

在线家庭教育指导

曾江江, 心理学硕士

国家二级心理咨询师, 飞鸟高级家庭教育资深导师, 擅长解决青少年厌学、叛逆、早恋、网瘾等问题。

本期做客专家

孩子这些异常向父母传递了哪些“信号”?

陈若葵

前不久, 人民日报健康客户端、抑郁症研究所等共同发布的《2022国民抑郁症蓝皮书》(以下简称蓝皮书)显示, 18岁以下患者占抑郁症患者总人数的30%, 其中50%为在校学生。

近年来, 青少年抑郁症发病率呈上升趋势。关注初中以上孩子的情绪状态和精神健康, 是每位父母不能大意的事儿。那么, 孩子的哪些言行需要引起父母的关注?

出现这些状况表明孩子抑郁了

由于青少年处于人生的特殊时期, 加之心智发育不成熟, 其抑郁症状表现与成人抑郁症的表现有所不同, 即除了情绪低落, 还会出现烦躁、易怒、人际关系紧张、焦虑、自卑、自责、过分敏感、与父母对抗等状态; 在身体、生理方面, 伴有疲乏感、食欲不振或暴饮暴食, 有头痛、胃痛、胸闷等不适, 但经医学检查无异常, 失眠或嗜睡、常做噩梦, 思维迟钝, 注意力不集中, 记忆力下降等症; 甚至出现厌学、逃学、离家出走, 或有自残、自杀等极端倾向及行为。

如果孩子有上述状况, 家长却误以为他们是青春叛逆、故意和父母对着干, 心理承受能力低, 性格孤僻、不合群, 过了这个阶段就好了; 或者认为孩子偷懒、不爱学习; 而对那些努力读书却效果不佳的“好孩子”则不分青红皂白地解嘲为脑子慢、理解力差……这种态度, 很可能导致亲子关系恶化, 加重孩子的抑郁症状。

在青少年群体中, 女孩比男孩更容易抑郁。主要是因为面对压力时, 女孩更容易用内化的方式来应对压力, 会感到无助和绝望; 男孩则更多地会将压力外化, 表现为具有冲动性和攻击性, 以此来释放内心的部分压抑情绪。

家庭因素易导致青少年抑郁

孩子与父母一言不合就发生争吵或者彼此冷战的现象在家庭中比较普遍。蓝皮书显示,

69%的学生患者在家庭关系中易出现抑郁; 63%的学生患者在家庭中感受到严苛和控制、忽视与缺乏关爱, 以及面临亲子冲突和家暴。这或源于父母对孩子要求过严, 期待他们在同学中永远领先, 否则就指责孩子不认真、不努力, 家庭中缺乏民主氛围和平等交流; 或源于父母缺乏沟通智慧与技巧, 养育方式简单粗暴, 二者导致家庭亲子关系互动出现障碍, 亲情越来越疏远, 甚至导致孩子与父母产生陌生感或严重的心理隔阂。这种现象在初中高中面对升学压力的学生家庭中较为明显。

乖孩子是青少年抑郁症的高危人群。青少年心智发育尚未成熟, 在自我认知和自我评价方面不同程度地依赖父母。受家庭影响, 一些孩子很可能将父母的高要求内化为自我要求, 追求事事更好, 不允许自己成绩下滑, 做事出错甚至有点小闪失, 反之就很自责、焦虑、恐慌, 且无力抵抗挫折, 遂将不满和愤怒全部投射到自己身上, 自我攻击, 以至于自残, 这在那些乖孩子身上表现得比较明显。因为, 普适价值观中的“乖”, 强调孩子听话、顺从、懂事。而孩子一旦被贴上“乖”这个标签, 他们必然会放弃一部分自我。乖孩子通常更希望获得他人的认同, 他们很容易受到外界评判的影响, 外界评判好, 他们感觉开心, 不然就感觉痛苦。从这个意义上讲, 家长对孩子的期望值应与其实际能力相符, 避免孩子有压迫感; 同时, 父母有必要淡化自己的权威性, 放下身段, 与孩子平等相处, 让孩子恰当地看待自己, 接纳自己。

