

2014年5月28日 星期三
编辑:叶飞 组版:车时超 校对:朱君

一项调查表明,我市14%的小学生、13%的中学生存在心理问题

从心开始,还孩子一个“阳光童年”

父亲是“手机党”,孩子开始梦游

今年8岁的刘凯(化名)读小学二年级。最近一段时间,老师说,刘凯上课时经常会做小动作、开小差;家长也发现,刘凯有时会说梦话甚至梦游。刘凯父母很是担心,于是带着孩子一起来到市康宁医院未成年人心理健康指导中心的心理咨询室。

坐下后才过两分钟,刘凯就起身去玩咨询室里的小模型,东摸摸、西摸摸,坐不住。刘凯母亲在一旁焦虑地说:“你看,他就是这样总坐不住,家里做作业也很拖拉。他爸爸说,他还会发脾气,跟小朋友也常闹矛盾。”

听到母亲的话,刘凯赶紧跑回座位上坐下,大声反驳:“爸爸自己也总是玩手机、玩电脑,不听妈妈的话,还来管我?”

在之后的谈话中,治疗师桑悦赞发现:一家人的互动模式是这样的——当孩子出现问题时,母亲会即刻过来帮助孩子解决问题或进行批评,孩子就跟母亲理论或发脾气,而父亲则在一旁只顾自己看手机。

因为父亲常只顾自己玩电脑或手机,忽略了儿子的活动,有时甚至会拒绝儿子提出来一起玩的要求。久而久之,儿子就不再主动去找父亲了,有时也会像父亲拒绝自己那样去拒绝父亲的亲近。父亲说:“以前我也管的,但孩子妈妈的意见总和我不一样,我们为这吵过好几次。孩子也不听我的,后来我就干脆不管了,我也很无奈啊。”

治疗师给父子俩布置了一个任务——打篮球,这不仅增进父子感情,还可以让刘凯多出来的精力有合理的渠道去释放。同时,治疗师还要求刘凯的母亲调整自己的心态,不再过高地要求孩子和丈夫。

经过一段时间的治疗,刘凯不再梦游,睡眠质量明显改善,改掉了做作业拖拉的坏习惯,发脾气的频率从一天几次降到了一个月偶尔出现一两次。最后一次一家人来到咨询室时,刘凯全程有礼貌地坐在座位上,表达时也很活泼,他说了让人印象深刻的一句话:“现在我每周都会和爸爸打次篮

球,妈妈就在旁边帮我们计分,很开心的!”

心灵处方:

桑悦赞表示,刘凯的家庭教育中,父亲经常“缺席”,夫妻俩常在孩子面前呈现分歧意见,使孩子得不到一种稳定的、统一的支持和引导,从而产生混乱感。父母的频繁争吵也让孩子变得过分敏感、脾气暴躁,静不下心来去关注或完成一项事情。此类模式若长期存在与家人之间的互动中,最直观的表现就是,孩子注意力下降,易发脾气,睡眠不好。但如果父母两人能事先沟通好,对孩子的教育方向一致,当孩子碰到困难时,给他机会去尝试自己处理,并及时鼓励和回应孩子,那么孩子就会自发地去做出更多创造性的尝试,并从中汲取经验,这对他的学习与成长都会有积极的影响。

他最好的朋友是一只叫“小白”的宠物狗



这是尔琪的沙盘心理治疗“自由与保护的空間”,在第15次沙盘游戏时,他已经可以使沙盘里的建筑站立,而“龙”这一转化的象征也出现,并开始有大片的水域可以滋养情感的沙漠。

今年8岁的尔琪(化名)是家里的独子。一个多月前的某个晚上,尔琪睡了两小时后突然惊醒,坐在床上胡言乱语,大声喊叫,具体讲什么也听不清楚。爸爸妈妈吓坏了,大声呼喊他的名字,他也没有回应,持续十几分钟后,他突然安静下来并再次入睡。

第二天,家人带着尔琪前往市妇儿医院就诊,全面检查后发现,尔琪的身体各项指标都很正常,于是,医生建议转到市未成年人心理健康指导中心治疗。

既然身体指标正常,就没什么大问题,父母就把这事暂时放下了。但接下来,每隔一两天,尔琪夜间惊梦的症状就发作一次,还反复拉被子,说做了好多梦,梦中被老师批评,很害怕。

尔琪的问题越来越严重,家长终于下决心到指导中心就诊。诊断结果为小儿夜惊以及注意力缺陷综合征,即多动症 ADHD。

在治疗师崔静静开解下,尔琪打开心扉。他说,他最好的朋友是一只叫做“小白”的宠物狗,遇到什么心事都会对它讲。

尔琪说,父母虽然关心他,但他觉得父母更关心的是成绩,而不是自己开心不开心,“妈妈好烦啊,有个当老师的妈妈真是恐怖,到处都要管我”。

对于父母的关系,尔琪说,“才不是他们说的那么好,经常冷战。不过,我才懒得管他们”。

尔琪还告诉治疗师,“说我写作业慢注意力不集中?他们才有问题,不是来递水果,就是来看我写得对不对,总打岔!”

