

## 名师访谈录

## 家庭支持是应对成长危机的重要力量

### ——边玉芳教授和青年作家雨濂谈青少年心理危机



■ 咏梅 陈明

孩子成长过程中总会遇到一些暗礁险滩,比如心理危机以及由此产生的极端行为,这也是令父母们特别揪心的问题。怎么才能及时预防、识别和应对孩子的心理危机,把我们的孩子养育得身心健康能量满满?对此,北京师范大学教授、北师大儿童与家庭教育研究中心主任边玉芳及青年作家雨濂发表了自己的看法。

#### 及时识别危机信号

孩子在生活中产生负面情绪是难免的,但并不是所有的负面情绪都会发展成为心理危机,怎么及时识别?雨濂认为,首先需要对孩子心理危机有一个清晰的认识:“心理危机是指一个人无法用以前处理问题的方式应对和解决当前的问题,即当前要面对的困难处境超出了现有的应对能力,由此产生的暂时性的心理失调。”

她认为,判断是否为心理危机有三个标准:心理影响是否重大;是否引起急性情绪、认知、行为方式的改变,但不符合精神疾病诊断标准;以往的方式是否无法解决当前问题。

边玉芳很认同雨濂对心理危机的定义,她认为心理危机不是事件本身,而是人对破坏性事件的身心反应,对同一件事情,不同的人会产生不同的感受和反应。

边玉芳介绍,心理危机往往可分为三类:第一种是境遇性危机,即遭遇超乎寻常的意外事件,如亲人离世、车祸、火灾等;第二种是成长性危机,即在正常成长过程中,生活突然发生变化导致心理

边玉芳认为:“在关系良好、民主自由的家庭中,每个人都可以真实、安全地表达自己的情绪,而且亲子关系越好,父母也越容易判断孩子是不是处在心理危机中。”

边玉芳认为,父母在对待孩子的心理危机时,不要低估孩子消极情绪的程度,尽量接纳和理解孩子的真实感受。

雨濂认为:“很多孩子的心理危机并不是来自于外部的打击或灾难性的事件,而恰恰是因为和父母的矛盾冲突导致的。这就需要父母努力营造温暖的家庭环境,给孩子足够的爱和关注。”

异常反应,如搬家、父母离婚等;第三种是存在性危机,即与重要的人生问题有关的焦虑或内心冲突,如人生目标、独立、承担责任等。

雨濂介绍,面对心理危机时,儿童在情绪、生理和行为上都会有一些特殊反应,比如不同以往的悲伤、无助、低落的情绪,生理反应可能表现为失眠、做噩梦、消化不良、食欲不振、胃痛、紧张出汗、心跳加快甚至呼吸困难等;行为上则可能表现为不想上学、行为退化、害怕与灾难有关的自然现象、畏惧夜晚等。

边玉芳建议,家长要用正确的态度来面对和看待孩子的心理危机,防止两种现象的出现。一是过于害怕危机,“其实危机本身既是挑战也可能是成长的契机,一个孩子经历了心理危机的考验后,也许宛如重生,在心理品质和能量上会有新的提升。”二是认为心理危机离孩子很遥远,即使孩子已经出现了一些征兆,父母也不当回事。边玉芳说,一些极端事件的出现并不是偶发的,一定有端倪可寻,或者已经是长时间负面情绪的积累和各方面危机的叠加。

边玉芳说,父母对危机信号的识别特别重要,尤其是青春期孩子如果有过轻生的极端念头,或者总把极端想法挂在嘴边,父母一定要重视。如果此时父母不以为然,甚至用刺激孩子的话去激他,很可能导致不堪设想的后果。

#### 父母和孩子共同面对

预防心理危机需要父母和孩子共同面对。这既需要父母对危机有敏锐的觉察力,提高危机意识;也要父母平时给孩子做基础性心理建设。另外,孩子的心理

危机往往和家庭有密切关系,父母也要注意,别让自己成为孩子心理危机的制造者。

边玉芳说,好的沟通氛围很重要,“在关系良好、民主自由的家庭中,每个人都可以真实、安全地表达自己的情绪,而且亲子关系越好,父母也越容易判断孩子是不是处在心理危机中。”

边玉芳认为,在一个家庭中发生亲子冲突并不可怕,可怕的是家庭成员之间彼此没有建立感情的连接。家庭支持是一个人在成长中得以应对困难的重要力量,如果没有这部分支持,孩子遇到心理问题的概率会更大。

