

开学了,孩子学习状态『不在线』怎么办?

心理专家:别总看孩子的问题,要看问题背后的原因



孩子一提到上学就发脾气

提起当下热门的网游,原先默不作声的小孙(化名),突然变了一个人似的,手舞足蹈地介绍起了某款自己正在通关的游戏。

小孙的妈妈则愁眉苦脸地坐在心理咨询室的外面,数落着孩子的不是:“这整个暑假,不要说出家门了,连自己的房间门都不太出,每天就在房间里玩电脑。吃饭也是父母把饭菜送到房间门口,只有偶尔走出房门上厕所的时候,爸妈才能和小孙打一个照面。”

暑假作业?到现在连一个字都没碰过。“和他谈开学了,赶紧写作业,他就特别烦躁。”一听到“开学”“暑假作业”这几个字,小孙就炸了毛,突然发起了脾气。

“你们再说我就跳下去!我就离家出走!”这下,爸妈吓坏了,生怕小孙一冲动就跳楼,不再催他写作业,只好哄着孩子来看看心理医生。

“小孙的情况,是因为在虚拟世界能享受到现实生活中没有的成就感。”经过交谈,张恩佳发现,小孙的学业成绩并不乐观,对于孩子的学业情况,家里人更多的是指责,一定程度上挫伤了孩子的自信心。反而是网络游戏,小孙在里面获得了极大的满足,还收了几名年龄相仿的“徒弟”。

“我相信没有孩子会无缘无故就性情怪异、厌学。”张恩佳说,在出现这样的表现前,一定有很长时间事件的积累。

念初二的男生彬彬(化名)让张恩佳印象深刻。第一次来到咨询室时,彬彬的妈妈几近绝望地说,彬彬刚放暑假就宣布暑假作业不写,新学年开学不去了。自打放假,两个月来彬彬几乎每天都是白天睡觉晚上上网的作息。

“显然,孩子是对学习丧失了乐趣。”在听完彬彬妈妈的描述后,张恩佳心中有了判断。在单独交谈中,彬彬逐渐对张恩佳打开了心扉。他说,很多情况下,父

母、老师都在以考试成绩论英雄。学习成绩好的同学,老师就格外喜欢,成绩上不去的同学,老师、家长就总是批评教育。“尽管我付出很多,可成绩还是上不去,我自己不满意,父母老师也不满意,既然努力学了还是这个结果,那我索性不想再继续学了。”

在心理疏导的时候,张恩佳常常强调一个原则,那就是不能总看孩子的问题,而是要找到问题背后的原因。她认为,极端的情况往往是事件积累所致,父母在和孩子接触的过程中,要让孩子感觉自己能被看到、理解、尊重,这样孩子才会打开心扉,才会变“我让你做”为“我愿意做”。

“可就如老话所说:‘病来如山倒,病去如抽丝’‘冰冻三尺非一日之寒’,要想让已经产生厌学情绪的孩子重新产生学习的乐趣是很难的,这需要父母、老师、心理医生和整个社会支持系统的帮助。”张恩佳说。

抗拒上学或是孩子发出的求救信号

伏尔泰说:“耳朵是通往心灵的路”。正视孩子的声音,是对孩子最大的支持和保护。

在天真烂漫的年纪,心理阴影会像是一团乌云,裹挟着孩子明媚的世界。“青少年问题主要是情绪方面障碍比较突出,另外就是学习障碍不愿意去学校,人际关系的矛盾也比较突出,和同学不能友好的相处,还有就是性别身份的认同问题。”类似这些问题,张恩佳在咨询过程中经常遇到的。她说,实际上,有些中小学生学习厌学等不良情绪,甚至走极端,极有可能是心理问题未能及时得到解决而引起的。

在上初三的娇娇(化名),上学期跟一位男同学谈起了恋爱,刚开始谈

恋爱时,他们一直都小心翼翼保护着这段感情,一次偶然的会被同学发现,第二天上学的时候,那个同学和几个朋友就在一起起哄,他们的恋情就在班里传开了。

娇娇觉得,自己长得比较一般,不过男朋友很帅,她知道班里有不少女生都很喜欢他,娇娇说,自己的恋情传开后,班里有几个女同学,对她百般刁难,虽然自己忍气吞声,但是后来,居然有几个女生经常在放学的路上拦住她,找各种借口欺负她。

在学校受到的委屈,娇娇从来不敢在爸妈面前提起。从那时起,她每天费尽心思找理由,不去学校。面对父母的不理解,娇娇说她整天内心充满恐惧、担心、害怕,甚至,恐惧到无法去学校,勉强到

了学校,就忍不住哭了起来。这期间,她也主动向班主任老师和学校心理老师寻求帮助,但由于隐瞒早恋和被欺负的事,她的求助,效果不大,她的情绪还是经常失控。

在娇娇的心里,一方面,她自己意识到早恋的不对,因此向父母、老师隐瞒,最终导致娇娇遇到问题,无法及时得到排解。另一方面,和娇娇一样,她的同学们可能也意识到早恋的不对,但不是采取劝说的方式,而是采取其他方式,结果导致了娇娇的情绪障碍。对此,张恩佳表示,由于青少年的心理和生理尚未成熟,因此,家长不仅要注重孩子的身体健康和学习成绩,更要重视孩子的心理健康和心理成长,及时掌握到她的问题。

“优生”为何也厌学?

