

# 青少年心理咨询量上升,问题聚焦“厌学” 每个不想上学的孩子,都应该被“看见”



咨询师(右一)通过沙盘了解来访者内心

文/图 本报记者 鞠圣娇

14岁的小飞不想上学了。父母百思不得其解,孩子明明学习很好,为什么说不想上学就不上学了?是父母做了什么让他不满意,还是孩子交到了坏朋友?

带着这些疑问,父母带小飞来到聊城市心理健康服务中心寻求心理咨询师的帮助,希望心理咨询师能劝小飞回学校上学。

自春季学期开学以来,有关青少年心理问题的咨询占据了聊城市心理健康服务中心咨询师很大一部分的工作内容。孩子们怎么了?只是不爱学习吗?该如何守护孩子心灵的阳光?带着这些问题,记者进行了采访。

## 厌学,只是心理问题的表象

遇到孩子不爱上学的问题,大多数家长只是急着把孩子赶快送回学校,但仅仅将孩子送回学校就解决问题了吗?

咨询师的答案是否定的。在家长看来,孩子休学是想偷懒、想玩耍。实际上,孩子的内心可能是痛苦的,休学只是心理问题的表象,背后有着多种原因。

有的父母对孩子的成绩要求较高,或者孩子对自己的要求高,过大的学习压力让孩子无所适从,就有可

能厌学;有的孩子不知道该如何处理与同学、老师的关系,同样表现为厌学;有的孩子遭遇了家庭变故,情绪产生了波动,没有得到正确的引导和排解;还有的孩子因父母关系出现问题,而试图通过“不上学”来吸引父母的关注,转移父母的矛盾焦点。

也有一些孩子可能已经处在抑郁情绪中,只是父母没发现他们的问题。咨询师岳文静接待过一名12岁的来访者,孩子向父母表达了休学的想法,但父母觉得孩子是在用休学威胁大人,完全不同意。但实际上,孩子已经出现了自残行为,胳膊上的伤痕或深或浅,如果不及时干预,孩子可能出现更严重的自伤行为。可家长还抱着“孩子长大就会体谅大人、热爱学习”的想法——这可能只是家长的一厢情愿。如果不解决厌学背后的根本问题,孩子的问题可能从简单的情绪问题演变成心理疾病,甚至需要住院治疗。

## 生活中的问题也会影响学习

“他能有什么压力?学生的任务不就是学习?我们提供了这么优越的条件,他为什么不珍惜?”不止一位家长在面对孩子厌学问题时,都只看到了问题,而忽视了孩子本身。

其实,孩子作为一个个体,不仅身体上在发育,心智也在成长,也需要处理生活中带来的各种冲击。尤

其是青春期的孩子,他们的内心敏感,自主性逐渐增强,对自己的定位尚不明确,心理上容易受挫折,再加上学业、人际关系等问题,孩子就会急躁、易怒。

此时,如果家长依然用对待幼儿的方式对待青少年,或者只是说教、责骂孩子,就容易引发亲子冲突;如果家长只是关注孩子的学习,不注重引导孩子做人处事、认识世界,对孩子成长也是不利的。

“这些年,孩子们的睡眠、运动时间越来越少了。”从事20多年心理咨询工作的咨询师马瑞鸿注意到,很多厌学的孩子睡眠时长也不够,有些因厌学就诊的初高中生可能在小学高年级时就已出现睡眠问题了。因为无法得到充足的休息,孩子大脑功能失衡、情绪低落,无法顺利完成学习任务。而孩子缺少运动,一方面影响睡眠、身体健康和专注力,另一方面则会造成孩子多余的精力无处发泄,只好通过其他途径,如沉迷网络、手机游戏,甚至浏览黄色网站进行发泄,最终走上了邪路。

## 孩子渴望得到大人的肯定

为什么孩子愿意跟陌生的咨询师敞开心扉,却不愿意跟朝夕相处的父母交流?

