,小辉发现自己失眠了,每天晚上都睡不好,让他几乎崩溃,于是疯狂地在网络中找成就感和获得感,父母一旦去干预他玩游戏,他就开始对家人发脾气,甚至对家人大打出手。

为了“弥补”高考失利的儿子,老刘夫妻俩对于儿子一些出格的行为并没有及时制止,反而卑微地向小辉赔不是,请求儿子的原谅。夫妻俩缩衣节

食,却给小辉力所能及最好的生活和营养,让小辉的体重在两年时间里飙升了50斤。

“所有的孩子都是天使,而父母就是那个为他们插上翅膀的人。”张惠芳说,家庭中只有一个孩子的,爸爸妈妈、爷爷奶奶、姥姥姥爷,多个家长都宠爱这个孩子,难免会产生溺爱,加之孩子没有兄弟姐妹,缺少玩伴,网络环境复杂等,孩子的独立能力就差,缺少独自对抗挫折的能力,这时候父母的溺爱,非但不能温暖到孩子的内心,反而容易毁了孩子的一生。

父母是孩子最好的“医生”,培养孩子多元化思维

“在门诊中,经常会碰到各种情况,有的青少年因感到人际关系紧张来咨询,有的因学业负担重来咨询,还有的青少年觉得自己和父母相处不融洽……”张惠芳坦言,除心理干预外,家长和老师的配合同样很重要。其实,父母可以给予孩子最好的治疗,而且比心理治疗要管用得多。

那么父母如何去改变?张惠芳用三句话概括:少夸奖,多鼓励;少关注,多陪伴;少批评,多建议。针对上述状况,家长不妨帮助考生全面分析考试胜败的原因,客观评价考生制定的目标是否合理,既不要盲目夸大考生的优点,也不要把考生

评价过低,帮助考生对自己有一个正确的评价,切不可把考试这一个点无限扩大,给孩子一种“考不好就完了”的错觉,使考生真正做到“不以物喜,不以己悲”。

如何让孩子有更好的抗挫折能力呢?张惠芳建议,家长最好在孩子小的时候就引导他理解人生有许多路可以走,避免单一的思维模式。世界是多元的,孩子的思维也应该是多元的。通向成功的路有很多条,只要保持勤奋,愿意不断的努力付出就可以了,重视努力的过程而非努力的结果。其次,家长在评价孩子时,应该把具体事情和孩子本身分开来,一次考试失利,并不代

表孩子没有能力。不能因为一次失败,而否定孩子本身。同时,家长也可以帮助孩子学习一些必要的自我心理调适技巧。培养孩子的特长、兴趣、爱好,使孩子能够根据自己的实际情况,重新确立努力的方向。每个人都有长处,每个人都有属于自己的天空。

“一般来说,性格开朗的孩子可以很快地从高考失利的情绪中走出来。如果孩子本身比较内向,心情抑郁,需要的时间会长一些,但还是能走出来。”张惠芳说,如果发现孩子情绪低落,并伴有生理不适超过2周,比如睡眠不好,闷闷不乐,甚至完全变了一个人似的,家长要及时带孩子就医,寻求心理医生的帮助。



“生不出儿子,就离婚吧”
面对丈夫的
“最后通牒”很无奈

全媒体记者 余依萍

灿灿和丈夫结婚已经有七年了,虽说婚姻都会有“七年之痒”,但她觉得这事一定不会发生在自己身上。没曾想,因为孩子的原因,两人的婚姻也将走到尽头。

灿灿的丈夫是家里的独子。两人结婚后,没多久灿灿便怀孕了,老公高兴得不得了。“见我生的是女儿,公公婆婆月子伺候了没几天就回老家了,老公觉得愧疚,因此对我娘俩也特别好。”灿灿说,公公婆婆重男轻女观念重,见老公如此,她也就没跟婆婆计较。

近几年,二胎政策放开后,婆婆整天催着灿灿夫妻俩要二胎,几乎一天一个电话,内容无非是“谁谁家又生孩子了,还是个男孩,爷爷奶奶高兴得很”“我等着抱孙子”。看着总是一个人玩的女儿,灿灿和老公也考虑生二胎,和女儿做伴。

三年前,两人如愿有了第二个孩子。原本孩子出生,灿灿夫妻俩都非常高兴,因为又是个女儿,公公拉着脸当着灿灿父母的面说:“真是没出息,又生了一个赔钱货!”也正是这句话,让整个家庭闹得非常不愉快,灿灿的父母为此也在医院和公公婆婆大吵了一架。

“月子里我经常哭,患上了产后抑郁,婆婆在我产假的时候,经常回乡下,说说走几天,但一走就是一个月,我自己做饭带孩子洗衣服拖地,为了孩子也熬过来了。”灿灿说,生完二胎,自己的身体明显差了很多。

二胎出生后的这些年,公公婆婆从未放弃催生儿子“大业”,老公被婆婆洗了脑,铁了心要儿子。面对公公婆婆的不依不饶,灿灿的丈夫终于发声,“我也想要个儿子,如果你的身体不适合再生的话,只能考虑放弃你,放弃这段婚姻。”

后来,灿灿怀孕了,家里人都很高兴。“可这并没给我带来喜悦,反而是无尽的哀伤。”灿灿说,她原本已经不想再要孩子,好不容易怀上了,却因是女儿,老公和公公婆婆坚持要打掉这个孩子。她一开始坚决反对,结果,老公和婆婆轮番来当说客,婆婆甚至从乡下搬到家中,专程来“照顾”她,经不住他们说教,灿灿最终把孩子打掉了。下了手术台,她痛哭流涕,差点哭晕过去。丈夫只是轻描淡写地安慰她,孩子还会有,一定能要个男孩。