引发青少年抑郁的另一个比较重要的原因是“社交障碍”。蓝皮书显示: 77%的学生患者在人际关系中易出现抑郁。一些孩子因为人际交往困难产生厌学情绪, 此时, 如果家长没能详细了解孩子厌学的原因, 未给予孩子足够的理解、帮助, 孩子很难找到改变处境、适应同伴关系的途径, 不良情绪得不到合理释放, 容易郁积成病。因此, 从孩子幼年起, 父母应鼓励孩子和小朋友一起玩, 学习与同伴交往, 懂得如何

与他人建立良好的关系, 掌握沟通技巧, 及时调整与同龄人之间出现的小摩擦, 化解矛盾, 孩子日后才能更好地融入集体生活。

孩子抑郁了家长怎么办

家长平时细心观察, 如发现孩子情绪状态异常, 不必过于焦虑。从抑郁情绪或抑郁倾向发展到抑郁症有一个过程, 但需要尽早带孩子接受专业的诊断评估, 首选精神专科医院。一旦孩子被确诊, 家长及时带孩子接受精神科医生的治疗, 而非仅仅接受心理咨询服务。

孩子得了抑郁症, 对家庭来说是巨大的打击, 特别是孩子有自残、自杀行为时, 家长往往会高度紧张, 时间一长, 家长也会有无力感、崩溃感, 甚至失眠、焦虑、郁闷, 这种状态很容易加重孩子的病情。所以, 家长先要克服自身的焦虑情绪, 沉住气, “既来之, 则安之”, 理性、积极应对。

需要说明的是, 不少患抑郁症的青少年学生因为害怕被异样的目光包围, 往往刻意隐瞒病情, 拒绝就诊。这就更需要家长不要有病耻感, 耐心疏导, 告诉孩子, 生病是正常的, 他的病症是暂时的, 改善要经历一个循序渐进的过程, 相信医学实践已经证明的——抑郁症是可以治愈的, 越早接受专业干预, 越有治愈的可能性, 说服孩子及早接受专业的干预治疗。

抑郁的孩子需要友善的倾听者, 家长耐心倾听, 不批评、不指责、不盲目鼓励, 让孩子感到被关爱、被接纳, 内心温暖, 能提升克服疾病的信心。因此, 家长的陪伴, 家长的同理心——能看见、理解、尊重孩子的痛苦, 家长能接纳孩子的不良情绪, 照顾好他们的饮食起居, 则是治愈孩子抑郁症的另一剂良药。反之, 如果单纯地告诉孩子“你要振作, 别想那么多, 看开点就好了”“你就是没事干, 自寻烦恼, 找点事儿干就没时间抑郁了”“你要转移注意力, 克服抑郁症”……这些言语则会让让孩子感到自己与父母的疏离、不舒服, 甚至被激怒, 也会加剧孩子的

自我否定和自我贬低, 导致病情进一步恶化。

另外, 孩子得了抑郁症, 有可能是家庭出了问题, 所有家庭成员自身以及他们的相处方式也需要作出相应的调整, 只有家长调整好情绪, 内心稳定, 家庭温馨和睦, 才能为孩子提供一个良好的康复环境。

精神放松使人容易远离抑郁

据中国的流行病学调查显示, 儿童、青少年中, 有五分之一会遭遇各种各样的精神问题。孩子的成长需要德智体美劳全面发展, 身心健康, 而非仅仅考试成绩突出。即使在实施“双减”的今天, 孩子们的学习压力依然不小, 长时间、高强度用脑, 伴以紧张焦虑, 人会很容易, 容易引发抑郁, 如同弹簧被拉得太过紧而断裂。因此, 家长一定要提醒孩子控制学习时间和节奏, 适当休息, 保证睡眠, 只有在睡眠中, 身体才能正常分泌生长激素, 保持良好的身体发育, 青少年的情绪才能稳定, 拥有健康的心理。

