进入期末复习阶段,很多家庭最近都陷入焦虑

亲子关系超过学业压力

阅读提示

据中科院心理所等单位联合发布的《中国国民心理健康发展报告(2017-2018)》指出,3000万儿童和青少年遭受抑郁、焦虑、强迫、厌学、网络成瘾等心理问题困扰。

现在进入了期末复习阶段,相信很多家庭最近都陷入焦虑中,其实孩子们比家长更紧张。据中科院心理所等单位联合发布的《中国国民心理健康发展报告(2017-2018)》指出,3000万儿童和青少年遭受抑郁、焦虑、强迫、厌学、网络成瘾等心理问题困扰。记者采访了杭州主城区十所中小学的心理辅导室,发现亲子关系、同伴关系、学业压力,名列"成长烦恼"前三甲。其中最让孩子们发愁的,是亲子关系问题。下面这些故事,也许值得我们这些家长深思(因受访者要求,文内我们采用了化名)。

"冷暴力":父母只谈学习,不谈感情

杭州上城区教育学院心理研究员沈晓琴老师从事青少年心理辅导工作多年,很多人往往觉得离异家庭、离异再组合家庭、二胎家庭等容易产生亲子冲突,但有一种家庭很容易被忽视,看上去很暖,一切围着孩子转,实则"很冷",父母"只谈学习,不谈感情",父母对孩子的关心、照顾,目的性很强,很大程度上基于孩子能不能好好读书,获得父母心目中的成功。

初三女生程程,学习成绩拔尖,在绘画上也很出色。程程想考美术班,这对爸妈来说,无疑晴天霹雳。他们早早给女儿规划好了求学路线——先考上"前三所",大学选个金融相关专业,以后从事金融行业,凭女儿之前十多年来一贯的优异表现,这条路是理所当然的。

父母苦口婆心地劝说无效,就严厉地下命令,但女儿软硬不吃,双方都不肯让步,剑拔弩张。

突然有一天,程程就不去上学了。女孩妈妈找到沈老师时,神情憔悴,头发一把把地掉,已被诊断为中度抑郁。

沈老师仔细了解后发现,程程的父母对于女儿的关注,绝大部分是在学习上,而情感交流非常少,"孩子想要成长,有强烈的自我选择愿望,但家长总说,你应该听我们的,孩子就用不去上学来对抗,这其实是孩子情绪的一种表达。"

沈老师与女孩父母进行几次沟通后,夫妻俩终于决定改变态度,把未来的选择权交给女儿。当他们和女孩表明态度,诚恳地为自己的强势和控制道歉后,女孩马上主动去上学了,后来在谈到未来时,也愿意和父母一起聊一聊,甚至不再执着一定要考美术班了。

"直升机父母":时刻监控孩子的一举一动

王琳是一所小学的心理辅导老师,她说,有一类孩子特别需要老师们的关注,他们在学校看上去很开朗阳光,一切很正常,但其实内心承受了很大的压力。

一位女生成绩名列前茅,但从五年级开始会间歇性地不来上学。孩子给出各种理由,作业没做完、身体不舒服……

为什么突然变成这样?王琳和孩子好好地聊了一会儿,原来孩子的妈妈是"直升机父母",而孩子一直在反抗妈妈,"妈妈时时刻刻监控孩子的一举一动,总说,你要听我的,你可以更好。"孩子一直在尝试生活中所有反抗妈妈的方式,后来发现,"不去上学"是最能激怒妈妈的,而且可以让妈妈无计可施,很挫败。孩子经常和妈妈起冲突后,突然不来学校,过几天,又好了,回到学校看不出异常。

"我和孩子妈妈多次沟通,但妈妈很难改变。"到了六年级,孩子又开始沉迷游戏。"你不给我玩游戏,那我就不去你报的培训班。其实,不来上学、玩游戏都是表面的,根源在于孩子要反抗妈妈。"王琳说,孩子存在行为习惯不良的问题,如果给她宽松的环境,孩子可以把事情做好,她内心也想改变,但每次一看到妈妈的态度,就故意不做。在父母的"高压"之下,孩子往往要么激烈对抗,要么自暴自弃,要么特别"听话",这样持续下去,孩子长大后的问题会更大更多。