尔琪的爸妈持比较开放的态度,积极支持沙盘游戏治疗。到第7次沙盘游戏治疗时,尔琪的夜惊已经完全消失了;进行到第16次时,用注意力软件对尔琪进行再次测试,发现他的得分都高于临界分,已经不支持 ADHD 的诊断。

心灵处方

“近年来,患多动症的未成年人有越来越多的趋势。”崔静静告诉记者,多动症也是儿童比较常见的心理问题,若不能及时治疗,会导致儿童出现学习成绩差、社会适应不良、自我评价低等问题,严重威胁儿童的身心健康。

尔琪家里的“战争”不断,父母的过度控制和缺乏理解,使尔琪陷入孤独,心理能量也处于较低的等级。而随着家人与他进行心灵上的沟通,并及时进行治疗,尔琪的心理问题得到解决。

成了“问题孩子”,根源在父母婚姻

刘女士的外甥女佳佳(化名)正在上初中,成绩很差,在学校里也总是闯祸,很长一段时间以来行为偏激不受管教,脾气暴躁,动不动就发火。

佳佳4岁的时候,爸爸迷恋赌博输了很多钱,工作也没了,妈妈在多次劝阻无果后离家出走。后来父母离婚了,佳佳判给了爸爸。可爸爸经常不在家,佳佳就和爷爷奶奶住。

佳佳一开始是个招人喜欢的小姑娘,但妈妈走后,她开始慢慢变“坏”了。她把大人刚洗完晒好的衣服扔在地上;把邻居家养的小鸡狠狠摔在地上,因为小鸡的叫声吵到她写作业了;放假时,她

每天起床后不刷牙不洗脸,就坐在床上看电视;在学校也是问题学生,经常不按时交作业……

爷爷奶奶现在根本管不住她,有一次爷爷教育了她,她甚至把爷爷推倒在地上。

心灵处方

心理咨询师金琼分析说,家庭的变故对年幼的佳佳来说是很大的创伤,她感到自己是一个被遗弃的孩子,妈妈不要自己、爸爸也不管自己。在她的成长中一定还有很多伤痛,可能会有同学邻居的嘲

笑,还有认为不被关注、宠爱而流下的泪水……所以在小时候,她变“坏”的行为,可能只是一种发泄,发泄她内心的痛苦。

宁波心理咨询治疗中心心理咨询师负责人张子霖表示,遇到婚姻危机的父母,要给孩子充分的关爱,要和孩子讲清楚:这是两个大人的事情,你做得很好,即使爸爸妈妈将来分开了,但我们对你的爱是不会改变的。爸爸(妈妈)可以每天和你通电话,可以定期去看你,有什么困难也可以打电话给爸爸(妈妈)。要让孩子明白了父母也是人,也会犯错误,但爸爸妈妈对孩子的爱不会改变。

新闻背景

自2010年市未成年人心理健康指导中心开通未成年人心理热线以来,共接来电1420个,其中29.3%的未成年人转至市心理咨询治疗中心接受专门的辅导;市心理卫生协会去年曾对5200名学生做的一次心理健康普查,我市14%的小学生和13%的中学生因为各种心理问题,在学习、伙伴关系及社会适应等方面存在困难。

少女吸毒竟然只是为了减肥

在宁波市某看守所见到17岁的吸毒女孩小兰(化名)时,治疗师张媛媛的心头一紧:微胖的身材,不太漂亮的脸蛋,身上没有任何另类的标志。张媛媛想不通,这样一个看起来很普通的女孩是如何走上吸毒道路的。而谈话的结果更让她吃惊:小兰说,她吸毒竟然只是为了减肥!

小兰出生在农村,有一个大自己2岁的哥哥,父母在集市上卖菜维持生计。哥哥很小就辍学在家,受哥哥的影响,加上父母疏于照顾,小兰也早就对学习失去了兴趣,小学没有读完就辍学在家,帮父母卖菜。

2013年春节后,同村的姐妹们劝说小兰一起外出打工。处于青春期的她对外面的世界充满了

好奇,便决定离开家到县城打工,可是既没有学历也没有技术的她很难找到工作,最后在一家KTV里做收银员,在这里她认识了同事小雪。

小雪说,吸毒可以减肥。正处于爱美时期的小兰很关注自己的身材和美貌,对自己微胖的身材一直很不满意,毫无防备的她为了减肥,就第一次接触到了毒品。“吸毒之后真的瘦了,表面上是为了减肥无法抗拒,而实际上,不知不觉中毒品已经有了依赖。”小兰告诉张媛媛。

心灵处方

张媛媛告诉记者,误入歧途的孩子普遍存在心

理问题,如果不加干预,即使今后重新走上社会,也会面临重蹈覆辙的危险。

“首先要让他们感受到社会的关注和支持。他们大多年幼无知,‘犯事’后会觉得自己已经被全社会抛弃了,这个时候给予他们关怀和温暖,首先是一种情感上的支持。”张媛媛说,“然后要帮他们梳理自己的经历,并分析问题存在的原因,进而进行心理健康教育。比如我告诉小兰,正处于青春期的她处于自我意识膨胀的阶段,在这个时候容易犯错,但一定要及时改正,并告诉她如何在青春期把握好自己。最后,我们还要帮他们重建自信,回归社会,为他们指明今后的道路,这个时期的孩子内心非常迷茫,这样的指导非常有必要。”

记者 鲍云洁
通讯员 郭军