



以前成绩门门优秀,现在却突然对任何事提不起兴趣;曾经对父母无话不谈,现在却总把父母拒之门外;乖巧听话的孩子,手腕上却突然多了几道伤痕……近年来,青少年心理健康问题呈上升发展趋势。记者近日采访北京多家青少年心理咨询机构发现,有的机构的咨询量在一年内翻了一倍还多,其中咨询青少年抑郁方面问题的家长数量明显增多。青少年情绪不稳较为常见,自残甚至自杀悲剧时有发生。

为何青少年的心理越来越脆弱?孩子们出现哪些症状需要引起家长和老师们的注意?

## 多倾听孩子的讲述 一起探寻解决困难的方法

# 孩子心里有事你知道吗?

支招

### 孩子这些细节 需要家长多关注

专注于儿童青少年心理问题辅导的北京茶壶心理工作室创始人尹建民建议,家长在与孩子交流的过程中,首先,应多听孩子说,自己则尽量少说。“不要急于发表意见和评判,而是多倾听孩子的讲述。”

其次,家长应当换位思考,对孩子的遭遇、心理状态表达感同身受,让孩子明白自己是可以获得家长理解和帮助的。

第三,面对孩子的困扰,家长应当带动孩子一起开展头脑风暴,引导孩子思考和探寻解决困难的多种方法,让孩子知道面对困难有很多种选择,而不是伤害自己这一种选择,同时这还可以培养孩子的多元思维能力,提高孩子的自主解决问题能力和抗挫折能力。

尹建民建议,孩子出现以下情况,家长应多加关注:

#### ■突然出现小动作

如果孩子在做作业或做事情的过程中有很多手部小动作,比如啃手、咬指甲、吃铅笔头、抖腿等,家长可能会觉得,这是孩子一种无意识习惯,但实际上,这表明孩子存在压力,可能在学习或人际关系方面发生了一些问题。

#### ■有事没事吼两嗓

孩子的脾气变得烦躁,情绪不稳定,有事没事就吼两声,或者出现摔门、扔东西等行为,家长需要加以关注,孩子可能内心充满压力,用这些行为宣泄压力。

#### ■突然问奇怪的问题

如果孩子突然问“人活着有什么意思”“学习好累真难受”类似的问题,家长应多关注孩子的变化,他们可能正在遭遇挫折。例如,学习成绩突然下降、在学校得不到老师和同学的重视、某些单纯的愿望得不到满足等等。

据《北京晚报》

## 症状

### 【表现1】性情突变 品学兼优的儿子 突然“冷冰冰”

从小,儿子小刚(化名)就是赵女士的骄傲,不但门门功课成绩优异,钢琴考过了十级,刚上初中就被选为了班长。但最近,赵女士发现,儿子似乎对任何事都提不起兴趣,放学回家也总是在自己的房间里一躲,多一句话都不愿意和家说。偷偷翻看儿子的作文后,赵女士似乎发现了些端倪。“渴望自由”“为什么我没有周末”“为什么每个周末都要上那么多的课”……作文本里,满满充斥着孩子的负面情绪。

的确,为了保持住好成绩,从小学开始,儿子的周末就被各式各样的课外培训班塞得满满当当。即使课后回家,也不得闲,不光要完成校内校外的各种作业,还要每天保证一到两小时不等的练琴时间。玩,对于孩子来说早已是奢侈的梦想。

“儿子,我想跟你聊聊,你有什么想法可以跟妈妈说。”赵女士主动找儿子谈心。聊了一会儿,孩子似乎从最初的冷漠和不耐烦,渐渐变得活

多起来。“我想养条狗。”儿子提出了要求。“那你要努力学习啊,如果期末考试所有科目都考满分的话,爸爸妈妈就可以考虑买一条小狗送给你。”看着终于愿意向自己敞开心扉的儿子,赵女士满心欢喜地说。“那算了。”孩子的心门再次紧紧关闭,一下子又变回了过去冷冷的态度。

赵女士还想再继续努力尝试着和儿子交流,但无论自己说什么,儿子都不再答话。最终,孩子不耐烦地把妈妈“请”出了房门,并说:“以后不想再和你们聊了,我说了跟没说有什么区别?”