父母的教养方式直接影响孩子的情绪。为此, 面对孩子的各种状况, 都需要父母采取健康的、鼓励式、建设性的回应方法, 而非评价性、批评性、拒绝性的回应方式, 从而形成民主、互助、和谐的家庭氛围。一个家庭健康的标志, 是允许每个家庭成员表达自己的困惑、失败和负面情绪, 亲子之间平等交流, 家长有能力给予或者引导孩子找到积极应对方式, 避免冷落、唠叨、指责、嘲讽孩子。

阳光、空气、运动是天然对抗抑郁的三大法宝。运动会产生内啡肽和多巴胺, 这些脑垂体分泌的物质能使人部分消除疲劳感、疼痛感, 放松身心。父母和孩子一起运动, 也能加深亲子间的亲密关系。从这个意义上讲, 经常坚持亲子运动, 是帮助孩子远离抑郁的好方法。

另外, 鼓励孩子经常参加群体游戏, 结交更多的同龄伙伴, 在相对稳定的孩童社群中, 学会与友友好相处, 对于孩子的身心健康极为重要。



我儿子今年16岁, 高三, 最近厌学情绪比较严重, 精神萎靡, 沉迷于小说, 我一说他他就恼火。儿子读小学、初中时成绩拔尖, 高中后成绩有所下滑, 高二下滑比较严重, 从此自卑自弃。我和他爸都是老师, 平时对孩子管教很严, 批评比较多。

东晓



东晓, 你好!

大部分孩子进入高中后因所学知识量增多, 知识难度加深, 学习跨度变大而感到学习吃力, 成绩下滑, 产生心理压力。心理素质相对较弱的学生会产生情绪波动, 如果调整学习状态不及时、不得法, 加之家长或老师的高期待所带来的外部压力, 孩子很容易消极、迷茫。

当孩子无法疏解自己面临的压力时, 就开始逃避。孩子现在沉迷于小说, 就是他害怕学习、恐惧学习、逃避学习的一种表现, 他是借看小说来缓解自己的焦虑情绪。

这种情况下, 家长一定要时刻关注孩子的情绪变化, 扮演好调控者、疏导者的角色。

第一, 营造良好的家庭氛围, 传递积极的情感。

家庭是孩子温馨的港湾, 是孩子愿意分享快乐, 愿意倾诉内心伤痛, 孤独、无助、焦虑的地方。父母认真倾听孩子, 充分尊重和信任孩子, 他才有安全感, 有信心, 才能亲近父母, 听父母说话, 接受父母的观点。反之, 孩子必然会抵触父母的要求和教育。

第二, 家长要学会提高自我情绪的控制能力。

心理学中的情绪多米诺效应告诉我们, 焦虑会传染, 积极的情绪也会传染。在孩子面临高考的关键时刻, 家长的情绪也是多变的: 期待、担心、失望等, 其中更多的是焦虑, 但家长的焦虑只会加重孩子的心理负担。所以, 父母如果想帮助孩子解除压力, 自己必须将心态放平和。要做到尽可能不在孩子面前释放负面情绪, 不把工作的情绪带回家, 不要流露对生活的不满, 夫妻避免在孩子面前争吵, 不要让家庭中的突发事件影响孩子。

第三, 减少无效信息的表达。

所谓无效信息, 就是这些话说了不起不到积极作用, 还有可能适得其反。比如: “马上高考了, 你要抓紧啊!” “你看人家谁谁谁, 学习多刻苦!” “你看你, 又在看小说!” 等类似的语言。无效信息的传递只会让孩子觉得加之啰唆、聒噪。孩子也许已经在努力了, 被家长这么一说, 很容易烦躁而产生抵触情绪。

第四, 协助孩子制定合理的学习规划。

家长要帮助孩子认清自己, 与孩子一起制定合理的学习规划, 确立短期目标和长期目标; 信任孩子, 并鼓励孩子按照既定的学习目标努力下去。当孩子表现出疲倦, 家长不要再继续施压, 可以抽时间与孩子闲聊谈心, 或陪孩子一起运动, 舒缓身心。如果家长能做到鼓励、信任和陪伴, 孩子的心肯定会提升。