打击型父母:不给情绪波动的孩子安慰

一次考试之后,初一女孩小董哭着找到心理辅导老师林玲,"同学不喜欢和我玩,我很喜欢的一位老师批评了我。回到家跟爸妈吐槽,他们非但不安慰,还打击我。好绝望啊,我成绩不好了,大家都不喜欢我。"小董小学时成绩很好,但到了初中,因为班里优秀的孩子多,她的成绩不知不觉滑到了中下。

林玲让她尽情抒发,说完了,小董觉得心里舒服多了。进行第二次心理辅导的时候,林玲发现,女孩的脸上多了神采,"前些天是我生日,班主任送了我一个小礼物,虽然每个同学的生日都会收到礼物,但我收到的这个文具正是我一直想要的,原来我也被老师重视的,她并没有因为我成绩不好不理我。"又过了几天,小董的英语老师结婚了,她用英语写了一封祝贺信,老师很感动,给她回信,并郑重地说了谢谢。回到家,爸妈又表扬她了。

林玲说,孩子在反思,心理疏导就成功了一半。她建议,当发现孩子的情绪有波动时,请家长多鼓励、支持孩子,"爸妈的认可最重要"。有些爸妈会苦恼,为啥孩子有心事,不来和我们说啊,这个问题其实在于家长和孩子没有有效沟通,并没有一个好的亲子关系,亲子关系的"保护网",仍需要织补得更紧密。

以"你"开头的话能不说就别说

期末啦,孩子们复习迎考不容易,父母们做好后勤、陪学一样劳力劳心,这样剑拔弩张的时刻,怎么说话也是个大学问。

杭州某初中心理辅导站站长周老师向记者透露,学校最近刚进行了一次全校学生心理测评,心理状况不好的学生90%都与家庭状况有关。"有的是因为父母管得太多,有的是觉得父母不理解自己、平常和父母交流很少,还有的是父母过度关注成绩引起的。这些存在心理问题的学生通常会表现为情绪低落,脸上总是'乌云密布'的,或者情绪很大,无法控制,以及学习没有心思等等。"

杭州第十中学专职心理辅导老师朱思颖则总结了孩子们讨厌和喜欢的两类表达方式——家长们请聪明又理智地听,也请温和又坚定地表达。

以"你"开头的话,充满指责、命令、抱怨、说教、警告、质问等。比如"你看看某某多好……""你太让我失望了……""你必须……""你这人就是这样……"还有家庭里经常出现的经典"三连拍":作业做好了吗?考了多少分?可以睡觉了!

这些话,请家长们少说,这会让孩子觉得,跟父母没办法交流。

如果要表达生气等负面情绪,也请多说以"我"开头的话,往往效果会好很多。比如"我真的很生气!""我很担心你,怕太晚睡觉明天起不来!""我希望下次这样的情况,你能提前告诉我。"

据浙江在线

中国体育彩票排列5第19346期开奖公告信息

开奖日期:2019年12月26日
本期全国销售金额:12,031,398元
本期开奖号码:58940

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	40注	100,000元	4,000,000元
合计	40注	…	4,000,000元

385,819,462.06元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2020年2月24日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列3(浙江省)第19346期开奖公告信息

开奖日期:2019年12月26日
本期浙江销售金额:1,617,672元
本期开奖号码:589

本期中奖情况

投注方式	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
直选	694注	1,040元	721,760元
组选3	0注	346元	0元
组选6	993注	173元	171,789元
合计	1,687注	…	893,549元

17,651,894.64元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2020年2月24日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准

中国体育彩票浙江省20选5第19346期开奖公告信息

开奖日期:2019年12月26日
本期销售金额:212,722元
本期开奖号码:01 02 14 18 19
本期出球顺序:19 01 02 14 18

本期中奖情况

奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	1注	97,986元
二等奖	329注	50元
三等奖	5,645注	5元

0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2020年2月24日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。