

爸妈,其实你们不懂我的心

——青少年心理问题个案解析

文\海南日报记者 马春华

“孩子越来越不听话,说东他往西,你说怎么办?”“儿子已经有一段时间不和我们说话了,显得很冷漠,我们对他那么好,怎么他这样对我们?”相信这样的抱怨很多家长都有过,他们第一个反应是,孩子出现问题了,却很少有父母想过,这个问题也许就是自己的“爱”造成的。

“我希望你们能和我聊聊天”

案例:小宁(化名),3 年不和父母说话,沉迷网络

1990 年出生的小宁是个聪明礼貌的孩子,在学校老师们都比较喜欢他,当妈妈带着他去亲戚朋友家时,他会向所有长辈礼貌地问候。但谁都不会想到,小宁在家里和父母已经 3 年不说话了。

小宁的父母是双职工,母亲工作之余要照顾小宁,做家务,非常辛苦,但为了小宁,她觉得再苦都没什么。小宁的父亲脾气比较粗暴,但他从心底里爱自己的儿子,儿子从 14 岁开始沉迷网络,让他“恨铁不成钢”。3 年前的一天,儿子又为上网的事和他争执时,他不假思索打了一耳光。这一耳光的代价就是儿子 3 年不和父母说话,即使妈妈忘了带钥匙,在外面敲门,儿子都不会去给她开门。

伤透了心的父母用尽了所有办法,也没能让孩子主动开口。2008 年,他们把小宁送到了一家接收“问题”少年的培训中心。

“小宁当时是被父母哄到这里来的。”培训中心的张老师告诉记者:“他自尊心很强,认为自己已经长大了,就算父母现在不管他,他也能养活自己。”

小宁来到培训中心后,妈妈经常给小宁写信或去培训中心看他。起初,妈妈的来信小宁都扔到了垃圾箱里。三个月后,妈妈以朋友的身份写了一封很长的信,写了自己平时的辛苦和对小宁付出的爱,也为他们平时简单粗暴的教育方式向小宁道歉。看完信后,小宁哭得很伤心,他明白了妈妈是为了他变得苍老许多。最终,在小宁 18 岁生日这天,他和妈妈共同庆祝自己成人,但和父亲的关系还是比较僵。

海南省中小学心理健康教育学会常务副会长、海南中学心理教师张开基说,90%的孩子是因为心里难受才会上网成瘾,这和成年人在工作上得不到进步时,会以换工作、打麻将等方式转移心理压力是一样的。但由于未成年人心智不够成熟,很容易沉迷其中。“所以,家长首先要理解和包容,从改变对孩子的评价做起,亲友团要形成合力,和老师深层次沟通,引导孩子把主要精力用到学习中来。”

有一学校曾经作过一次亲子互动游戏,询问到孩子们父母希望什么,几乎所有的孩子能答对,而让父母回答孩子最想希望什么时,父母们的答案几乎都认为孩子希望得到物质上的东西。但事实上,大多数孩子的答案却是:“希望父母别给我压力,多和我交流。”

海南 12355 热线统计数字表明,从接收的咨询案例来看,网瘾、早恋、亲子关系紧张、学习压力过重、离家出走等所占比例较多,从年龄来看,这些问题在初一到高三学生中比较普遍,而“这些问题的根源大多都是父母与子女沟通出了问题。”

冰冻三尺,非一日之寒。专家提醒,家长也应主动掌握现代教育方法,学会观察引导,做孩子的心灵导师。爱,是需要学习的。



海南 12355 形象宣传画。

海南日报记者 张杰 摄

“请相信我也能做很多事”

案例:小玉(化名),平时父母包办一切,不知如何与别人相处

某高校学生小玉进校不到一年,却换了很多次宿舍,因为她总是不能和同舍人和睦相处,平时很少对人微笑,也不知道怎么和别人沟通,别人都不愿理她。但老师发现,小玉是个非常善良的人,也很渴望和同学做朋友,但她总是不知道怎样和别人相处,有时一两句话就会让别人生气。

原来,小玉是独生女,从小到大家里人都围着她转,从来没要求过她去做什么,而且学校组织野游等集体活动或者同学之间搞聚会时,父母总是以安全为由不让小玉参加,除了上课时间,小玉生活的圈子里只有父母等家人,几乎没有同龄人。

海南医学院心理学副教授雒力静分析说,小玉自小任何事都由家长包办,应该学会的小玉都没有机会去学,所以她不懂得正确表达自己内心对别人的接纳。

雒力静说,她接受的心理咨询案例中,有个比较奇怪的现象:许多学生家庭条件很好,学习成绩也不错,内心却非常自卑,总感觉学习压力很大。后来发现,这些孩子从小到大所有事情几乎都是父母包办的。

“他们从小到大几乎没有独立做过任何事,都由家长代劳,这种爱无形中剥夺了他们体验成功的权利。一个从来都没有成功体验的人,是不会有自信的。”雒力静说,很多时候家长不让孩子去独立完成一件事,有些是担心孩子伤到自己,有些是怕孩子出错。“没有一个人能够一生不犯错。要允许孩子出错,给他们改正的机会,让他们相信自己能够做好一件事。”

“其实我并不坏”