### 【表现2】生气易怒 姐弟之间的“争风吃醋”

“你是姐姐,让着点儿弟弟。”“弟弟小,不懂事,你这么大了难道也不懂事吗?”……郑先生很头疼,已经上初中的女儿,每天却在和4岁的弟弟为了一点儿鸡毛蒜皮的小事打得不可开交,有时甚至还会“争风吃醋”。

说起来,女儿也是一肚子委屈。自己辛辛苦苦写好的科学实验报告,一扭脸的工夫,就被弟弟拿着彩笔画得面

目全非。气头上,姐姐忍不住一把拽过弟弟,开始揍起屁股来。弟弟的哭声引来了家里的老人。看到姐姐正把弟弟按在地上一顿揍,老人急了,上去就给了姐姐一巴掌。

“你们为什么都偏向弟弟?明明是他欺负我,你们为什么不批评他,反而还要打我。”姐姐崩溃得大哭起来。

一时间,家里大的哭,小的嚎,吵成了一锅粥。每天生活在“水深火热”中的郑先生十分无奈,老人偏袒孙子,重男轻女的思想根深蒂固,很难让老人转变思想。郑先生平时只能要求女儿尽量做到尊老爱幼,但女儿脾气倔,死活不肯让着弟弟,家里每天打打闹闹,不得安宁。“不知道该怎么跟女儿沟通,真是头疼。”

### 【表现3】自我伤害 女儿手上 突然多了几道伤痕

最近,小丽(化名)的母亲王女士意外发现女儿的手腕上有几道伤痕,觉得有些异样。

一开始,女儿只是说自己不小心划伤的,在王女士一再追问下,女儿才袒露真相,原

来是自己用刀片割的。王女士不得不带着孩子求助心理医生。

原来,小丽的自残行为都源于家庭环境的暴力。小丽今年上初二,从小父母的关系就不太融洽,父亲动不动就爱打人骂人。“几乎每天我都能听到他骂我妈,而且用的词儿都是最难听的。”小丽告诉心理咨询师,她自己也经常受到父亲的打骂,有时候仅仅因为一个特别小的事儿没做好,都会招来父亲劈头盖脸一顿臭骂。

王女士因为长年忍受不了丈夫的打骂,选择了离婚,但两人为了给营造一个完整的家庭,依然住在一起,这导致暴力的家庭氛围持续影响着小丽。心理咨询师认为,对于小丽来说,只有用利器伤害自己的身体,才能释放和缓解这种来自家里的压力。一开始,她只是轻轻地用坚硬的物体划自己的手腕,家长很难发现,“要是发现了,我就说是自己不小心碰伤的。”久而久之,轻轻地划手腕已经缓解不了她内心的焦虑感和压力,只有越划越重,直到出血受伤,才被母亲发现。

## 探因

### 情绪和压力难释放导致孩子心理脆弱

为什么现在的孩子心理那么脆弱,甚至有的孩子会有抑郁倾向?孩子进入青春期后为何会叛逆,不爱和家交流沟通?

对此,北京市青少年法律与心理咨询服务中心主任宗春山表示,孩子和同伴之间、和兄弟姐妹之间的嬉戏玩耍、沟通交流,其实是自身情绪和压力宣泄的一个重要释放口。尤其是孩子进入青春期后,逐渐走向社会,和同学、同伴之间关系的分量甚至会渐渐超越与父母之间的关系。但现在很多初高中年

纪的孩子,本身自己是独生子女,家中没有陪伴一起长大的兄弟姐妹;平时升学压力大,课后也没有可以亲密接触、共同玩耍的伙伴。在这种情况下,孩子的情绪和压力难以得到释放。

除了社会造成的压力外,一些家长还会人为向孩子施压,忽略孩子正常的心理需求。宗春山举例说,比如孩子没有考好,回家之后哭了。哭是孩子宣泄情绪的一种正常表现,但如果这时家长不去宽慰,反而呵斥一顿。孩子无法获得精神上的满足和支持,渐

渐就会不愿与家沟通,彼此之间最终产生隔阂。

家庭是个亲密的地方。青春期后,一些孩子开始不好意思和家长进行肢体接触。有的孩子选择早恋,在外面寻找安慰。因此,对于父母来说,一方面要和孩子加强亲密的肢体接触;另一方面,必须随时敏锐感受孩子情绪的变化,与孩子进行有效的互动。不能仅仅关注孩子是否吃饱穿暖、成绩好不好,而要在孩子进入青春期后,更加关注孩子的心理需求。

“就拿早恋来说,孩子拥

有了爱别人的能力,家长应该首先祝贺孩子长大了。这时,不要指责,不要评价,不要强行拆散,而是要和孩子开诚布公大方谈爱,引导孩子正确和异性接触。”

另外,想要解决二胎家庭的纷争,家长“一碗水端平”最重要。宗春山表示,家长不能忽略老大的情绪感受,不能什么事都让老大让着老二。家长要教会弟弟妹妹尊重哥哥姐姐,放手让哥哥姐姐更多参与到弟弟妹妹的照顾中,避免老大对二胎产生抵触情绪。