

求助热线——
讲述心灵困惑 聆听专家释疑

热线: 18764175582
QQ: 541739910
邮箱: qjwan2007@126.com



【心灵放飞】



让孩子说出心中的恐惧

文/李蔚红

在幼弱、无知的童年里,因为尚没有能力面对一些强势的事物,每个孩子都有自己惧怕的一些事情。

记得我童年最恐惧的事情是走夜路,也许是出于女孩子的本能,也许是听了一些鬼神的故事,总感觉路边那些黑暗的地方潜藏着莫名的怪物或者坏人,而我一往前走,它们就会跟随在我的身后。

上小学二年级的时候,我还特别惧怕班里的一个男孩子,他总是在放学的路上拦截、羞辱我,我的父亲当时被打成了走资派,他喊叫我父亲的名字,再喊我狗崽子。

我的孩子上一年级的时候,最惧怕的事情是老师没收他的红领巾。他入学那一年,学校是让孩子分批入队的,他因为调皮、有违反纪律的行为,没有第一批戴上红领巾,看着班里那些戴着红领巾的同学,他心里充满了渴望和羡慕。所以在他也戴上了红领巾以后,便格外看重和珍惜。有一天,他突然来到了我的办公室,因为跑动和抽泣,半天才说出话来:“老师拿走了我的红领巾,她一定不会再给我了……”

我拥抱、安慰着他,说老师一定会还给他的,但他还是恐惧地抽泣着,我便跟他一起去学校找到了老师。这位女老师经常抓着或者扯下孩子的红领巾训斥孩子,有一位家长因此告到了校长那里。女老师表面上承认了错误,但实际上对那个孩子更加“特殊对待”,最后家长不得不给孩子转学。我明知道老师的行为不妥,却不能跟她冲突。我先代孩子检讨过错,然后才委婉地请求她把红领巾还给孩子,直到她答应以后孩子才慢慢地平静下来。

恐惧不仅会让孩子痛苦、不安、胆战心惊,而且长期的恐惧不安如果解决不了,还会让他们心灵畏缩,影响到性格,形成一些心理问题,给以后的人生留下阴影。

大部分孩子都会对下面的这些事情产生恐惧——

- 父母经常吵架,甚至互相殴打。
- 没有心理准备的亲子分离。
- 父母或亲近的人遭遇车祸或者突然死亡。
- 看到了暴力、血腥、恐怖的镜头。
- 受到同龄或大孩子的欺负。
- 独立呆在陌生、黑暗的地方。
- 被父母粗暴地打骂或体罚,感觉不到他们的疼爱。
- 在学校里,被当众严厉地批评、喝斥。
- 在隐蔽的场所,遭受了性侵犯。
- 被人拐卖或者劫持过。
- 因某种生理缺陷而被人侮辱、嘲笑。

……
心理学家克莱门斯认为,儿童的身心发育还很不完善,他们不仅在生理上和行为上依赖成年人,而且心理上的依赖更强。他们对周围事物的认知能力不足,自我的认识也很模糊,对情景的控制力和理解力都相对较弱,一些在成年人看来微不足道的突发事件,却会对他们造成伤害,对他们的心理产生深远的影响。父母们一定要重视孩子们的心理感受,帮助他们克服恐惧不安的心理。“儿童一般不愿意讲出他们的恐惧,但是他们会通过其他方式表现出来。大多数情况下他们会说自己肚子痛、头痛、头晕,或者逃学。家长必须细心观察,并拿出时间来同孩子谈话,了解清楚到底是什么让孩子感到不安和恐惧。”

在一所专为打工子女设立的小学校讲座时,我询问正在操场上的几个孩子,他们有没有什么恐惧的事情。一个8岁的男孩子胆怯地告诉我,他晚上睡觉有时会尿床,尿了以后,不敢告诉继母,因为她会狠狠地打他的屁股,就自己躺在尿湿的地方焐着,期望早晨的时候尿湿的地方就能干了。

一个7岁的女孩子告诉我:“我最怕……最怕男人。”