雨濂谈到,父母应培养孩子积极健康的思维方式,“在平时的教育中告诉孩子,面对一个问题有很多种应对方式,一条路走不通了还有别的路可以走。”父母平时面对工作或生活中的问题时,是采取积极还是消极的思维和应对方式,或多或少都会对孩子产生影响。

“因此家长要特别警惕,不要让自己成为危机的制造者。”雨濂说:“很多孩子的心理危机并不是来自外部的打击或灾难性的事件,而恰恰是因为和父母的矛盾冲突导致的。这就需要父母努力营造温暖的家庭环境,给孩子足够的爱和关注。”

#### 接纳、宽容和照顾

父母都希望孩子健康快乐地成长,但如果孩子真的遭遇心理危机该怎么办?边玉芳认为,父母在对待孩子的心理危机时,不要低估孩子消极情绪的程度,尽量接纳和理解孩子的真实感受。雨濂认为,父母首先要了解心理危



机发展的三个阶段:一是冲击阶段,即危机事件发生时产生强烈的情绪反应,比如悲伤、惊恐、极度痛苦等;二是应对阶段,即逐渐接受现实,采取各种措施帮助孩子恢复心理平衡,调整情绪和认知,向亲友寻求支持;三是解决阶段,即开始寻求改变,有人可以直面危机事件本身,有人则选择逃避策略。

对孩子来说,要想积极正面地解决问题,肯定少不了父母的帮助。雨濂建议,当孩子遭遇心理危机,父母要给孩子留出足够的时间去接受现实。他很可能因为一下子无法消化,而反复去讲述创伤性事件或者自己痛苦的感觉。此时父母一定要耐心倾听,给孩子表达情绪和感受的机会,并对他的表达给予充分理解,与之共情,接纳他的情绪。同时,对孩子的不良表现要有心理预期,给予更多宽容。比如孩子成绩下降、生活能力减退,父母要理解这是孩子在心理危机中的正常表现,容忍孩子有一个走出创伤、渡过危机的过程。另外,父母要照顾好孩子的基本生活,帮孩子尽量维持正常的作息和健康的饮食规律,使之慢慢恢复到正常的状态中。

边玉芳则强调,父母在此过程中要避免陷入不接纳孩子的负面情绪、逼迫孩子坚强或马上恢复正常状态、过度焦虑等误区。“有些孩子在遭遇心理危机后,会有一些躯体上的症状或很长时间走不出来,父母确实需要重视但不必过度焦虑。”

两位专家一致认为,当孩子遇到严重的心理危机时,父母要认识到自己力量有限,必要时寻求专业心理机构的帮助,对孩子进行及时的危机干预。

## 教育观

## 「荒岛求生」式教育,没有最终赢家

■ 孔德祺

相信不少人都看过《鲁滨逊漂流记》,荒岛求生对人的求生技能和精神意志都是巨大考验。近日,山东威海民警接到渔民报警,称一名少女向其呼喊救命,说自己被他人困在小岛。事情的起因是为教育青春期叛逆的她,父母在一位有野外生存技能男子陪伴下,带她一起荒岛求生。(据澎湃新闻)

据报道,当事女孩今年13岁,2020年9月辍学,平时行为叛逆,生活无法自理,其父母希望在极端艰苦的环境下锻炼她的能力,于是狠下心来,将其送上荒岛“体验生活”,饿了吃压缩饼干,夜里睡在帐篷里,甚至连烤火都没有。

父母拿青春期叛逆孩子束手无策,采取“荒岛求生”式教育方法,到底是一种教育创新,还是用力过猛?关于教育子女,家家有本难念的经,这也导致了压力山大的家长无师自通,想出各式各样的奇招怪招。不得不承认,很多时候家长的出发点是美好的,但现实却未必都按照“想象的剧本”演绎。假借生存教育之名,盲目模仿文学场景,并非恰当的管教方式,有时还会偏离教育的真正意义,让教育变得更糊涂。

