

读懂孩子的心

■ 张园园

时常听家长诉苦:现在的孩子太难应付了,啥都满足他,尽量给他想要的,但他还是不知足。实在受不了了,骂他一顿,自己心里也不舒服。

最近看阿尔弗雷德·阿德勒《破解孩子的心理密码》一书,其中详细分析了孩子情绪和性格的方方面面,引领读者走进孩子的心理世界,发掘孩子的情绪和性格密码,给我们这些为孩子的负面心理、叛逆行为而烦恼的父母、老师提供了良好的指导。

其实,孩子的各种心理问题,都有着复杂而深刻的家庭原因、社会原因。孩子无知,是因为缺乏教育或家长的教育方式不合理。孩子的习惯养成有两种因素:一种是在无意识的情况下形成的习惯;另一种则是孩子通过有意识地学习知识与技能形成的新习惯。无意识的习惯是在孩子的学龄前期,在他们不知不觉的过程中形成的。这个阶段,家长有效开发孩子的智力,通过引导孩子对感性、形象问题的观察和思考,锻炼孩子的思维,培养孩子勤于思考的习惯,在下一阶段新习惯的形成过程中,孩子就不至于偏离轨道。对于学龄前的孩子来说,家长的教育和陪伴至关重要。

有一个6岁的小女孩,5岁前,她是家里唯一的孩子,愉快地度过了这段美好的时光,直到弟弟出生。当她是家里的唯一时,她周围的每一个人都乐于满足她的要求,她很高兴。可弟弟出生后,她经常各种找茬,一个人哭、摔东西,嘴里不停地念叨,想引起家人的注意。父母与她沟通后,明白了她的想法。原来,女孩以为父母把爱都给了弟弟,不爱她了,便用自己的方式吸引家人的目光,寻求关注。父母读懂了孩子的心思,拿出了更多的时间陪伴她,陪她玩,让她加入到照顾弟弟中,对她和弟弟玩耍、照看弟弟的行为及时肯定和表扬。这样既解决了女孩的心理问题,还让她学会了照顾别人,培养了她的责任感。从孩子的转变我们可以看出,当一个孩子出现令人不快的表现时,我们不仅要注意这种行为开始的时间,还要注意它产生的原因。

到了学龄期,我们常常按照惯有的模式给孩子塑造一个统一的人格标准和行为表现标准,孩子被这个标准划分为“好孩子”或者“坏孩子”。比如,孩子出现厌学的情况,家长常常是摇头叹息,对孩子失去教育的信心。其实,孩子厌学的迹象是很容易发现的,比如早上不想起床,吃饭磨磨蹭蹭,作业不按时完成等等,这需要老师和家长及时发现,不要给孩子打上“问题孩子”的标签,要给予他们足够的时间去学习和改变。

还有一些在家中比较受关注和重视的孩子,进入学校后,这种关注和重视减少,孩子的不适感会带来内心的自卑。他们希望在学校也能获得如同家庭般的关爱,于是通过各种“恶作剧、调皮捣蛋”来引起老师和同学的关注。这个时候,教师要及时给予正确的引导,细心观察孩子的变化,和家长沟通,了解孩子在家的表现,判断孩子的行为动机,对症下药。这个过程也说明了家庭教育的重要性。

每个孩子都是一块有待雕琢和雕饰的璞玉,不管是家长还是老师,都要善于捕捉孩子在不经意间表现出的闪光点,于平凡细微处洞察孩子的点滴进步并及时加以强化,带动其他能力的发展。

然然是个非常自卑的孩子,上课很少举手。有一次,老师让她起来复述故事,她怯怯地站起来,完整地复述了一遍。老师给予她适时地肯定,同学们也为她鼓掌。从那以后,她举手的次数多了起来,脸上的笑容也多了,学习成绩有了极大地提高。可见,家长和老师要善于挖掘孩子的闪光点,搭设让孩子体验成功的“舞台”。

父母要给孩子创造良好的环境和家庭氛围,在养育孩子的过程中,不但要让他们吃饱穿暖,更重要的是照顾好自己的心理,尤其是要注意孩子在成长中表现出来的社会情感的发展程度。环境和教育对儿童心理发育起了决定性的作用,家庭则是儿童从出生到青少年阶段接触最密切的环境,对儿童心理发育的影响很大。和谐的家庭关系、父母良好的道德品质,充满爱的安定环境和丰富充实的生活才能让儿童拥有健康的心理。而按照心理治疗的程序和步骤,让孩子看到自己努力的方向,强化他们的社会情感,重建他们的社会目标,鼓励他们的斗志,努力改变自身,并一步步将孩子的生活引向正轨,孩子自然会自信快乐地成长。



直面青少年心理健康困境——

心理干预，不止在危机时

■ 本报记者 马晓冰

何不食肉糜？切勿“反向”干预

在胡某宇事件调查结果得到官方通报后,北京市社会心理工作联合会(下称“北京市社心联”)发布了一封题为《请给心理导师五分钟》的公开信,希望给有需要的人提供心理帮助。信中“请给我5分钟,我可以告诉你……”的表达方式,让北京市社心联陷入了舆论的漩涡。

作为非盈利的社会组织,北京市社心联设立了公益心理服务热线,希望能做挽救生命的“救命稻草”,而这封公开信却让许多网友直呼“窒息”。

“发言之前,请先正视一个孩子曾受到的伤害和困境。”“发表这种自我感动式的文章和话题,不如好

好想想怎样完善和健全青少年的心理干预机制。”“说教、威胁、加压,给这五分钟,孩子可能更想不开了。”……

年轻生命的逝去是最沉重的教训,北京市社心联希望挽救、帮助青少年的初衷不应被质疑,而正向的加油和鼓励,却为何事与愿违?