很多时候,家长们通常会认为成绩是造成青少年心理问题的主要诱因。其实不然。成绩问题是表面,他们的内心世界平稳了,成绩问题自然迎刃而解。还是从真实的例子开始说起吧,成绩好的学生也会遇到心理问题。

暑假过后,珍珍(化名)从一名小学生成为了初中生,开启了全新的寄宿生活。到了新的校园环境,珍珍却表现出了极大的不适应。

珍珍妈妈说,孩子明明对于初中生活很期待,但是一到学校门口就出现头疼、心慌,甚至恶心、呕吐等不良反应,不敢进学校。他们带珍珍到学校门口,就是不愿意进去,或者进去了,也不肯进教室。于是,父母带珍珍到医院进行各种身体检查,结果均未见异常,这才带珍珍找心理咨询师寻求帮助。

在咨询过程中,张恩佳了解到,为了让孩子“赢在起跑线上”,这一整个

暑假,珍珍的家长提前让珍珍学完了初一上学期的课程,还给她报了4个补习班,写字、英语、钢琴一样不落,这让瘦小的珍珍感到“压力山大”。

原来,珍珍在幼儿园期间就表现出过不愿意离开亲人,不去幼儿园,家里就心疼孩子,间断的送她去幼儿园。小学期间有时考试成绩不好会间断出现不愿上学,即使勉强送去也表现哭闹,或者出现呕吐、腹痛、头痛等躯体的症状,但是珍珍成绩很好,家人认为是身体问题,马上送去医院就医,过一到两周孩子就可以去上学,家里人还是觉得孩子成绩好也没在意,老师还经常在班上对其他学生说,“你们天天上课还学习不好,看人家珍珍经常闹病,一点都没影响学习成绩。”

“周末想着怎么到学校好好学习,但是到周一就不愿起床,身体不舒服,有时发脾气,在家休息就可以缓解。”珍珍悄悄地告诉心理咨询师。

不做焦虑的父母,静待花开

“陪伴是最长情的告白。”张恩佳建议,开学之初,家长要多和孩子沟通交流,了解孩子在新学期的学习愿望和要求。和孩子一起,从物质、心理、精神方面做好准备,给孩子积极的心理暗示,及时消除孩子心理上出现的焦虑情绪。指导孩子制订一个和学校生活接近的作息时间表,敦促孩子早睡早起,按时就餐,通过调整“生物钟”,

逐步改变孩子的心理“放假”状态,用循序渐进的方法协助孩子找回学生的角色,使孩子有旺盛的精力投入到新学期的学习中。引导孩子制定新的学习计划、学习目标,看一些名人传记,激发孩子的求学欲望,成功动机,帮助孩子树立正确的人生观。

开学之初,家长还应抽出时间通过聊天的方式多和孩子进行交流,及时了解孩

子所在学校的班级情况。有意识地从日常娱乐、游玩等话题转向有关学习的话题,如新课程、与新同学关系等,帮助孩子建立良好的关系。同时,多肯定和鼓励孩子的大胆尝试,增强孩子的自信心。

张恩佳看来,孩子就像是一颗种子,环境是土壤,而父母是栽培的农夫,只要不急不慢,以爱为根基,花时间陪伴,静待花开。

婚姻中的有些“善良”不一定能换来幸福

全媒体记者 余依萍

“也许这段婚姻还有希望,也许我能跟我老公继续过下去。”上周,燕子(化名)来到婚姻家庭辅导室,哭着说出了这句话。

燕子和丈夫算得上是青梅竹马、两小无猜的那种恋人关系。大学毕业后,两人在老家简单的婚礼,之后一起来到义乌创业,生意不算红火,至少也能积攒一些贴补家用。没过多久,孩子出世了。丈夫不忍燕子劳累,让她安心在家带孩子,燕子成为了一名家庭主妇。

6年前,看到别人在网上经营赚到了钱,闲不住的燕子也在家里开了网店,丈夫也会帮忙一起打理。经过夫妻俩共同的努力,两人在义乌买了房子,一家三口甜甜蜜蜜、温温馨馨,老公对燕子很体贴,儿子也很孝顺。“我感觉每天都生活在人间天堂,说不出的幸福和快乐。”燕子说。

然而,疫情期间,丈夫经常悄悄跑到楼顶打电话,天天在家也显得魂不守舍,燕子心里突然有些不安。“原本以为只是工作压力大,也就没有胡思乱想。”燕子说,直到有一天,她走到书房门口,听到老公在打电话,并在电话里说:“你知道,我有老婆的,我们不能再这样一错再错下去了,我不想再对不起我老婆和儿子了,我们还是不要再联系了……”