此次“荒岛求生”式的教育弊端显而易见。首先,该种模式下伴随着诸多不确定性和人身安全风险,虽然该对父母作为监护人,陪同女孩一同上岛,但依然无法抵消岛上生活不可预见的危险。置未成年于危险于不顾,对其强制性改造,其父母的法律意识、生活常识和基本的理性控制应该受到质疑。其次,采取用力过猛教育方式的目的,是让孩子能够往好的方向发展,但也容易对孩子的心理健康造成难以挽回的损伤。“荒岛求生”式教育可能短期内给孩子心灵造成震慑作用,使其改变过往陋习,但在孩子内心留下的恐惧记忆,日后可能会泛化到许多相似事物上,孩子甚至因此变得敏感、脆弱。好的教育是无痕的教育,润物细无声。

13岁左右的孩子处于“半成熟”阶段,既有独立成熟的一面,又限于经验、年龄无法真正实现独立,未能准确明辨是非,在这一阶段,家长一方面要下足功夫,带着无条件的接纳和爱陪伴着孩子,帮助孩子尽快度过这个时期,让他们感受到家庭的温暖;另一方面也要认知自我,改变自己。很多家长在成长过程中,对自我缺乏了解,甚至自己也不甚成熟,遇到事情并不能理性客观地解决问题,甚至有的家长自己也走极端,以不理性方式对待孩子成长过程中的犯错和迷茫。殊不知,这种不理智的情绪状态,在教育孩子的过程中,往往成为孩子叛逆的导火索。家长只有改变自己,把控好自己的情绪状态,才有可能作出相对理性的教育决策。

天底下没有从不犯错的孩子,也没有青春期叛逆的孩子,家长要用科学的教育模式和友好平和的沟通方式,妥善解决孩子的成长问题,让他们在爱的注视下顺利发展。对于还是一张白纸的孩子而言,家长写下一笔一墨都应深思且慎重。

## 信息资讯

## 社区家长学校“云端”开课讲防疫

■ 于永军

日前,河南省范县130多所中小学、幼儿园的13余万名师生、家长,近10万个家庭跨越时空,共上一堂课——针对当下卷土重来的新冠疫情,范县社区家长学校特别课程《凝聚力量,决胜新冠》就此开讲。

这次疫情,河南省的感染率相对较高,而此时正值暑期,学生遍布范围广,人员流动增多,管控难度加大,疫情防控异常艰巨。范县教育局全面部署,逐校排查,外联学生家长,内通任课老师,把抗疫政策落实到每一所学校,每一位老师,每一个家庭,每一位家长,每一个孩子,以提高孩子、家长、家庭的防范意识。这次社区家长学校“云端”抗疫总动员就是诸多抗疫行动中的一个缩影。

在《凝聚力量,决胜新冠》中,范县第二初级中学范红英老师通报了当前国内、省内疫情爆发情况,当场示范操作了“七步洗手法”,如何正确佩戴口罩、与他人保持一米线距离、不聚集等疫情防控措施,告诫大家阻断病毒传播途径最直接、有效的方法就是做好自我防护,提醒每一位家长和学生,强化安全防范意识,掌握安全防范措施。

一位家长表示:“原来以为洗手是一件非常简单的生活小事,听了老师的讲解,我懂得了洗手还有大学问,得认真对待,不能像以前那样冲冲了事,现在,我和孩子的洗手动作都比较规范了。”一位学生说:“疫情严重了,我不再乱跑了,在家读书、写作业、看奥运比赛。”

“云端”家长课程开课转天,城市乡村悄然变化:家长带孩子逛街的少了,陪孩子在家读书的多了;孩子在广场上扎堆玩儿的少了,在家通过网课学习的多了……出门戴口罩已俨然成了一道风景;保持社交距离变为一种礼仪。学生和家长们纷纷表示,面对这次反扑而来的疫情,自觉做到科学防控,从我做起,从自己的家庭做起,带动身边的人自觉防疫,绝不添乱。

## 少年出资万元支持防疫

■ 周晓明

日前,江苏省仪征市都会小学二轮核酸全员检测点现场,江苏省仪征市弘桥社区党支部书记、主任霍晓丹和都会小学校长老师们一道,代表相关部门收下少年张凡帝罗捐助的矿泉水、医用口罩等万元防疫物资。

张凡帝罗是仪征市都会小学四年级学生,今年11岁。他除品学兼优、博学多才,7岁开始经常参加省市电视台和影视剧的拍摄、节目制作,小小少年就有一些收入。7月下旬,南京、扬州等地新冠肺炎疫情严峻,张凡帝罗决定将自己积蓄的10000元钱,购买10000只医用口罩和矿泉水等疫情防控急需用品,送到所在的弘桥社区和自己的小学。据霍晓丹介绍,张凡帝罗曾荣获“江苏好少年”称号,还连续两年被评为“扬州市优秀少先队员”。她说,我们弘桥社区为这样懂事的公益少年点赞,为仪征市这样优秀的少先队员点赞!

