



六一儿童节特别报道

看看你家孩子有没有这些心理?

儿童心理专家:家长应关注孩子心理健康,和孩子一同成长

6岁——我家孩子爱嫉妒;13岁——我家孩子叛逆,说什么都不听;15岁——我家孩子考前焦虑……孩子从小到大,家长似乎都不能省心。孩子成长过程中,出现的各种心理问题,让家长操碎了心。其实,只要能及时读懂孩子的心,这些心理问题也就不攻自破了。

在六一儿童节即将来临之际,星报记者进行了一次调查,从家长的选择中梳理了几个最常见的心理误区,并邀请安徽省精神卫生中心儿童青少年心理科主任钟慧逐一进行解读,告诉家长该如何读懂家中的小宝贝,帮助他们走出心理误区。 记者 李皖婷

A

嫉妒 故事:7岁女孩时刻防着妹妹

佳佳今年7岁了,自从3年前妹妹出生,家里人就觉得原本乖巧懂事的佳佳像变了一个人。

“妈妈,为什么妹妹的衣服比我的漂亮?”“为什么妹妹是草莓味的酸奶,我是原味的?”“妈妈,为什么你晚上睡觉总是陪着妹妹?”“妈妈……”

更让家人担心的是,佳佳把嫉妒心带到了学校。有天老师告诉佳佳妈妈,佳佳在学校故意把同学心爱的水壶推到地上,原因是

她觉得同学的水壶比她的水壶漂亮。

诊断:嫉妒的孩子是害怕失去爱

“孩子嫉妒别人,往往是担心失去关爱,比如担心失去父母的爱、失去老师的关注,都是没有安全感的表现。”钟慧说,除了同胞竞争障碍产生的嫉妒,那些在溺爱中长大、极度以自我为中心的孩子,也容易产生嫉妒心理,“很自私”。

在钟慧看来,想要消除孩子的嫉妒

心,家长的示范作用很重要,如果家长平时很大度、宽容,孩子也容易受到正面影响。她建议家长,在教育孩子时不能让孩子太以自我为中心,否则也容易培养出嫉妒心强的孩子。

“对于家里只有一个孩子的家庭来说,家长可以创造一个有亲密同伴的环境,让孩子把玩偶或是家里的宠物当成这个家的一分子,让孩子在‘过家家’式的角色扮演中学会分享。”

钟慧还特别提醒那些准备生二胎的家长,应该在准备要二胎时就和孩子商量,引导式地告诉孩子家里将要发生的变化,让孩子感受到尊重;当第二个孩子出生后,应该让老大参与到照顾小宝宝的过程。

此外,家长也不能过于偏心,从而让孩子感觉父母对自己的爱完全被夺走,产生被突然抛弃的心理。嫉妒心理没有得到正确疏导,很容易导致心理扭曲。

B

逆反 故事:青春期男孩最爱说“烦不烦”

14岁的晨晨自从上初中后,最爱说的三个字就是“烦不烦”。

“小时候挺乖的,总爱黏我们,可这一年跟我们突然就‘不亲’了。”晨晨妈妈说,儿子放学一回家就把自己关在房间里,除了吃饭、上厕所,从不踏出房间半步。

学习上的事,妈妈刚开口问,晨晨就不耐烦了。“我都这么大了,我的事你少

管!”儿子的话让晨晨妈妈伤透了心。

诊断:孩子其实是想找到自己

孩子到达青春期后,他们开始建立真正的自我,他们会思考比如“我为什么要活着”、“我为什么要学习”、“我为什么要听你的话”这样的问题。他最容易反抗的,就是平时给他最多意见的人,那就是家长。

“家长要明白,孩子此时的反抗并不是对抗你,其实是为了找到他自己。”钟慧建议家长,面对青春期的孩子,应该和孩子一起“长大”,要将孩子当做平等的个体去沟通、交流,理解孩子所想,走进他们的内心世界,并将正确的价值观传递给孩子。

高高在上的教育姿态很难得到孩子的认可,青春期的孩子需要倾诉,需要宣

泄,在倾诉中他们才会慢慢地平复自己的委屈、烦恼。

更重要的是,家长此时应该退出孩子的主流生活,把时间、空间留给孩子的同伴,让孩子更多地和同龄人交流,让他们拥有相对自由的个性空间。这样,孩子不但能从同龄人身上感受到对方家长的教育成果,也能减少和家长的冲突,何乐而不为?