“男人,哪里来的男人?你父亲还是学校里的男人?”我蹲下身去低声地询问。但是一阵上课的铃声响起来,这个就要说出她心中恐惧的小女孩向教室跑去,她混在了拥挤的孩子们中间,我再也分辨不出她是哪一个。这个小小的、有点黄瘦的小女孩,也许……她对她说出了她最怕男人,但匆忙地相遇,我却没有能够给她一点帮助。

每当想到这些有着深深恐惧的小小的孩子,我就极为难过。

所以,我很期望父母亲与学校里的老师们,在认识到恐惧对孩子们心灵的影响以后,给孩子一个适合的环境和气氛,让他们像倾诉痛苦一样,尽情地讲述自己心中的恐惧。让孩子讲述他们恐惧的事情,不是为了让他们去报复什么,而是为了让他们释放畏缩、胆怯和压抑,并且给予他们关爱、信心、鼓励和一些去面对、解决的好办法。

婆婆手术后陷入了抑郁……

□口述:慧芳
□整理:舒平

婆婆原来一直生活在农村老家,身体硬朗,性格要强。我生了孩子后,婆婆来帮我带孩子,在城里一住就是五六年,偶尔,我们婆媳之间也有一些小摩擦,但时间长了,彼此了解多了,感情也深了,婆婆待我就像亲生母亲一样,我对婆婆也格外敬重。平日日子,老公忙,我也忙,老公在金融部门工作,难得有空闲时间,但一年里,老公总会抽出时间,带着婆婆、我和孩子一起去海边度假,一家四口,总是其乐融融。

今年五月份,我照例带婆婆去医院做了体检,这是我和老公商量好的,老人年纪大了,定期做体检非常必要。结果,检查出婆婆患了胃溃疡,这是个慢性病,好好停停,可能问题也不是很严重,但大夫当时就建议做一个手术,他说:“现在的医疗条件非常成熟,做了没后顾之忧。”人家是专业人士,对病情最了解,所以,体检结束后,我们一家开了个座谈会,把公公、还有老家的姨妈都接到家里,大家一致同意,让婆婆去做手术。

但婆婆却坚决反对,她说:“我身体好得很,能吃能睡,胃里的那点老毛病,我扛得住!”老公说:“哪天扛不住了怎么办?生病了就得听医生的!”在我们的恳求下,婆婆只好住到医院里,接受了手术治疗。手术做得非常成功,手术后,我专门请了一个保姆,在家照顾婆婆的饮食起居,公公也一直陪着婆婆,应该说,能想到的我们都尽力做到了。

可是,万万没想到,婆婆动了手术后,精神非常压抑,一天天地不说话,饭也不大吃,觉也不大睡,老是一副不开心的样子。一开始,我们还担心是身体不舒服,慢慢地才发现,原来婆婆手术后落下了心结。端午节那天,姨妈来了,一再问她,婆婆终于开口了,她满腹委屈地对姨妈说:“我好好的,他们硬要给我整出病来!他们这是在恨我!”婆婆怎么会有这样的想法呢?就连姨妈都说:“他们都是为你好!都是孝顺你呀!”

私下里,我和老公说:“我们硬逼着妈去做手术,到底是对是错呢?”老公到底是个男人,他说:“不用管她,咱妈爱钻牛角尖,过一阵子就好了!”

但一晃一个多月过去了,婆婆还是没转过弯来,以前那么泼辣的一个人,老远就能听到她大着嗓门说说笑笑,现在天气这么热,她在屋里一闷就是一整天,到了傍晚,小区里的老人们都在跳佳木斯快乐舞,精神抖擞的,她呢,连门都不出,这到底是怎么回事呢?

我们也带她去去医院复查过,身体各项指标都很正常,为什么婆婆心里的坎就过不去呢?我们逼她去做手术,不就是想她有个幸福健康的晚年吗?这些年,她勤勤恳恳地帮我们带孩子,处处为我们着想,照顾孙子比我们做爸妈的都精心仔细,她还在我们院子里种满了瓜果蔬菜,每到夏天,我们住的一楼小庭院里,总是瓜果飘香,吸引得老人孩子们都喜欢过来玩,怎么这些快乐的日子就一去不返了呢?

