

洛阳市阳光心理健康咨询中心



蒋庆伟,有趣、有才、有温度的心理咨询师。洛阳市阳光心理健康咨询中心创始人,中国心理学会会员,洛阳市心理学会常务理事。专注心理咨询15年,积累成功个案1.8万个。

一家人围着我转 可我依然很孤单

2 六个长辈围着我转

回家后,我不吃饭,把自己关在屋里不出来,该上学了,我也不去。爸妈很着急,在屋外互相埋怨,我有了一种被重视感。

妈妈请假在家陪我,她说:“你不去上学,妈妈也没心思上班了,你这样下去可怎么办呀……”爸爸下班回家后,对我说话格外和气,甚至还有些讨好我,主动给我递水果。这是之前我从来没有过的待遇。

爸妈天天逼问我:“你什么时候去上学?”我沉默不语。我觉得我在跟爸妈博弈,只有我不上学,他们才会关注我,我才能在博弈中取得一点儿胜利。

爸妈劝不动我,便动员爷爷、奶奶、姥姥、姥爷劝我,他们每天都打电话询问我的情况,说想我了,像轮流值班似的,一个个来看我。其实我能听出来,他们是在劝我上学,让我烦不胜烦。姥爷鼓励我出去散散心,我还能听进去;爷爷脾气暴躁,讲了一通大道理,我反驳了一句,他就急得跟我吼。

奶奶和姥姥一起带我去庙里祈祷,她们觉得我是中了邪,才闹着不上学的。我根本不信,但她们是长辈,我不会违拗她们,看着她们一副虔诚的样子,我觉得可笑。

他们都很关心我,但我依然觉得很孤单,没有人能走进我心里,他们根本不懂我。

3 我一到学校就紧张

我的爸妈都是独生子女,我出生后被六个长辈呵护着。按说我应该有众星捧月的幸福感,可我感受不到,我反而有一种压迫感和疏离感,跟谁都亲近不了。

在我的记忆中,上幼儿园时,爸妈基本上没有接送过我,我大部分时间是跟爷爷、奶奶在一起。爸爸一直工作很忙,即便在家也很少陪我玩。妈妈也是个工作狂,偶尔有点儿时间就是拉着我去报各种辅导班,或者监督我写作业。

家人对我要求很高,除了完成学校的作业,每天6点半要晨起早读,晚上必须练字,考试成绩一定要在95分以上,考少了就挨训。

有一次考试,我考了80多分,妈妈打我,爸爸把我关在门外不让我进家,他们觉得全家把最好的都给了我,我却不争气。

他们给我物质上的东西实在太多了,但都不是我想要的。我一直特别渴望一份温暖,渴望他们像古筝老师那样宽容、和善,眼神暖暖的,每一句话都能把我的心融化。如果她是我的妈妈,我该多幸福啊。

我的家人给不了我这种感觉,我无缘无故地发脾气、摔东西,一到学校就心慌,浑身冒汗,紧张得发抖,甚至肚子疼,只要不去上学,就什么问题都没有了。

爸爸打我,更让我有了不去上学的借口。其实我也不想跟他们对抗,但妈妈说:“你一定是跟你们班上的坏学生学的,你就不学点儿好的……”我很愤怒,索性待在家里和他们对抗到底!我不知道,这什么时候是个头。

孩子厌学本身不是心理问题,但厌学现象的背后,很可能存在心理问题。就拿瑶(化名)的厌学来说,缘于对古筝老师的依恋,对家长暴力行为的反抗。古筝老师温柔、温暖、有耐心。而瑶的家长身上偏偏缺少的就是温暖、耐心。家长可能意识到对孩子陪伴不足,就请假在家陪孩子——但人在心不在,让孩子更焦虑、更孤独。所以瑶的厌学其实更像是在呐喊,我要你们看到我,给我支持!给我信任!

大多时候,家长用自己认为正确的方法去处理孩子厌学的问题,忽略了厌学背后可能存在的心理问题,失去了理解孩子的机会,错失了帮助孩子成长的时机。

教育孩子最需要处理好的是亲子关系。每个厌学孩子背后都有属于他自己的痛苦,但他会告诉你吗?绝大多数孩子不会!因为他认为你不理解他,说了也是白说,还有可能招来一顿臭骂。

所以说,像对待成人一样尊重你的孩子,获得他的认同,你讲给他的道理他才会听。

如何帮助厌学的孩子?

第一,直面自己对孩子的教育。有一个在读大学生退学,退学的原因是经济管理根本不是他想学的。他本想学历史,却被所有人嘲笑。后来这个同学尽管经济管理学得很好,还是要求退学。作为家长,教育只重视成绩而不考虑孩子的精神需求,那么孩子厌学的问题,你就处理不了。

第二,找出孩子厌学的原因,这是解决问题的关键。

第三,根据找出的具体原因解决问题。

第四,不断学习,开阔自己的视野。父母要互相配合,激活家庭功能,才能彻底解决孩子厌学问题。

如果你想与人关系亲密,但不知道怎么做;如果你与人相处时处处碰壁,想改善人际关系;如果你内心不够坚定,缺乏安全感;如果你感觉自己有问题,但不知道问题究竟在哪里……那么,来参加我们的欧文亚隆团体吧,在这里会有专业的老师带领,让你探索自我,改善人际关系,提升安全感,增强情绪管理能力,让你的心理健康程度更上一层楼!

抖音号:xlzxyg

洛阳市阳光心理健康咨询中心创建于2007年,15年来专注于个体心理咨询和团体心理咨询工作,专业团队30人,积累个案2万多个。作为洛阳市知名专业心理咨询机构,主要提供青少年厌学、婚姻家庭、抑郁焦虑强迫、社交恐惧及性心理等问题的咨询服务。地址:洛龙区帝都国际城东区2号楼305室。



微信二维码

电话:63911995 18937996995



绘图 雅琦

● 倾诉人:
瑶(化名)女 14岁
● 采访人:
洛报融媒记者
闫卫利
● 咨询师:
孟怡敏 国家二级
心理咨询师

瑶白净秀气,扎一个松松的马尾辫,本该青春飞扬的年纪,却面色沉郁。她低沉、缓慢地倾吐了自己的痛苦。

1 我对古筝老师特别依恋

我不去上学已有半年多了,自从爸爸打我之后,我就再也不想踏进学校半步。

刚上初中时,我看到不少同学多才多艺,很是羡慕,整个小学期间,我都被爸妈逼着上各种辅导班,什么才艺也没有。

我对妈妈说,我也想学一门才艺,经不住我再三请求,妈妈最终同意了。我报了古筝班,教古筝的女老师漂亮、优雅而知性,更重要的是她特别温暖,对我很有耐心。

我刚去学古筝时经常出错,老师用温柔的语气宽慰我:“不急,慢慢来。”我去看牙耽误了时间,怕上课迟到,赶紧给老师打电话,她关切地说:“你路上慢点,别着急,安全第一。”

我越来越喜欢古筝老师了,觉得她比妈妈还温暖,我很依恋她。本来我每周上一次古筝课,但为了能见到老师,我每天放学后都去找她,给她买点儿饮料、小零食,如果她没下课,我就一直在外面等。

爸妈劝我走,我就是不走,爸爸强拉硬拽把我拖走,并在盛怒之下当街把我踹倒在地。身上疼不疼我感知不到,只看到许多人驻足观望,那一刻我的尊严碎了一地,真想找个地缝钻进去。