燕子站在门口,呆呆地愣住了,不知道是该进去,还是该转身走。老公挂断电话,一扭头,就看到门口呆若木鸡的燕子。“我哭着要带儿子回老家,老公跪求我的原谅,说他是太寂寞才会跟别的女人好上了,他一直在跟那个女人提分手,只是那个女人一直在纠缠着他。”燕子哭着不知道如何是好,老公不断地哀求自己原谅他,赌咒发誓说不会再跟那个女人交往了。儿子也哭着,让她原谅爸爸。

于是,燕子心软了,原谅了丈夫,丈夫也拉黑了那个女人的联系方式,再三保证以后都不会在外面有第三者。

“我以为事情就这样结束了,我们一家三口又可以回到以前的宁静。但是我太天真了,事情的发展远远没有我想象的那么简单。”燕子说,如果不是亲耳听到,她完全不敢想象,这世界上还有这样厚颜无耻的女人。第二天,对方竟然直接打电话给燕子,称她才是丈夫的真爱,丈夫只是看在多年夫妻的份上,不好意思提离婚,既然丈夫不想做那个坏人,那就由她公布这个事实。

之后,丈夫也主动跟燕子交代,那个女人是离异带孩子的身份,他看那个女人孤寡母很心疼,所以在一些生活上给了对方一些帮助,一来二去,该女子竟然渐渐对他产生了好感。为此,燕子消沉了好一阵,而那个女人却来了劲,隔三岔五骚扰燕子的生活,每一次的骚扰,她都要和丈夫大吵一架,家里被搞得鸡犬不宁。

一周前的深夜,老公接到电话,是那个女人打来的,老公当着她的面,对那个女人说,他们已经分手了,请她不要再来纠缠。没过一会儿,老公的电话又响起了,这次是个陌生号码,对方说那个女人进了医院,她吞服安眠药自杀,所幸救回来了。

这时,燕子的丈夫慌了,手足无措。“老公问我他能不能去看看那个女人,他不想因此而背负上一辈子都还不完的罪孽,还再三保证,会跟那个女人说清楚,他只爱我。”凄凉的燕子不知如何回答。善良的她最终还是同意了丈夫去探望那个女人,丈夫出门的时候,对她说会很快回来。

如今,一星期过去了,燕子的丈夫都没回家,中间通过几次电话,只是无奈地对燕子说,那个女人现在情绪很不稳定,动不动就寻死觅活,他也不敢太刺激她,也不敢随便离开,他现在也不知该怎么办。

善良的燕子一边安慰老公,让他保持镇静,等那个女人情绪稳定了就把话挑明;一边安慰自己,不要自己吓自己,一切都会雨过天晴的,毕竟老公还是深爱着自己的。

但是,午夜梦回,燕子还是忍不住想:这个女人以死相要挟,难道我就要忍痛割爱,把老公让给她吗?我自问,我做不到。想把背叛自己的丈夫拉回来,可想想他做的那些事情,心里真的憋屈,无法说服自己去原谅,放弃这个家庭,却又不甘心,我又该怎么办呢?……

记者手记 >>>

人需要保持善良,但善良和慈悲不应是以牺牲自己的家庭幸福为代价换来的,这样的代价太沉重,相信任何人也不会愿意承受。另一方面,第三者对婚姻和家庭的侵害行为若是得不到有效制止,只会变本加厉,愈演愈烈。当第三者铁了心要横刀夺爱,抢夺你的老公,采取的方法不是只有一个,还会接二连三,层出不穷。那么,这时候的善良就等于纵容,慈悲就等于放弃,家庭的幸福,婚姻的美满,就等于亲自葬送在自己的纵容和放弃上,最终,后悔的只是你自己。但那时,即使后悔也已经晚了。

要注意,当婚姻出现第三者,婚姻一定是存在问题的,必须要找到这个原因。挽回这段有问题的婚姻,丈夫的态度很重要。若是他犹豫,纠结,作为妻子,保全这个家,你需要做的是引导他认识到自己错误的行为,明白婚外情的后果严重性,只有丈夫愿意坦诚相待,你们的婚姻才能往好的方向发展。

心理答疑

想再生个宝宝 老婆不同意怎么办

问:我和家人都想再生一个宝宝,老婆不愿意怎么办?

心理咨询师答:再生一个孩子是一件大事情,不像是买一部车子或一栋房子,买了以后还能退货,一定要谨慎地谈好。生孩子需要付出很大的代价,你一定需要妻子愿意才能决定生孩子。

首先,你要让老婆了解你渴望孩子的原因。你也可以简单地沟通只有一个孩子会很孤单,需要一个伙伴来陪伴他,也能提升社交能力。小家庭再添宝宝的确实会给孩子带来很多益处。其次,你要了解妻子的顾虑,为她的担忧作客观地分析。她的顾虑是身体方面呢?还是以后培养孩子的费用方面?还是带孩子要付出的时间与代价方面?都要给她合理地解决。最后,保证愿意付出代价来帮助养育孩子,而不是因为你的父母给你压力而你传达给她。这样才能说服老婆,给她保证和安全感。