上周末,天气特别热,婆婆突然想到要给院子里的蔬菜浇浇水,才拎了两桶水,她就干不下去了,说胸闷的慌,我劝她说:“妈,你身体还没恢复,天这么热,别急着浇水!”一直沉默的婆婆,突然就冲我发火了,说:“不是说做完手术啥都好了吗?我现在像个好人吗?我都成废人了!”我说:“妈,伤筋动骨一百天,你多出走走,锻炼锻炼,慢慢就恢复了!”婆婆的火气更大了,她说:“出去走路都赶不上别人,出去干吗?你这是在撵我走!”堵得我都说不出话来。我知道婆婆特别要强,手术后,她

我知道婆婆特别要强,手术后,她

以正能量引导陪伴老人度过术后抑郁时光

【专家援助】



文/史静

一如慧芳所言,手术后老人落下了心病。在一般人的认知里,一旦手术就是病情很严重了,比如胃癌。老人心里也许认定了自己患了癌症,所以全家人才隆重地召开家庭会议,并逼着她做手术。慧芳的婆婆在城里住了多年,左邻右舍都已经很熟悉,尤其是老年人在一起交流,大抵离不开家长里短。也许,东家大妈西家大叔传递给老人的信息都是:你患了癌症。大家也许不说明说,但眼神神情骗不了人。毕竟,胃溃疡做手术并不普遍,临床基本是保守疗法。一旦老人怀疑自己患了癌症,那她就会从各个角度取证来证明自己的猜测是正确的。

人患病(大病)后,即便家人照顾得无微不至,也会感到孤单和恐惧,既害怕成为家人的负担,又担心被家人嫌弃甚至抛弃,要强的人还不愿意接受别人同情的眼光。“不是说做完手术啥都好了吗?我现在像个好人吗?我都成废人了!”这句话是埋在老人内心深处的,她基本认定自己患了大病,成了废

人。人的精神是非常重要的。心理界有个著名的实验:一位死刑犯行刑时,被告知,“你的血管已经切开了,你会滴血而死。”然后配上滴水声,几个小时后,蒙着眼睛的犯人死了。他的血管其实并未切开,他死于恐惧。

如果老人沉浸在恐惧中,她的身体不但无法恢复,还会越来越糟糕。更何况,手术原本就失血耗气。“妈,伤筋动骨一百天,你多出走走,锻炼锻炼,慢慢就恢复了!”这句话在老人听来,无疑是对自己猜疑的肯定,“如果没大事,干吗要慢慢才能恢复?”“出去走路都赶不上别人,出去干吗?你这是在撵我走!”这句话把老人的恐惧、无奈、无力和担忧表达了出来。慧芳没能听懂老人的心声,所以感到无比委屈。慧芳是好儿媳,但她给予老人的不是老人当下需要的。老人需要的是慧芳的共情和承诺,“妈,我知道你心里着急,盼着快点恢复,甚至担心恢复不到以前的状态,但医生说了,手术复原需要一定的时间,咱们争取把复原时间减到最短。要知道,我心里比你着急呢,你好了,我就可以和以前一样享福

啦。”老人要的就是一颗定心丸,当她知道子女不离不弃时,她就安心多了。

慧芳不妨改变一下和老人相处的模式,她想做什么只要不过分就让她做。比如,她想浇地就让她浇,然后及时表扬她一下,给她正向的暗示:“妈,你恢复得真不赖,过不了多久,你就能承包所有家务啦。”老人自然知道不会让她承包所有家务,但她接收到这个鼓励的正能量,内心会激发出力量。

慧芳及家人不要刻意对老人无微不至,越是无微不至,她疑心越重,一个能干吃苦的老人,突然被保姆照料,她不胡思乱想才怪。越是不把她当病人,她就好得越快。

顺便说句题外话,如果考虑手术的话,最好多咨询几个医生,取综合意见。手术前要做好老人的心理抚慰,讲清楚手术的好处,让老人自己做决定。老人是社会的弱势群体,心理脆弱,害怕疾病,害怕死亡,硬逼着老人做手术,难免不猜想自己患了大病。孝顺以顺为先,让我们共勉。

(史静 国家二级心理咨询师,副主任医师)