其实, 孩子在学校会受到来自各方面的压力, 尤其初三、高三学生。因此, 家长在关注孩子的成绩以外, 还要重视对孩子心理的陪伴, 适时给予慰藉, 及时疏导孩子的情绪, 提高孩子应对学习、升学等方面的抗压能力。

家长要扮演好调控、疏导孩子情绪的角色

信息资讯

于永军

『优良家风家训进校园』巡回宣讲拉开序幕

近日, 河南省范县教育局“家校社共育”讲师团走进杨集乡凌花店小学, 开讲优良家风家训, 拉开了“优良家风家训进校园”巡回宣讲专题报告会的序幕。据悉, 这是继“优良家风家训进万家”启动仪式后的又一大规模行动, 目前已经宣讲了12场, 受众万余人次。

据了解, 此次宣讲的内容包括爱国、忠诚、孝善、清廉、奉献、自强、拼搏、和睦、包容等, 与当地的文化渊源紧密相结合, 比如, “忠诚”来自郑板桥的诗句“一枝一叶总关情”, 他在这里担任过五年县令, 忠心为民是他的执政情怀; “爱国”源于当地曾是冀鲁豫革命红色首府, 被誉为华北“小延安”; “孝善”来自古代24孝故事, 其中有四孝故事发生于此; “清廉”是因范县是老一辈革命家段君毅的家乡, 他为党奋斗一生, 勤俭一生; “奉献”是对特等功臣战斗英雄李文祥平凡一生的生动写照, 他曾荣获全国敬业奉献道德模范……每一个家家风训故事都是一种精神的象征, 是一段历史和文化的印记。

在首场报告会现场, 师生家长颇受感染, 纷纷畅所欲言。一位学生抢先说: “我一定要向乒乓球冠军刘伟学习, 发扬拼搏精神, 励志成才, 为祖国增光”; 一位妈妈有感而发: “孩子的爸爸常年在打工, 我在家一定要为孩子做好榜样, 把勤俭孝善的家风传承下去。”老师们也表示, 我们在为家乡优秀的精神和风范感到自豪的同时, 要利用各种机会帮助学生于思想上升华, 在行动中践行。

为进一步健全加强“家校社共育”协同育人模式, 努力营造家庭家教家风建设的浓厚氛围, 增强家庭文明建设的影响力和感召力, 该县已开展了五年“写家书, 传家风”活动, 200余所中小学幼儿园、10万个家庭、40余万人积极参与了不同主题的家书活动, 全县各校也陆续开展了“读家书、评家书、展家书、演家书”等系列活动。范县教育局教中心还与网络媒体合作, 截至目前已录制了50余期“读家书”视频, 通过互联网推送到广大家庭, 以更大范围地引领社会道德新风尚。

图文传真

“向日葵亲子小屋”向婴幼儿家庭免费开放



▲ 亲子家庭正在“葵花籽课堂”上课

◀ 孩子们在“向日葵亲子小屋”玩益智游戏

近日, 位于浙江嘉兴经开区城南街道第四个家门口的托育小屋——天佑社区“向日葵亲子小屋”正式投入使用了, “葵花籽课堂”也同步开班。当地通过设立婴幼儿照护服务阵地, 以“亲子小屋”等服务模式, 实施“向日葵亲子计划”。

走进这间“向日葵亲子小屋”, 明蓝与暖黄相拼的舒适儿童地垫映入眼帘, 格外温馨。墙边摆放着绘本、积木、益智小玩具等。十多组亲子家庭正在“葵花籽课堂”上课。

“向日葵亲子小屋”面向社区0-3岁婴幼儿家庭免费开放。”天佑社区党委书记陈月琴说。据悉, 亲子小屋开展各类早教课程、亲子课程等。家长带着孩子, 在这里能享受到优生优育指导、亲子阅读指导、亲子游戏指导等, 在潜移默化中提高家长科学育儿的能力, 也减轻家庭带娃的压力。