我们希望能够最大程度地挽救一个陷入严重心理危机的孩子,需要警惕干预中的几个误区。

“劝一劝”能行吗?劝正处在阴霾中的孩子“向光”“向善”“看看世界多美好”,或是以“过来人”的立场,告诉他们“没有什么大不了的”“眼光应该放在更重要的事上”。事

实上,这些无关痛痒的“劝告”可能反而会加重孩子们的心理压力。就如心理学家安德鲁·索罗门所说:“抑郁的反面并非快乐,而是活力。”积极情绪的呼唤对于失望的人群而言或许是刺耳的,社会、他人与自我的期待是割裂的,快乐“奢望”更使他们压力倍增。

看医生就能解决问题?网友Mr弹曾在评论中描述自己的经历:14天的封闭式病房让我越发绝望,我感受到的是家人对于医生的绝对相信和对我的“背叛”。出院后我选择了自伤,所幸被救了回来,经过漫长的调整和一家人的努力,终于在今年彻底停了药。

“生病了就去看病,医生能治好孩子。”在很多家长看来,选择专业的心理咨询或药物治疗,无疑是帮助处于阴霾中的孩子度过危机的科学方法。专业的心理咨询确实帮助不少人走出了困境,但危机防控环环相扣,一些心理问题严重的孩子还需要家长耐心地陪伴和持续的治疗,短期的脱离危险或许只是扬汤止沸。

“自己的孩子要自己陪、自己爱,当甩手掌柜是行不通的。”教育部高校学生心理健康教育专家指导委员会副秘书长、四川省心理健康教育研究会会长、西南交通大学教授宁维卫指出,父母永远不要低估

自己对孩子的影响,孩子身上结的果,都能在其父母身上寻因。

“现在的孩子太脆弱了、意志力不强,平时缺乏对意志力的培训,所以他们才出现这样的问题。”“谁没经历过升学的压力呢?都是这样过来的,真是一代不如一代。”以近乎“受害者有罪论”的口吻将悲剧归结于孩子自身,同样是简单且不负责任的。

青少年步入险境,既是综合原因所致,也是小问题的长期累积。“大厦将倾,非一木可支。”挽救也并非几句劝导、几分光亮就能实现,宁维卫提醒家长,找到有效的解决措施,不能等“事到临头”。

除了“人间值得”,我们还能做什么?

“把世界上的人分出根本不同的两类,精神健康的人和精神上有病的人,跟儿童看电影总是喜欢问是好人还是坏人一样地天真和过于简单化。”中国心理卫生协会常务理事、心理治疗和心理咨询专业委员会主任许又新说,“一个精神科医生,只有真正看清自己的内心世界里确有精神不大健康或很不健康,甚至病态的方面或成分,他才会由衷地尊重坐在他面前的病人。”

“理解”是解决问题的第一步。

在纪录片《我们如何对抗抑郁》中,中学生钟华患上了抑郁症,她回忆自己当时的生活:“学校一天一共8节课,我就会躺在桌子上8节课。回家之后就躺在床上,有的时候哭,

有的时候不哭,然后一躺躺5个小时。洗澡或者洗脸刷牙,然后晚上再接着继续失眠。这个状态真的消耗我。”

被告知一向乐观开朗的女儿,却患上了抑郁症,钟华的母亲很难接受,但她平静地和女儿说:“那就休学吧,休了学之后好好地养一下……”

“那以后,我的家庭环境就像是疗养院,虽然有点夸张,但对我之后的康复,产生了莫大的影响。”钟华在康复后也曾告诉母亲,是母亲当时的理解和支持救了她。如果母亲像其他家长一样,说她是矫情,也许当下她就从窗户跳下去了。

“比惩罚更糟糕的感觉是不认

可的评论。”中级心理治疗师、中南大学临床医学学士申燕海指出,“认可”是确定你听到了对方说的话,理解他所说的,承认他的观点可能和你有所不同,但并不意味着你同意他的观点,或者宽恕他的行为。“不认可”则是你不把他说的当一回事,或明确表明对方的想法、感受或行为不可理喻,比如,“你反应过度了”“你错了”“你不应该有这种感觉”或者“克服它”。

“没有家长希望孩子出现心理问题,但当孩子真正出现问题,需要帮助时,家长的‘病耻感’会成为压在孩子身上的一座大山。家长需要先坚强起来,和孩子一起渡过难关。”宁维卫指出,心理健康是一个

