

我用最精细的方式 养出个体弱多病的女儿

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16年,积累成功个案1.8万个。



绘图 吴芳

橙的女儿身材瘦小,脸色蜡黄,鼻梁上架着一副眼镜,稚嫩的脸上挂满了忧愁。

●倾诉人:

橙(化名)女 36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

1 女儿总是莫名难过

我的女儿不知道怎么了,她说自己在学校没挨老师批评,没跟同学起冲突,可总是莫名其妙地难过,被阴郁的情绪笼罩。下课了,别的同学都撒欢跑出去玩,或者三三两两围在一起说笑,她却一个人默默地趴在课桌上黯然神伤,有时还会默默地掉眼泪。

女儿给我打电话说:“妈,我难受,很不舒服。”我问她哪里不舒服,她说不出个所以然,我只好安慰她:“没事,你难受了找同学玩玩就好了。”后来,女儿又说自己上课老走神,没精神,光想趴在桌子上落泪。起初我没在意,可女儿打电话的次数越来越多,而且每次都打很长时间也不肯挂断,还在电话里抽泣,我很担心她是不是心理出问题了。

更让我担心的是,女儿很敏感,一些跟她无关的事都会让她害怕。她看电视,里面只要有吵架或打架的场景,她就会吓得瑟瑟发抖,有时连门都不敢出。

2 我极力呵护女儿

我很心疼女儿,又自责不已。我觉得女儿变成现在这个样子,跟我有很大关系。

老公工作很忙,早出晚归,女儿基本上是我一个人带大的。刚怀上女儿时,我特别焦虑,经常担心自己会不会像电视上说的那样感染某种病毒,导致胎儿发育畸形。为此,我不敢下楼,不敢去饭店吃饭,不敢去大街上,生怕被小区里的狗咬了,被某个喝酒开车的人撞了,整日生活在惴惴不安中……

女儿出生后,我决心用最健康、最安全、最科学的方式养育她。比如吃饭,我严格按照月龄给她补充辅食,书上说让吃半个鸡蛋黄,我一点都不让她多吃。女儿大一点儿了,看见别人吃辣条、炸鸡、薯片,馋得走不动,可那是垃圾食品,我坚决不让她吃。

女儿穿衣我也很讲究,除了要纯棉的,我还会先测试一下是否含荧光剂,质量达标了才让女儿穿。女儿上学后,同学邀请她去家里玩,我不放心,担心她忘记按时喝水,或者接触不干净的东西,便邀请她的同学们都来我家玩。即便女儿七八岁了,我也从不让她一个人下楼玩,走哪儿都跟着她。

渐渐地,女儿的性格越来越孤僻,她喜欢一个人看书,一个人玩玩具,很安静,很入迷,我就投其所好,给她买了很多玩具。

3 女儿体弱多病

我用高标准、严要求的方式养育女儿,没想到她的身体并不好,动不动就发烧、咳嗽、拉肚子,需要大把大把地吃药。

只要女儿一生病,我就焦虑、慌乱,抱怨为啥别人的孩子一个个都身体结实,女儿却脆弱得不堪一击?我觉得是女儿不争气,不按照我的要求来,经常斥责她:“我让你多穿一件衣服,不要乱脱,你就是不听,现在又发烧了,你纯粹是不让我省心,没事找事!”“我让你多喝水,你喝了多少?你骗谁呢?”我训斥她,她不吭声,只低头吧嗒吧嗒掉眼泪。我瞬间又很懊悔,她还这么小,我不该这么对她。

我是个很没安全感的人,特别是生病时,总会往很糟糕的方向想,即便医生告诉我问题不大,我也会很不安。我承受不了这种压力,忍不住跟女儿吐槽:“也许我很快就行了,我要不行了,看你指望谁!”

我觉得自己的生活没盼头,身体不好,女儿也不让我省心,老公更指望不上。我整天愁眉不展,唉声叹气,这样的日子啥时候是个头啊?现在女儿整天郁郁寡欢,我越想越自责,一定是我这个当妈的太糟糕,是我害了她。可是,我又该怎么救女儿?

故事中的橙(化名)展现出一种脆弱而复杂的情感状态,女儿胆怯的性格特征,可能在一定程度上映射了橙内心的恐惧与不安。这种不安全感不仅影响到她自身,也严重影响到她的育儿方式。

橙的女儿性格孤僻,上课注意力不集中,情绪低落,内心恐惧等都可能是母亲的影响和伤害所致。特别是女儿对电视中恐惧和灾难性画面的反应,都可能缘于家庭教育环境中的过度保护或是对错误的过度强化,导致她产生了对外界的不信任感和恐惧心理。

此外,橙对女儿的严格要求,如定时定量的饮食规定,无意中也会增加孩子的压力和焦虑。“我的生活没盼头”“女儿不让我省心”,这些不仅是橙心理状态的写照,也是她在育儿过程中绝望和无力感的体现。

为了改善这种状况,学习情绪管理和育儿技巧,同时营造一个更为温馨舒适的家庭环境,是解决这对儿母女所面临问题的当务之急。

具体建议:

1. 寻求专业帮助。建议橙接受系统的心理治疗,获得更深入的指导和帮助。

2. 增强亲子沟通。通过家庭辅导或参加亲子活动,改善与女儿的关系,促进双方的情感交流。

3. 赢得他人支持或帮助。经常参加社交活动,或与其他家长分享育儿经验,互相鼓励和支持。

4. 自我关怀。多参加一些有放松和减压疗效的活动,如瑜伽、冥想等,愉悦身心,调剂情绪。

5. 调整教育方式。采用更为宽松和积极的育儿方式,为女儿营造轻松的氛围,帮助她建立自信。

案例后续:在心理咨询师的帮助下,橙发生了明显改变。比如,现在她不再过度焦虑,乐意让女儿去同学家玩,也允许她在外面吃饭了。对待自己,橙也有了松弛感,比如即使生病,她也不像以前一样焦躁不安,而是坦然面对。橙说,接下来她会继续接受心理咨询师的帮助,和女儿一起成长,让女儿拥有一个幸福的未来。



微信二维码

抖音号:xlzxyg

洛阳市阳光心理健康咨询中心创建于2007年,16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。

电话:63911995 18937996995