案例:小雨(化名),打架、抽烟,在社会上混

几年前,小雨的父亲因车祸去世,上了中学的小雨觉得生活中一下少了许多依靠。在受到一次校园暴力后,他开始和一些社会青年结交,学会了打架、抽烟。妈妈为此生气而伤心,但是怎么骂小雨都不管用。在心理老师一段时间的帮助开导下,小雨敞开心扉给妈妈写了一封信,他说:“妈妈,自从我上了中学后,我们就没有一起好好说过话,因为我不知道您是否能理解我……您总说爸爸不在了,我就开始跟人学坏。其实不是。自从爸去世后,我感到很无助,我想找个人说说话,可是没有,在我被抢了钱,还挨了打时,没有一个人可以帮我,我不能像别的孩子一样回家找爸爸给自己出头。”

感觉无助的小雨开始寻找外界的力量,并认识了一些社会青年,当小雨再次受别人欺负时,这些人帮他出了气,他觉得自己从此有了依靠,而长期和这些人混在一起。当小雨的妈妈发现孩子的变化时,小雨已被这种有朋友的自豪包围着,不愿意和妈妈谈心了。

心理咨询师瞿卫平告诉记者,心理咨询案例表明,近年来,中学校园暴力愈演愈烈,遭受校园暴力的学生往往都是学校中特立独行或者比较弱小的孩子,而施暴者,往往是老师眼里的“差生”居多。“在目前教育模式中,作为一个学生,他的自我价值体现就是学习成绩,当他在正面做不到这种价值体现,即不够勤奋或者勤奋了却达不到目标时,就会以与之相反的途径来体现自己的价值,比如用以多欺少或欺负比自己弱小的人来获得这种满足。”

遭到校园暴力的孩子心理会受到很大创伤,因为自尊心或者与父母原本就沟通不良的原因,他们在受到校园暴力后,往往不愿告诉父母,宁可告诉其他人。对此,瞿卫平提醒家长,要与学校、老师经常沟通,了解事情后可告知校方,由校方处理,不要直接去问孩子,对于受伤害的孩子,要从心理训练开始,让他走出心理阴影,家长、老师、学生坐到一起,教会孩子人际交往方式。

孩子有校园暴力倾向,父母的责任不可推卸,学校和社会也负有不可推卸的责任。有关专家提醒家长和老师,对于学习成绩差的学生,应给予更多的关注,尤其是要关注他们的精神需求,而不是一味地过多约束他们的课余时间。

张开基老师建议学校应提高对教师和学生心理健康知识的了解,家长也应主动掌握现代教育方法,多读些现代青少年心理健康的书籍,学会观察引导,做孩子的心灵导师,当孩子有问题时,能和学校积极联系,协助学校解决问题。

孩子成长是一个学习的过程,对于为人父母者,要学会倾听、学会陪着孩子成长,所有教育孩子的过程也是一个学习做父母的过程,爱,是需要学习的。

“我渴望你们的夸奖”

案例:小奇(化名),成绩不好“破罐子破摔”

在给妈妈的一封信中,16 岁的小奇写下了自己许久以来的心里话:“妈妈,从出生到现在,我从没做过一件使您骄傲的事情,从我上学开始,您对我一直很严,只要考试成绩不理想,必定被您打或骂……下午放学回到家吃了饭我就要学习到 9 点多,看到同龄的小朋友成群在外面玩,我多想能和他们一样啊,但学习完后我就得睡觉了,那时候我认为自己很没自由,你所做的一切都是在监视我……14 岁那年,我觉得熬出头了,不用再做自己不想做的事情了,慢慢地,我和你对换了角色,变成是我发火、骂你了,我很高兴,觉得没人能管得了我了……”

心理咨询师瞿卫平告诉记者,父母和老师在对待孩子学业上,态度几乎都会出错,至今大部分老师和家长都会把学习好和有出息划等号。父母平时和孩子交流时,经常会问“考了多少分?”“怎么不去看书?”当孩子成绩不理想时,许多父母和老师会说出“怎么考那么点分?”“你是猪脑子啊?”类似贬低孩子的话。

“这对孩子的心理打击会很大。”瞿卫平说,许多家长往往分不清“评价”和“批评”的界线,经常在孩子成绩不好时,用低评价来对待孩子,这种低评价往往带有厌恶的口吻,远比比批评伤害要大得多。她提醒家长和老师,在评价一个孩子时,应尽量用中性评价,不要用带有贬义的低评价,比如“差生”“笨蛋”等等,这些评价很容易让孩子产生“破罐子破摔”心理。

一些孩子学习成绩不好,有的迷恋上网、有的厌学、有的在学校经常打架。专家指出,这些孩子其实都很聪明,有些孩子的社会能力非常强,只因为成绩差而得不到老师、家长的认同和关心,所以才会用与父母对抗、上网等方式发泄自己的情绪。事实是,当得不到周围环境的认同,有些孩子就会去校外寻找这种认同,很容易真的学坏,如果是女孩,很容易受到更大身体伤害。

“孩子最在意的是同龄人的认可。”瞿卫平说,由于现有教育体制的弊病,当一个孩子成绩不理想时,就可能被其他同学孤立,这时候他自身是最痛苦的,如果再得不到老师和家长的帮助,面对的只有斥责,很容易出现网络成瘾、早恋、打架或者与社会不良人群交往等现象。