据了解, 当地在亲子小屋的建设、运行、管理上已逐渐形成“建有标准、管有制度、用有效果”的体系, 同时, 通过制定《“向日葵亲子小屋”管理制度》, 有力推动“小屋”的规范化运营, 让孩子快乐、家长放心。

(张琦 何舒舒)

教育观

莫让“母女关系”变成伤害儿童的遁词

薛元霖

网曝“女子高铁站打骂女童”一事, 以“实为母女关系”的澄清、批评教育的处理, 以及当事人“今后注意教育方法”的检讨结束了下文。对此, 有律师在接受采访时表示, “孩子哪怕是自己, 也不能殴打”, 并称该行为已经涉嫌违反治安管理处罚法第四十三条, 属于殴打他人或者故意伤害他人身体的行为。

将父母打孩子上升到法律层面, 借此向社会普及任何人殴打儿童都属违法行为的概念, 无疑是正确的舆论方向。针对父母打骂孩子的行为, 应该在普法宣传的过程中, 着重强调父母作为监护人这一概念的法律责任。

未成年人保护法总则第七条规定, “未成年人的父母或者其他监护人依法对未成年人承担监护职责”。正因为法律赋予了父母这一天然而特别的责任, 所以当伤害来自这一责任的拥有者时, 就尤其需要警惕。而未成年人保护法将“家庭保护”列为“学校保护”“社会保护”“网络保护”“政府保护”“司法保护”等各项保护之首, 也意味着作为监护人和家庭成员双重角色的父母, 他们肩负着以身作则保护儿童的义务。

鉴于此, 未成年人保护法对父母的监护能力给予了特别的关注。在第十七条“未成年人的父母或者其他监护人不得实施下列行为”项下, 首先禁止的, 就是“虐待、遗弃、非法送养未成年人或者对未成年人实施家庭暴力”。紧接着, 第十八条又规定, “未成年人的父母或者其他监护人应当为未成年人提供安全的家庭生活环境”, 其中就包括“及时排除引发触电、烫伤、跌落等伤害的安全隐患……提高户外安全保护意识”。也就是说, “女子高铁站打骂女童”本身已经涉嫌违法, 甚至连“孩子脸上的伤是此前下楼时不小心摔伤”, 作为监护人也有违法之嫌。

对于未能履行监护责任的父母, 未成年人保护法第一百零八条规定, “未成年人的父母或者其他监护人依法履行监护职责或者侵犯未成年人合法权益的, 由其居住地的居民委员会、村民委员会予以劝诫、制止; 情节严重的, 居民委员会、村民委员会应当及时向公安机关报告。公安机关接到报告或者公安机关、人民检察院、人民法院在办理案件过程中发现未成年人的父母或者其他监护人存在上述情形的, 应当予以训诫, 并可以责令其接受家庭教育指导。”

以此对照“女子高铁站打骂女童”, 鉴于当事人已经说出“你哪天把我逼急了, 我带你去跳楼”, 以及“回了山东我照样收拾你”等极端威胁性语言, 其情形已适用上述规定, 故有必要对当事人进行训诫和家庭教育指导, 并做出心理健康状态评估。

不可否认, “父母之命不可违”的观念, 常假借孝道的名义, 对包括未成年人在内的子女构成道德压力, 同时, 也助长了包括未成年人在内的一些父母对自我意志的权威性。不听话就打骂, 就是这一观念固化的体现。事实上, 在法律框架下, 如何听取并尊重孩子的意见, 促进代际之间的良好沟通, 也有相应的规定。未成年人保护法则中就明确要求: 尊重未成年人人格尊严; 听取未成年人的意见; 保护与教育相结合。第十九条又特别强调, “未成年人的父母或者其他监护人应当根据未成年人的年龄和智力发展状况, 在作出与未成年人权益有关的决定前, 听取未成年人的意见, 充分考虑其真实意愿。”

尊重未成年人的意愿和权利, 是减少和杜绝打骂孩子现象的治本之道。它既是法律规范, 也是社会革新, 需要一代又一代的父母们身体力行, 彼此接续, 共同营造对未成年人最优的成长空间。