

其实你不懂我的心

受访者:小乐(化名),女,13岁;
小乐母亲:李女士(化名),40岁;
记者:王勇

小乐面容清秀,身材较瘦弱,声音低沉,讲话慢声细语。可是让人想不到的是,文静的她却有着另外一面,当她心情沉闷、情绪低落时竟会用笔尖划伤小臂。老师发现后急忙向家长反映,苦恼的妈妈带着她向外求助。

开栏语

“情感屋”上线

请把你的情感困惑告诉我们

情感是世界上最微妙的东西,它不仅需要信心建立,还需要精心维护和耐心经营。因为,有时它也会遭遇阻碍,进而成为心结。即日起,本报将开辟“情感屋”栏目,用充满温度的笔触,讲述你的情感困惑,并请来专业的心理咨询师为你解惑,为你带来一些体悟和帮助。有意者请和我们情感记者13525196627(微信同号)联系,或者扫描下方二维码阅读并留言,让我们的沟通,能舒缓你心灵上的皱纹。

心理咨询师王雪灵: 安全感的缺失影响到孩子的成长

从母女两人的资料中,可以看出小乐从小是由保姆照看长大,期间还更换了几个主要照着人,不同的照着人在与小乐的互动过程中,会有不一样互动模式,使得小乐在形成“我是谁”“我是被喜爱的还是不被喜爱的”等这种自我观念时得不到清晰的确认。频繁更换保姆让小乐需要不断地去适应新的养育条件,上述因素使得小乐没有形成安全的依恋关系,内心安全感不足,内在的能量用在处理心理的紧张不安方面,从而就会影响到孩子其他方面的正常发展。

进入青春期的的小乐呈现出了青春期成人感及幼稚性并存的特点。主要表现为小乐产生了强烈的独立意识,对家长表达了自己的想法,可惜的是没有得到父母的正确回应。

父母的掌控和不理解使得小乐渐渐地内心封闭起来,由于对外界的不信任和不满意,小乐感到非常孤独和寂寞,这种力量无法排解时转化成了自我攻击,从而表现出了自伤行为。

心理咨询师对此给出的建议是:

- 1.小乐父母先带她到专业医疗机构进行诊断,判断小乐心理健康的程度。
- 2.当条件许可的情况下,小乐家可以寻求家庭心理咨询,通过家庭心理咨询,发现并打通家庭中能量流通不畅的卡点,父母学习与青春期孩子相处的科学方法,包容接纳小乐当前的状况,辅助而不是去控制,帮助小乐恢复正常的心理状态。
- 3.如果小乐家不具备家庭心理治疗条件(比如父母对家庭心理咨询的认可度,父母的其他客观条件不允许等),建议其父母先带小乐到专业医疗机构进行诊断,在符合条件的情况下支持小乐进行个体心理咨询,在个体心理咨询中,通过心理咨询师的专业陪伴与心理滋养,帮助小乐走出困境。③③

妈妈说:我感觉女儿离我越来越远

我们一家四口人,我和小乐她爸共同经商。小乐是家中长女,还有一个比小乐小五岁的弟弟。小乐出生后因奶水不足,同时家里的生意正处于上升期,我和她爸无暇顾及她,因此,将小乐交由保姆抚养,是用奶粉将她养大。因为当时好的保姆也不好找,我们换了几个保姆。保姆照看期间,我每天晚上回家后可以陪小乐玩一会儿。她爸不喜欢哄孩子,回家后自己玩手机或看电视,不爱和小乐互动。

小乐在上幼儿园大班时,我怀孕生下了儿子。此时,家中生意趋于稳定,我也可以抽出一定的时间照看孩子,但主要精力放在照看儿子上面,偶尔会关注到小乐的学习。

儿子一岁多时,小乐正值幼小衔接阶段,我发现小乐的文化课学习有些跟不上同龄孩子的水平,担心孩子将来正式上学后学习跟不上,特意请了家教老师给小乐补课,但效果并不是很好。小学一年级第一次考试,小乐的成绩比较差,我开始焦虑起来,在工作之余尽量抽出时间陪小乐写作业,但是每次看到她对那么简单的题都做不出来时,我就会忍不住大发脾气,呵斥孩子。后来我发现自己没有耐心做好辅导孩子做作业这件事情,认为专业的事

要交给专业的人做,便开始请家教老师在孩子放学后接孩子,给孩子补课,陪孩子写作业。

尽管小乐一直以来成绩都达不到我和她爸的期望,但是有家教老师的辅助,我和她爸也尽量把一部分精力从生意上抽回来,多回家陪陪她,小乐的成长那时还算是我们可以接受的状态。

事情发生转变是在小乐初中一年级。由于疫情原因,小乐在家中上网课,为了让她抓紧时间学习,把学习成绩再提高一些,我将小乐一天的学习时间都列出了详细的执行时间表,严格按照计划督促孩子执行。一开始孩子还很配合,可是后来慢慢地开始提出抗议,并消极怠工,找各种各样的借口玩手机、看电视,逐渐地发展到对学习提不起兴趣,晚上睡不着觉,上课打瞌睡,一天到晚萎靡不振的,成绩越来越差。

我感觉对小乐的管理越来越失控,她好像离我们越来越远,每天不知道她在想什么。我和她爸也越来越心烦不安,她爸认为小乐不是学习的料,不值得给她花费太多的精力。我却心有不甘,却不知道用什么方法把我们孩子拉回正道上。

女儿说:在这个家里我感觉自己是外人

我觉得爸爸妈妈和弟弟他们是一家人,我在家里是可有可无的人,他们都不喜欢我,而且从小就不喜欢我。在他们眼里,我又笨又没用,他们一看到弟弟就满脸笑容,一看到我就变脸了,变成了全是讨厌的表情。

他们从来都不知道我喜欢什么,讨厌什么,总是给我安排一大堆的学习任务,让我没有喘气的时间,还不能抗议。他们认为好的我就应该喜欢,他们认为不好的我就不能去接触,每天给我说的话,除了学习没有别的话语。以前我也给他们说过我的想法,可是他们从来都不听。记得小学三年级,有一段时间我特别喜欢舞蹈,就给妈妈说了我想学习舞蹈的事情,她当时也答应了。一个周日她带着我去报班,我当时也特别

高兴,可是最后她却给报了一堆语文数学的学习班,根本就没有考虑我去学舞蹈的事。那天我特别生气和失望,这也是这么多年过去了,我一直对这件事情难以忘怀的原因,而且一想起来就特别的伤心。以后我有什么事情,就再也不对他们说了。

现在,我也不知道为什么总是想哭,特别是到了晚上的时候,自己一个人坐在那里就忍不住地掉眼泪,有时候感觉心里那种痛苦只有通过划伤自己才能缓解。我想离开这个家,做我自己想做的事情,而不是他们给我安排的事情。我在网上看到过抑郁自测题,我对着测试了一遍,结果说我得了抑郁症。我也给妈妈说过我的测试结果,可是她却说我是在自己吓唬自己。我真是得抑郁症了吗?



云悦读