

高三女生动不动就哭,怎么了

□符小斌

培养孩子独睡 要循序渐进

□琳琳

孩子大了,父母都希望培养他们独立生活的能力,让孩子独自睡觉就是第一步。畅畅已经四岁多了,最近,畅畅的父母为了培养孩子独睡,试了很多方法,但效果都很差。如把他放到小床上,他不久就会号啕大哭;让他先跟着大人,睡着了再放到小床上,他过一会儿也会哭。于是畅畅的父母到儿童医院找专业医生求助。

孩子为什么会害怕独睡

儿童医院专家表示,家长可以从2岁以上的孩子培养独睡的习惯,父母可根据孩子的心理承受能力,用适当的方法耐心培养,逐步帮助孩子适应并接受独睡。

孩子对父母的依恋是原始的本能,让孩子独睡,势必会有失落感,造成情绪波动。另外,做噩梦、怕黑、怕孤独、怕小动物,甚至害怕想象中的人和事物等都是孩子特别拒绝独睡的原因。

但是和大人同睡更有诸多不益之处,比如:孩子睡在父母中间,容易被大人或衣被压住;大人呼出的二氧化碳也会使孩子得不到新鲜空气,容易出现做噩梦、啼哭、睡眠不安的现象;大人携带的病菌也容易传染给孩子等等。

让孩子慢慢适应的操作

家长们可以通过讲小故事、说儿歌等方法告知孩子独自睡觉的好处;和孩子一起布置一个孩子喜欢的环境,并暗示孩子房间就是属于他自己的,可以做很多事情而不被爸爸妈妈打扰,从心理上满足了孩子独立的需要;为孩子制定一个固定的睡眠作息时间表,在睡觉前保持安静,避免剧烈和刺激性的活动。

孩子怕黑,可以用一些荧光小夜灯。把握分寸,循序渐进,千万不要急于求成。

当孩子生病或遇到挫折时,他们需要爸爸妈妈的关心和安慰,这时可与孩子暂时同睡,满足孩子的生理心理需要。

医生建议,对于2岁以内的孩子,从安全角度考虑,不让孩子与大人同床睡觉,父母与孩子可睡在同一间屋内但不在同一张床上。2岁以上的儿童尽量养成健康的睡眠习惯和独自睡眠行为。所以孩子养成独睡的习惯,很大程度上取决于父母。父母也需要从孩子的角度去看问题,根据孩子的心理承受能力,用适当的方法耐心培养,逐步帮助孩子适应并接受独睡。



生活中很多问题并不是我们自己造成的,但无论如何都要我们自己来面对来解决,因为我们才是自己人生的设计师!

太在乎别人的看法,尤其是伙伴的,深层原因是我不自信。

如果我们每天提醒自己做练习——比如写下三件好事情,或者换个角度看到三件事情中好的一面。慢慢地,我们的心境就不一样了。



她感觉失去了学习和生活的动力

多年前陪伴过的启东中学赵同学在QQ里给我发来信息:“今天整理邮箱,翻到了八年前您发给我的邮件,特别多的感慨。特别想说声谢谢,谢谢您当年对我这样一个固执又迷茫的孩子所有的肯定和鼓励!在之后的这么多年里,我每每有一点点进步和成绩,都特别特别感谢您。这些年,我慢慢找回自信,不再迷茫。”

这之前,她妈妈已经给我发来过一个又一个好消息:孩子考取大学了,入党了,大学毕业了,在上海的一家央企找到工作了,年终拿大奖金了,谈了男朋友了……

8年前,在学校期末考试期间,读高三的赵同学主动要求赵妈妈联系了我,说必须找心理老师。赵妈妈说孩子一天到晚哭,教室里哭、家里哭,怎么劝都没有用。

我们是一个周日早上的面。赵同学梳马尾辫,很长的刘海也遮不住她蹙着的眉头,嘴角耷拉着,穿深色的衣服。

我们从情绪困扰,说到成长经历。赵同学从小是住在乡下的外婆带的,爸爸妈妈在城里做生意,到上小学的年龄,跟到父母身边,学业很优秀。爸爸妈妈生意也还不错,只是经常争吵。妈妈要求严格。赵同学不敢一个人睡觉,睡觉时一定要开着灯。赵同学反复说自己“忍不住要哭,总是卖呆”。

“传说中,亚当夏娃离开美丽的伊甸园,

开启水深火热的人间生活时,恳请上帝送他们几件消除灾难的法宝,上帝就给了他们两样‘法宝’——休息日和眼泪。消耗时间甚至金钱的休息,不能创造任何实质性的财富,但它能带来平静、快乐!卖呆就是休息的一种。眼泪可以将我们恶劣的心境和强烈的情感溶解其中,将毒素排出,留下宁静,思考随之发生。当下经济时代,人们太看重效率、金钱,以致放弃休息,鄙视眼泪,真是大错特错。我们还是该休息时休息,该流泪时哭泣,这是生命的秘诀。”我说。

赵同学听完,长长舒了口气,之前不恰当的认知让她对自己的行为有了很多的评判,评判带来了更多的压力。当对自己的行为有了恰当合理的解读时,自责、懊悔自然消退,人轻松了,行动力也就出来了。