连续谱,“亚健康”的状态每个人都会有,而“病情”的走向,很大程度上取决于人们如何看待它、能否接受它。

同时,宁维卫认为,“学会去爱”对于一个家庭保持良好的心理健康水平至关重要,爱是人生于世最温暖的牵绊。

“爱孩子和不会爱孩子几乎同时出现在一些观念传统的家长身上,以物质奖励代替精神补给,要求结果而忽略过程,日常养育中的点点滴滴都有可能带来孩子精神上的空缺。”带着比较、控制甚至功利化的爱,会让孩子觉得自己不值得被爱。

“我需要爱,我需要无条件的

爱,可是却从心底里觉得没人会爱我。父母的‘爱’带着比较、评价、控制和脆弱……这些天我频繁拨打生命热线,医生建议我住院,但我还是没有下定决心自救。”在复旦大学社会学系副教授沈奕斐的微博评论区,一个少年留下了这样的文字。

“一个人如果处在非常抑郁的阶段,我们能不能把他成功地拉起来,最重要的不是靠物质条件好,或者提供一次好的旅游(去休息)。最重要的是靠人和人的链接。”沈奕斐认为,家长需要帮助孩子打开对亲密关系的想象,因为亲密关系是这个世界上支撑人最重要的力量,孩子对自己越不满时,越需要亲密关系人的宽容,需要人与人的链接。

最好的“自救”,是找到活着的意义

“心理健康教育不是一个‘头痛医头,脚痛医脚’的被动过程。所谓基础不牢,地动山摇,祸根往往在孩子很小的时候就埋下了。”宁维卫从多年的心理健康教育经历出发,告诉家长们,高校大学生群体所出现的心理健康问题,大部分都可以追溯至其童年。

去年的一次震后心理疏导实践,宁维卫作为西南交通大学应用心理学研究院院长,担任指导老师赴马尔康市开展震后心理疏导与心理重建工作。在和震区小学生的交流过程中,宁维卫曾问孩子们有什么困惑,现场,一个男孩高高地举起了手,一股脑地倾吐了对“恐龙世界”的好奇。经过询问,宁维卫了解到,孩子曾向父亲要求,买一本关于恐龙的书,却被父亲以“无关学习、不务正业”为由拒绝了。孩子诉说时,抑制不住的向往和委屈,使宁维卫当即答应买一套关于恐龙的书送给他。不曾想,答应了这个孩子后,更多的小手举了起来,眼巴巴地望着宁维卫……

“家长无意中的表达可能就扼杀了一个孩子对科学的向往,对未知的好奇、对外部世界的探索,殊不知这些

东西比起学习书本知识要重要得多。”回到成都,宁维卫马上将书寄给了这个孩子。“孩子超级开心。”孩子的班主任说。“大人轻易就做出的决定,在孩子的世界里或许就是天大的事、能改变他们一生的事。”宁维卫以此为例指出,成绩优异却有“空心病”的孩子、精神萎靡无所追求的孩子、除了考试什么都不会的孩子,不是生来如此,而是被“教育”成他们所成为的样子,家长需要反思和警惕,而需要改变的也不只是家长。

“我们的教育者迄今为止所用的教育方式更多的还是一种纠错教育。要教育孩子,就要把他的错误找出来,然后给他指正。”沈奕斐说,“所以很多父母经常唠叨孩子这也做得不好,那也做得不好。天天告诉孩子‘不行’。可如果一个人什么都不行、什么都不是、什么都不能做,又怎么能活出生命的意义呢?”

强烈的望子成龙想法,给孩子带来的压力是巨大的。宁维卫认为,这会导致我们无法正确看待学习在人生中的作用,而这不仅对于孩子本身,对于技术创新、社会进步都有影响。

正如钟华所感受的那样:我希望

你可以考得更好的期望,和我希望你考到前十名是完全不同的。前一种更加地折磨人,因为它没有具体的目标,你也没有达到目标的快感,你每次考得更好,家里都会说你还可以考得更好,所以这是完全不可能达到的目标,然后我就像一头驴一样,在我前面吊了个胡萝卜,我在拼命地为这件事而跑。

那根“胡萝卜”不是孩子们心中向往的成功,也远非人应该追寻的个体生命的意义。这样做的后果是丧失真正的追求,甚至不自觉地把孩子带到了“学习”的对立面。“成功的标准被我们窄化了。如果我定义成功,就是不断超越自我的过程。每个人自食其力,找到自己的位置,释放自己的价值。庆幸的是,观念已经在慢慢转变了。”宁维卫持乐观的态度看待这一现象。

“你到底是让孩子成功,还是让孩子幸福?对于成功,有很多界定方法,但幸福感这个东西,是每损失一点就少一点。如果你10岁的时候不幸福,20岁的时候很幸福,能补回10岁的幸福吗?它是补不回来的。”纪录片中,钟华的父亲如是说。



本版图片均为资料图片