沉浸在悲痛中的灿灿告诉丈夫,自己不想当一个生育工具。结果丈夫却给她下了最后的通牒,“养好身体生第三胎,生不出儿子就离婚。”

◎记者手记 >>>

都说:“家家都有本难念的经”。多少婚姻,挡得了小三,抵得过婆媳问题,扛得住七年之痒,却跨不过“生不出儿子”这条鸿沟。

在以前的封建社会,确实只有养儿才能防老,因为那个时候的封建思想,加上交通不方便等客观因素,女人嫁人后,或许一辈子都回不了娘家了。可如今,思想开明,交通方便,哪怕天南海北,随时都能回家,在这样的情况下,儿子和女儿又有什么区别呢?在这个时代还“重男轻女”,是一件非常可笑、害人害己的事情。

另一方面,女人不应沦为生育机器并且具有生育自由,男人娶老婆不仅仅是为了繁衍后代,更是为了家庭的幸福和睦。不管孩子是男是女,都是夫妻的爱情结晶,若是把孩子分为男女,来体现婚姻的完美,那真的是愚蠢之极,过分肤浅。

真正心疼妻子的男人,会尊重妻子,爱她,考虑她的感受,认可她。同时,妻子也会回报这个家更多的爱,共同创造两个人的未来。

心理答疑

3岁小朋友爱说谎
父母应该如何引导?

问:3岁的小朋友上了幼儿园以后,爱说谎怎么办?

市妇保院心理咨询师答:说谎的原因有很多,千万不要给孩子贴上道德标签,好像说谎就是道德有问题,将来就会坑蒙拐骗。并不是这样。

导致年幼孩子说谎的原因,第一个是孩子还无法完全分清现实和想象,谎言只是一种取悦自己的愿望或想象。比如孩子说他去了游乐场玩,或者自己做了些什么事情,并且形容得绘声绘色,实际上他并没有去,也并没有做那些事情。这种情况并不是说谎,而是他的一种想象。

第二种情况是,当说真话时注定遭到父母的惩罚,而说谎有时却能保护自己,那孩子自然就不愿意说真话了。所以要避免孩子说谎,父母先要给孩子说真话的空间。让孩子感觉到,即便做错了事,说出真相来,并不会给他带来灾难。当孩子确认说实话没有坏处时,他们会本能地更加乐意做一个诚实的人。

如果发现孩子经常说谎,那么在评判孩子有道德问题之前,要先思考一下:是不是对孩子过于严厉?是不是让孩子感觉到撒谎是必须的?当孩子承认事实的时候,不论他所犯的错误有多么严重,都不要再打骂他。鼓励孩子拥有诚实的品格,比惩罚他更加重要。

另外,有些父母发现明明是孩子做的事情,问他就是不承认。这时最重要的一点是,不要明知故问,而是要直接陈述事实。比如孩子把花瓶打碎了,不要故意问:“是谁打碎了花瓶?”而是直接说:“我看到你把花瓶打碎了。”然后再和孩子沟通。同时,沟通的目的是解决问题,而不是证明孩子的错误。很多父母在发现孩子有过错时都喜欢明知故问,这往往会引起孩子“防御性”的撒谎。很多时候,孩子不是没有勇气改正自己,而是没有勇气面对父母的责罚。

■关注青少年心理健康系列报道②
考试结束了,考生却不轻松,考后心理疏导也很重要
中高考过后,万事无忧?

全媒体记者 余依萍

一年一度的高考、中考相继落下了帷幕,大多数考生都如释重负,但有些考生却又陷入了另一种紧张或焦虑中。在走出考场的那一刻,以至于接下来的几天,不少考生坦言,自己并没有如释重负的快乐,反而更多的是五味杂陈,一言难尽。

首先,我们来做一个自我评估,看看你是属于哪一类情况?

A.没考砸,且结果高于预期

如果你属于这个组合,你的心情应该还是比较愉快的。但也会有部分考生觉得,虽然自己经过了努力达到了预期,那如果下次被其他同学超过了怎么办呢?

B.没考砸,但离预期有点差距

如果你属于这个组合,可能你的心情就会有些许失落。也许你会困惑:为什么我就是达不到自己的目标呢?我也付出了努力啊!难道是我的学习方法有问题?还是学习能力有问题?

C.考砸了,在预估考砸范围内

如果你的情况跟这个组合比较接近,或许你的心情没有太大的起伏,因为考试结果在你的预期内。但是细想时仍然会有些失落,因为我相信你肯定付出了自己的努力,但却没有得到积极的效果。或许心里会想:为什么成绩就是上不去呢?

D.考砸了,超出预期范围

如果你现在你有这样的体验,可能你的脑袋里会有很多问号冒出来:是我的目标太高了?还是我的学习能力有问题?为什么我的付出毫无价值?接下来我该怎么办?

“根据过往经验,高考结束,心理咨询的人数会大幅提升,还有些隐藏的心理问题可能到了入大学后,以新生适应不良的症状爆发出来。”市精神卫生中心主任医师张惠芳表示,出现以上这些情绪体验都是很正常的。除了成绩本身会影响情绪,还有其他方面也可能给考生带来困扰,比如:朋友的进步、父母对待成绩的态度、老师的关注等等。其实,考试中、后期心理情绪变化,同样需要考生及家长重视。