沟通中我们继续从赵同学身上找资源:她喜欢看书,语言表达能力强。在提升她自信的同时,鼓励她多多读张德芬、池莉的书。最后,赵同学步履轻快地走了。

同时,我也和赵妈妈沟通了,提醒她孩子很不容易,和孩子的互动方式要做些改变。

大概过了一个月,我在QQ里收到了赵同学发来的信,她说:“上次谈话以后,我一开始情绪还是比较平稳的,妈妈爸爸似乎也好说话了一些,可是渐渐发现根本没有人理解我的想法与心境,妈妈仍然是把每一次劝说

变成说教;班主任认为我在这个紧要关头应该更关注学习,不应沉浸在这种情绪中;我也很想摆脱,但是做不到;数学老师始终认为我是学习压力造成的好友,同学我也不想打扰,不敢信任。我很孤独,现在的状态很糟糕,没有心思学习。心里一直莫名地慌张,不知道自己到底要什么。每天都被心头的巨石压得喘不过气来。”

“我一直都很缺乏安全感,也没有安全感。上小学时每次数学考了八、九十分,我都不敢回家,因为即将迎来的就是无休止的责骂。玩也不敢尽兴,因为下一次考砸时,‘贪玩’就会成为老师和家长不断提醒或是责骂我的一个理由。感觉自己一直是提心吊胆,生怕做错了事。所以‘听话’‘懂事’一度成了我的标签,让我心累!妈妈以前对待我考砸的态度是,不哭就是没有悔改之心,非要我哭才显示我是真的伤心。现在考砸或被老师批评遭遇到了一点小挫折就成了哭泣流泪的导火索。我试图用看小说来麻痹,但是情况更糟。”

在信中,赵同学还表示受不了妈妈对自己的反复无常、在班上担心会被孤立以及担忧自己的健康等想法。

她说:“离高考只有100多天了,可我无论做什么都觉得很无趣,学习生活都没有动力,我该怎么办?”

发现自己的价值,给自己建立安全感

我当时给她回了一封信,肯定了她一路顽强地走过来,是很了不起的。

我试着分析:她爸爸妈妈在培养她的时候,目的性太强,用非黑即白的思维,走极端,忽略了她的感受,也让她忽略了自己的感受。她对自我的认识有了严重偏差,觉得自己没有价值,一直胆战心惊地生活着。这可能就是她一直慌张、被心头的巨石压得喘不过气来的原因。

我告诉她:

“生活中很多问题并不是我们自己造成的,但无论如何都要我们自己来面对来解决,因为我们才是自己人生的设计师!”

“基础情绪喜怒哀惧,只有‘喜’是正向情绪,‘怒哀惧’都是负向情绪,所以我们体验到的负向情绪远远多于正向情绪。人类还有个负性偏好,就是容易看到负性事件,负性事件给予大脑的刺激比正性事件的更激烈而且留下的痕迹更深。尤其是我们小时候被更多的负向情绪困扰过,负性偏好会尤其厉害。但人类天性中又有积极的一面,如果我们每天提醒自己做练习——比如写下三件好事情,或者换个角度看到三件事情中好的一面。慢慢地,我们的心境就不一样了。”

我又建议:“确实在赵同学这个年龄段特

别看重同伴关系,渴望在同伴中被看见、被重视,害怕被孤立。我认为我们自己的感受更重要,太在乎别人的看法,尤其是伙伴的,深层原因是我不自信。怎么办?每天给自己写下三个值得肯定的特质,每天写,力求不重复。”

“如果觉得物质享受舒服,只要不是不能承受的奢侈,就好好享受!这是爱自己的表现。我们每个人包括赵同学都值得爱,值得自己爱,这也是自信的表现。”

“我们小的时候,没有办法照顾自己,只能依靠别人,如果带养的人没有给无条件的爱,就容易缺失安全感,好在现在长大了。可以自己给自己建立安全感!当心里慌张,感觉大石头压着时,就闭着眼睛,关注自己的呼吸,感受下压着自己的究竟是什么,会不会是纸老虎?”

“如果有可能,给自己泡一杯喜欢的饮品,慢慢地喝。以前被大人吓唬,现在他们虽然不吓唬我们了,但我们已经形成条件反射。还记得印度成年大象?一根小小的铁棍就拴住了它,其实它轻轻一抬就可以走了。只是它小时候被拴,想挣脱而没有能力。以致它成年了也不知道自己现在有了力量,完全可以摆脱铁棍了。人类不同于大象,我们

可以跟自己讲个道理,只是要反复地讲,不断地讲,我们就会知道自己是可以的!自然地,安全感也就有了。”

我再次提醒她:“要有意识地照顾好自己的身体,提醒自己享受当下的幸福。要经常和自己原来的逻辑推理做辩论,要每天有意识地给自己写下值得肯定的三个特质,有意识地记录下生活中的三件美好的事情。”

这之后,我和赵同学每周都面对面沟通一次,如果她中途有困惑,还可以发我一次QQ。我工作的核心是帮助她认识自己,找到自信。

内心强大了,学业考试不理想,赵同学和自己说:“正好让我发现了问题。”和同学一起,偶尔落单了,赵同学会想:“我是王小波笔下的那只特立独行的猪。”遇到不敢做、忍不住要哭的事,赵同学边流泪边和自己说:“锻炼的机会又让我遇上了!”

不可忽略的是赵妈妈和赵爸爸,他们都有了很大幅的心理成长。赵妈妈在这过程中看了许多关于个人成长和家庭教育的书籍。

赵妈妈告诉我女儿找了男朋友时,不无感慨地说:“将来如果他们需要我带孩子,我一定去他们身边帮忙带,让孩子天天和爸爸妈妈在一起,不能让孙子重蹈覆辙。”