C

考前焦虑 故事:一到大考就“掉链子”

小雅升上初三以后,学习成绩就一直走下坡路,几次重要的阶段考和期中、期末考,成绩非常糟糕。

事实上,小雅并没有贪玩,学习比以前还刻苦,问小雅自己,她说也不知道是怎么回事。“越想考好越考不好,明明前一天都记住了,可一到考场上就变得昏沉沉的,脑中一片空白。”

小雅说,自己耳朵里几乎无时无刻不在回响着父母的叮咛:“小雅,你可一定要

考上重点高中呀!考不上重点高中,就考不上大学,上不了大学能干什么呢?咱家的孩子是一定要上大学的。父母还想让你出国留学呢!你可要给我们争气。”

诊断:家长要帮助孩子减压

“这样的孩子明显是患上了‘考试焦虑症’,这是一种在考试情景下通过个体的认知评价激发的负面情绪反应,这种情绪会导致各种防御或逃避考试的行为,

并影响个体的认知、情绪及人格健康。”钟慧解释说。

据一项对500名考生的研究发现,所有的考生都有血压升高、脉搏和呼吸加快,血糖水平升高。72%的考生感到有胃部空虚感,62%双膝发软,63%感到口渴,49%喉头发干。

钟慧告诉记者,考试焦虑是一种由多因素影响所致的心理失调现象,如果孩子出现了这样的心理问题,家长除了不要再

对孩子施压,还可以鼓励、指导孩子自己进行调节。“告诉孩子他很棒,不要让孩子用‘完了’、‘我糟糕透了’这样消极的语言来暗示自己,也不要被一两次考试失败所吓倒,从而对自己丧失信心。”

此外,还可以陪孩子散散步、打打球,或是做其他感兴趣的事,与孩子聊天、让孩子用写日记或书信的方式释怀等,都可帮助他们缓解压力,保持心理平衡。

D

选择性缄默 故事:多变的蒙蒙

5岁的蒙蒙是个乖巧听话的小姑娘。今年,她随父母搬至合肥,进入一所新幼儿园。可入园后,据老师反映,蒙蒙在幼儿园完全不讲话。

“不论是对老师还是同学,不能上课发言和表达自己的需要,即使想上厕所也不能对老师说。虽然不说话,但她对于各种班级活动都愿意参加。”听到老师的“投诉”,蒙蒙的妈妈有些纳闷。

更让人惊奇的是,一回到家,她就变

得“喋喋不休”,在父母面前讲话流利,声音洪亮;但一到公共场合,她又变得紧张、羞怯,不与陌生人说话,与父母讲话也变得十分小声。

诊断:别急着逼孩子开口

“选择性缄默”是一种典型的儿童期发病的心理疾病,主要表现为在某一需要进行言语交流的环境中无法说话,但在其他场合中其语言理解及表达能力均未受损。

“也就是说,他们对交流对象的‘选择性’通常十分明显。”

钟慧解释说,这与孩子的气质特点有关,如内向、胆小、固执或敏感等;再者家庭环境因素也是重要原因。还有一些孩子的父母童年时性格内向,也容易遗传给孩子。

很多家长发现孩子在幼儿园和在家里不一样,出现选择性缄默症后,都很着急,担心他语言发展有障碍,因此拼命地

引导孩子。其实,强迫宝宝说话,情况就更加糟糕,家长也会更加慌乱了。

钟慧建议,家长要重视宝宝的选择性缄默,但也不要急于求成,而是要尽量营造一个宽松自在的家庭环境,鼓励他们积极参加各种集体活动。在情绪松弛的基础上,让孩子主动说话,孩子张口讲话就给予奖励和鼓励。也可以用孩子最需要、最喜欢的东西作为奖励条件让孩子说话。

E

厌世 故事:动不动就说“我不想活了”

8岁的贝贝最近常挂在嘴边的一句话就是:“我不想活了”。

开始时,父母以为是小孩子顽皮,也训过几次,叫她“不该讲的话不要乱讲”;可贝贝还是经常会这样讲,甚至在日记里写“我想离开这个世界”。

父母害怕了,带贝贝去看心理医生。在心理医生的开导下,贝贝才缓缓吐露实情:“我觉得学习太辛苦了,死了就可以去天堂,还有天使陪我玩,

多好吗!”

贝贝的理由,让站在一旁的父母哭笑不得。

诊断:孩子说“想死”,其实是在求救

儿童的试图自杀行为,很多时候家长不会注意,只是认为“孩子不会自杀”。殊不知这种无意的漠视,恰恰成为儿童自杀的“土壤”。

有数据表明,中国是世界上儿童自杀

第一大国。几年前上海的一项调查数据显示:上海有24.39%的中小学生曾有一闪而过“结束自己生命”的想法,认真考虑过该想法的占到15.23%,更有5.85%的孩子曾“计划自杀”,并有1.71%的中小学生自杀未遂。

“大多数孩子说‘想死’,并不是真的想要去自杀。他们中的很多人,甚至并不真正知道死亡代表着什么,他们只是想通过这种方式逃避,并获得他人的关注。”钟

慧说,那些缺乏关爱、敏感、不善于表达情感的孩子容易产生厌世的想法。

钟慧提醒,如果家长发现孩子说“我想死”,不要急着批评,也不要时刻盯着孩子是否有自杀的举动。“这时应该坐下来和孩子好好沟通,问问孩子是否遇到了什么解决不了的事情,平心静气地和孩子谈一谈。”钟慧还特别建议,家长不要一味关注孩子的学习成绩,而应该多关心下孩子的内心世界。