## 教子有方

真正有力量的人生,并不是不害怕困难,而是全然接纳自己的害怕和困难,但仍然愿意向前一步尝试克服困难。

## 帮“慢孩子”突破“畏”和“难”

■ 杰西卡

我女儿小D当年28周早产,左右大脑最高级别出血,曾被认定是90%智力低下的“脑瘫高危儿”。

3岁时,她的认知发展被评定正常。但一直到现在,我都觉得她是个慢孩子,需要更多的尝试和预习才能掌握,当然一旦掌握,她就学得很扎实。但是,生活中畏难的情况太多了,而她又倔强,这样的情绪是不应该存在的。于是,我们和孩子之间就形成了恶性循环:孩子的确不敢做,但知道父母不允许自己表现出来,于是呈现的就是逃避,连试一下都不愿意做了。

#### 日常跳一跳,遇事帮一帮

我们要明白,“难”是相对的,孩子觉得难的,我们不觉得难;有的孩子觉得难的,有的孩子不觉得难。

因此,父母可以帮助孩子发现,生活本来处处有挑战,那么他们对待“难”的态度就会不一样,这就是所谓的情绪阈值。

我们现在养育很容易出现“我啥都替你做了,你只要好好读书”就行,但问题恰恰就在“啥都替你做了”。试想,孩子日常生活都是容易模式,切换到读书就变成了困难模式,正常人都会畏难吧。

所以,日常中反而需要人为替孩子设

置一些困难,让他们跳一跳去解决。比如,小D会走路了,问她可不可以跳着走?小D是左撇子,习惯了用左手刷牙,提议她试试用右手刷牙吗?还有,多带她参与各种体育运动。慢慢地,在她的头脑中就形成了“生活处处都是挑战,本来就是难的”这个概念。

当小D真的遇到挑战时,我会第一时间拆解难度,帮助她,这就是“搭脚手架”的方法。

首先是“嘴巴快一点,行动慢一点”,即把拆解的方法用嘴巴说出来,指导她自己完成。如果发现仍然完不成,我也会手把手和她一起完成。但在这个过程中,会观察小D哪方面能力有欠缺,事后可以针对性地“开小灶”。

小D在困难中求助,我会及时回应,不说:“你需要自己做”。因为,孩子发现自己“遇难”的求助没有得到帮助,她会越来越害怕遇到困难。

我们可以把日常生活中的事情变成挑战,孩子遇到挑战父母帮忙一起解决,解决后大家复盘学习,孩子能从中学到如何调整自己的惧怕心理。

#### 打造全家成长型思维模式

所谓“成长型思维”,就是明白困难是暂时的,人是可以不断进步的,他们更加关心的是自己的成长,更愿意接受困难的挑战和任务。

生活中,很多父母习惯于固定型思

维模式,害怕挑战和失败,而因为自己害怕,对待孩子的畏难情绪就特别焦虑,担心孩子和自己一样。于是,他们把孩子每一个看似“畏难”的行为放大,盯着这些行为,然后引导、鼓励和纠正,但往往收效甚微。殊不知,这样的做法反而会进一步加重孩子的“畏难”情绪。我们是带着害怕和担心在育儿,那么很多本来很自然的回应和互动,都会因为我们的害怕而被阻隔。

我们骨子里不接纳“畏难”,我们只看到孩子的问题,而无法和孩子进行联结,那么,学了再多招数仍然带不好娃。如果你的确是这样的人,不妨自己先改变,从挑战一个小任务开始。当你行动起来,你才会对孩子的“畏难”感同身受,这就是更好的共情。而且,你的努力过程也可以让孩子看到,任何人都是有困难需要解决的,这本身也能让孩子明白,生活处处有挑战。

如果孩子“畏难”这个课题就是你现在所遇到的困难,那么不妨问问自己,我有没有足够的力量接纳自己的担心和所面对的困难,并且愿意改变自己,引导孩子?真正有力量的人生,并不是不害怕困难,而是全然接纳自己的害怕和困难,但仍然愿意向前一步尝试克服困难。

(作者为微信公众号“大小D”创始人,育儿专家,著有《和美国幼儿园老师学早教》等书)