“因为父母跟孩子的交流态度、方式都是有问题的,想改变孩子,首先得想办法说孩子想听的话。”该中心副主任、贾春红点出了问题的关键,很多父母习惯于把孩子放到对立面,跟孩子说话时带有情绪,不愿意倾听孩子内心的真实想法。而咨询师则会把孩子当成平等的人,倾听孩子的内心,肯定他们的想法,孩子感受到尊重后,自然愿意敞开心扉。

咨询者小刚,14岁时被父母从北京送到聊城的亲戚家借宿读书,因为初到陌生环境又没有朋友,再加上与父母关系一般,小刚变得非常内向,整个人沉默寡言,抵触上学。贾春红从他喜欢的话题开了头。小刚很喜欢鬼神话题,他滔滔不绝地分享他的爱好,贾春红明白小刚能从对鬼神的恐惧中获得暂时的放松,便引导他说下去。这样的交流让小刚对贾春红产生了信任。

后来,小刚喜欢上了同班一个女生,并为这段感情付出很多,可他一想到对方不如他付出得多,就又想

摆脱这段感情。小刚将自己的困惑与贾春红分享,有时尽管贾春红不说什么,他也会感到痛苦得到了释放。

“你就是我一个特别值得信任的朋友,感谢你的理解和支持。”小刚曾给贾春红发来这样一条短信,他坦言如果没有咨询师的帮助,自己无法顺利走过心理成长的关键时期,更不会考上大学。

有的孩子有改变的想法,却不知道从何做起,也无法从家长那里获得有效的建议与指导。咨询师作为专业人士能起到不一样的作用。贾春红会通过问题,引导孩子了解自己内心的真实想法,帮助孩子明确目标,确定下一步的行为。咨询师“推一把”的力量引导孩子前行了一步。

## 孩子有“病”,家长也得吃“药”

孩子的问题,根源并不一定都在孩子身上,家长的改变是解决问题的关键。

市心理健康服务中心开通的几部心理援助热线经常能接到孩子主动求助的电话。有的孩子表示自己“不想活了”,咨询师会尝试询问其家长的话,叮嘱家长注意孩子的情绪,可有时孩子会说“跟他们说也没用”,这让咨询师也很无奈。“我们期待家长看到孩子真正的需要。”贾春红说,家长在有意无意间忽视了孩子的情绪和要求,甚至在孩子提出“去找咨询师聊一聊”后,害怕孩子被人戴上“精神病”的帽子,拒绝带孩子就诊;也有的家长带孩子咨询了一两次,因为未能达到让孩子回到学校的目的,就不愿意再来。

“我们怎么做家长,跟我们自己如何被对待有很大关系。”贾春红说,目前这一代父母上学时面临的外界诱惑较少,靠学习改变命运的氛围相对浓厚,所以更倾向于认为只有学习才有出路。而现在的社会更加多样化,父母与孩子所处的环境都更加复杂,父母在与孩子相处时,难免有些急功近利,孩子出现厌学问题后,只想着赶快解决。

为了帮助家长解答在家庭教育方面的困惑,市心理健康服务中心多年来持续举行家长沙龙,并通过媒体进行科普,教给家长如何做好家长,帮助孩子拥有健康阳光的心灵。

## 记者手记

### 做家长也是一门学问

■ 鞠圣娇

采访中,咨询师们分享了一个个真实的案例。案例中,那些挣扎的孩子和焦急的父母让人印象深刻,更让人感叹,做家长也是一门学问。

有人说,父母是这世上门槛最低的职业,但这份职业很特殊,因为它所塑造的“产品”是一个活生生的人,他(她)会长大,会有自己的喜怒哀乐,会拥有属于自己的人生。如果父

母不能随着孩子的进步而进步,不仅无法从孩子的角度去理解孩子,更无法教育孩子。

孩子呱呱坠地之时,我们也会思索如何带好孩子。为什么孩子长大了,我们就不愿意学习了?所以,父母一定要学习怎样做家长,这不仅包括如何照顾孩子的生活起居,更包括如何引导孩子适应集体生活、度过青春期、找到人生定位。

跟孩子沟通交流也是一门学

问。有些话语,尽管出发点是好的,但听上去就是那么刺耳,让本来就处在内心冲突和矛盾中的孩子更受刺激。所以家长要学会用合适的方式表达对孩子的爱。

此外,家长也要学会接纳自己,学会处理自己的情绪,学会热爱生活,尽可能做一个平和的人,这样的言传身教才能培养出积极乐观的孩子。

