

中高考的战鼓即将敲响,不少孩子即将走上人生一个重要的分水岭。最近一个月来,在宁波市康宁医院儿童青少年心理门诊,每天都有不少前来咨询的孩子。亲子冲突、学业冲突、价值观冲突……小小的诊室里,容纳了太多需要倾诉的话题和待排解的情绪,有泪水、有委屈、有悔恨,也有恍然大悟后的释然。近日,记者走进宁波市康宁医院儿童青少年诊室和病房,听儿童青少年心理专家讲述身处家庭矛盾冲突漩涡中的孩子们的故事。

“关注儿童青少年心理健康”系列报道之①

我好好的孩子这是怎么了?

父母的“爱”太沉重,有时候可能伤了孩子

每天早出晚归的作息状态,每天潮水一般多、好像总也做不完的试卷,不定时发送的考试分数和学科排名……距离中考只有不到一个月时间,很多家长和孩子感觉空气都开始紧张起来。就是在如此关键的时刻,有家长发现,平时好好的孩子,关键时刻却掉链子了:不愿上课、不想学习,甚至不惜伤害自己。

宁波市康宁医院儿童青少年心理病区主任张文武提醒家长,在关注孩子学习和表现的同时,多关注孩子的心理,过度的关爱会让孩子觉得压力太大,有时候反而适得其反。

A 品学兼优的她突然不想学习了 只是不能接受自己成绩稍微落后

距离中考只有一个月了,但小彤(化名)却不得不放弃紧张的复习,住进了康宁医院的儿童青少年心理病房。小彤一直是其他家长眼里“别人家的孩子”,从小品学兼优,到了初中,年级段成绩妥妥地排在前三名。她很自律,学习从来不用家长操心,也不需要督促。小彤还是班长,在班里常常像个大姐姐一样照顾其他的同学。

可就在不久前,小彤突然在上课的时候用头撞桌子,让老师和同学都大跌眼镜。这到底是发生了什么?老师的开解没有起到任何的作用,家长只能把她带到了心理门诊向专家求助。

张文武告诉记者,原来,开学以后的一次统考,小彤的发挥不是很好,名次掉了好几名,她发现班里原本距离自己十几二十个名次的两个同学都超越了自己,这让她无法接受,觉得自己一无是处,是个彻头彻尾的失败者。于是,小彤越想努力学习,越是静不下心来,以至于在上课的时候要靠用头撞桌子的方式,才能提醒自己集中注意力。

B 初三男生因为害怕不敢去学校 原因竟然是从小被保护得太好

“开学以来,大部分来心理门诊咨询的孩子都是不想上学或不愿学习,原因有的和学习有关,有的和学习本身没有关系。”张文武主任说,由于不少孩子都是初次就诊,医生要了解的情况很多,这也导致半天的门诊接待的患者需要到下午才能全部看完。

同样是读初三的男生小龙(化名),不久前也因为不敢去上学而求助。张文武主任询问孩子的情况,发现小龙是个一直被家长呵护在手心的孩子。小龙的姐姐比他大十几岁,父母中年得子,对小龙格外珍视。加上小龙从小体弱多病,上幼儿园的时候几乎每个月都要去医院“报到”,这也使得他的妈妈特别担心,在他的吃穿上特别注意,玩具玩过以后要用开水烫3遍,外面

“这个孩子表现出的是非常典型的焦虑症状。了解孩子的家庭就会发现,她的父母对她要求很严格,在小彤中考前甚至说过‘考不到某某中学,你就不要回家了’这样的话。”张文武说,在小彤的父母看来,他们给了孩子最好的,孩子的表现也必须是最好的。小彤的母亲自从女儿上学就全身心陪伴,为了照顾女儿辞去工作,后来干脆在女儿学校边就业。从幼儿园开始,小彤都是班里的尖子,她也确实是家长的骄傲,这也让孩子产生了“我就是最好的”这样的心理。随着竞争压力的增大,一点点成绩的起伏都成了孩子不能承受之重。

“很多孩子有情绪障碍、心理问题或精神疾病,很多是因为家庭养育出了问题,除了医生的帮助外,首先父母需要改变教育方式。”张文武说,父母对孩子成绩的期待有时候就像枷锁,到了不能承受的时候,孩子就会出现各种问题。面对这样的父母,医生给出的第一个药方就是——多关注孩子的心理健康,放低对孩子的期待。

的食物更不敢随便给孩子吃。为了贴身照顾儿子,到初中了,妈妈还没有和小龙分床睡。

“在这样的环境下长大,给孩子一个暗示就是,外面的世界都是不安全的。”张文武说,孩子到了青春期,开始关注女孩了,小龙不自主地爱看班里的女孩,但他担心自己会对女孩做出不好的事情,下意识地躲避,就连在电梯里遇到女孩也吓得缩到角落里。久而久之,小龙对上学也产生了恐惧心理。

张文武表示,父母的不放手,不利于培养孩子的独立人格,也会使得有些心理脆弱的孩子在遇到困难或挫折的时候难以承受。一般来说,孩子3-6岁,可以上幼儿园了,就意味着孩子可以试着独立生活,是开始分床睡的时机。



张文武主任 受访者供图

C 如何学会识别孩子的心理危机? 家长要学会判断孩子的行为异常

怎样帮助孩子解决心理问题?张文武建议,家长一定要包容孩子,不以成绩作为评判孩子的首要标准。家长不要在心理上形成思维定势:我的孩子心理没问题,就是贪玩不想学习。这样容易忽略孩子的心理问题,家长平时要多站在孩子的角度考虑问题。

家长和老师还要学会识别孩子的心理危机。病理性焦虑有3个特征,有痛苦体验,学生反复倾诉很烦躁,或者女生表现为独处时经常发呆,莫名落泪;有躯体反应,如头疼、头晕、胸闷、心慌、胃痛、浑身没力气等,生理上查不出任何问题;警觉性

增加,孩子整天处于紧张状态,容易惊吓。特别是出现入睡困难、浅睡、睡不醒等睡眠障碍,可能是心理疲劳引起的。

判断孩子的心理危机,还要学会强迫症状的识别。强迫症状分为强迫思维和强迫动作。如反复做或者想一些事情,明知没必要这么做,却无法控制,感到痛苦。如反复洗手、反复关门、反复检查试卷等。

孩子的厌学情绪也要警惕,主要表现在无论什么理由,持续2周以上不去上学;或者间断性不去上学的情况持续2个月,都表明已有严重心理问题,要上医院做专业评估和治疗。

专家介绍

张文武 主任医师、儿少心理病区主任、宁波大学硕士生导师、浙江省医学会精神病学分会青年委员、浙江省心理协会儿童心理分会副主任委员、宁波市医学会精神病学分会委员。

从事精神科临床、教学、科研工作20余年,主持参与省公益、省卫生厅医药科技项目、市自然科学基金等10余项科研课题,发表学术论文30余篇。

擅长儿童青少年心理情绪、行为障碍的诊治、儿童父母的培训等。

记者 孙美星 通讯员 李湘兰