

2024/4/3
星期三

编辑:施亚泽 组版:张淑玲 校对:林小娟

青少年心理健康专栏

青春期突围

你早已不是替代品(六)

——一个心理咨询师听到的故事

◎丁兆梅

萱妈有两个孩子:哥哥轩轩和妹妹萱萱,轩轩幼时疑似自闭,长大一些后竟然完全正常了;但妹妹却出了问题,频繁地闹情绪。

厌学、蛮横、完全不讲道理,这是萱萱的行为表现。无助、沮丧、充满死亡焦虑,这才是萱萱的真实状况。至于萱妈所说的“不好好阅读写作”“不好好拉琴”“对哥哥像仇人一样”都只是她面对死亡焦虑时的本能和应激反应。基础不牢,地动山摇。当一个孩子极度缺乏安全感,当她觉得自己只是一个替代品且已经失去了工具价值的时候,变得优秀的信念就没有了支撑。失去了内驱力的孩子怎么可能愿意去精进技艺并走什么国际路线呢?出国对她而言才不是什么好事,那意味着长久而遥远的分离,意味着不安全感进一步加深,意味着这个家庭变得更加遥不可及。对萱萱而言,尽管她没有办法明确无误地表达出以上感受,但潜意识里这些信念会一直存在并不断左右她的言行,所以她才会胡搅蛮缠,才会不择手段地跟家里人尤其是萱妈“作”,她就是要让大家看见自己的感受,感知自己的存在。

造成母女俩共生绞杀的原因终于找到了。咨询师指导萱妈如何陪伴萱萱走过这段时期:不用急着复学,事实上也做不到;不用总是解释,越解释越糟糕,现阶段萱萱最不愿意看见那个特别自我、觉得一切尽在掌控的妈妈;家人们要像容器一样稳稳地接住孩子,让她看见大家的爱,用诚意耐心地重新养育萱萱一遍。这肯定很难,但值得去做。从更高维度去看孩子,抱持孩子、宽容孩子、帮助孩子,直到成全孩子,是大人们没有选择的选择。

从“是什么”到终于搞清楚“为

什么”,萱妈前后用了近一年的时间,理智上才知道怎么做是最优选择。最重要的是两件事:让萱萱真正认同“自己如今早就不是替代品”,以及学会放手、让萱萱练习“对自己的未来负责”。这两样都不会那么容易,也许还要用一年甚至更长时间来达成。

其中显然萱妈要做的更多。首先是接受因果,认清形势。萱萱的状况似乎有些糟糕,但这一切不只是孩子造成的,而是整个家庭的原因,只是症状出现在孩子身上。至于萱萱什么时候能够去上学、能够如其他小孩一样融入集体,倒不用过于焦虑。亲子关系修复了,萱萱有安全感和力量感了,回归正常学习生活就是自然而然的事情。

其次是允许,允许萱萱尽情表达和宣泄,让她的能量流动起来,将那些堵在潜意识里的暗黑能量疏导出来。这个时间萱妈需要放低自我、保持冷静和沉默,不指导、不抱怨、不批评、不教育,不讲什么大道理、不谈学业和未来。无论萱萱说什么,那都是她最想表达的真实想法;大人只需静静陪着,让她哭,让她说,多多感受她的无助和恐惧,用心体谅她的悲伤和愤怒……这样反复多次的过程如同排毒,帮助萱萱一次次缓解死亡焦虑,直到她慢慢回归现实世界,逐步恢复正常感知。

当然,好了之后,也不要她一喊难受大人就紧张,允许她有自己的感受力,允许萱萱体验喜怒哀乐、爱恶惧等正常情绪,不用老逗她开心或试图转移她的注意力,而是让她在生活中练习对自己的情绪负责。

再次是将各种信念具体化后进行矫正。萱萱的核心信念就是潜意识里始终认为自己是个替代品,妈妈和家人不爱她。具体到生活中,

任何一点极其微小的事情都能让她歇斯底里,这种时候解释是徒劳的。以后再遇到类似情况,不妨直接采用问话技术:你希望妈妈怎么爱你呢?如果不要妈妈帮你,那么你愿意爸爸为你做什么?或者你觉得哥哥能为萱萱做些什么呢?温柔而坚定地把问题抛给萱萱,让她感受爱的流动,让她练习换位思考,让她尝试解决问题、让她在具体行动中体验和表达爱。家人放下身段,多请教孩子、多给她选择,彼此交换角色,尽量少当孩子的老师,多多让孩子成为家里其他人的老师,可能效果完全不一样。

最后是继续坚定而温柔地陪伴萱萱。这点其实一家人之前已经做得很好了。

孩子在成长过程中总会出现各种问题,有四分之三的问题到下一个周期会自动修复。例如轩轩当年让一家人完全陷入绝望,后来不也一点一点变好了吗?事实上,萱萱的感知能力非常强,只是解析能力还没跟上,随着身心的继续发育,她终究会清楚家人对她的爱,明白自己早就不是替代品,替代不了别人,也没法被人替代。当下最紧要的,依旧是家人尤其是萱妈的信任和陪伴。萱妈的示弱和道歉在一定程度上可以缓解萱萱的愤怒,但不宜滥用,该拒绝的无理要求要及时拒绝;萱妈也需要向萱萱适当表达自己的感受,例如有委屈,也会感到难受和无助等。

相信孩子的内在成长力,十二到十四岁本就是人格转折期,不稳定中存在着各种可能性。家长给予孩子智慧真诚和无条件的陪伴,孩子解开心结并回到正轨,就只是时间问题。(本栏目由江苏省海安高级中学供稿)



带孩子更需同理心

◎李冰

带儿子去打疫苗,远远便听到哭声一片。儿子早已见惯了这种场面,打针的时候,只哼了几下,便不再出声。我抱着他在观察室里休息,里面的大多数小朋友都已经安静下来。

这时候,一位奶奶抱着刚打完针的孙子走了进来。与其说是抱着,不如说是拖拽着更为准确。孩子哭闹得太厉害,并且一个劲地扭着想要挣脱,奶奶费了很大的力气,才将他勉强抱了过来。孩子哭得撕心裂肺,奶奶刚坐上凳子,孩子便从她手中滑落,一屁股坐在了地上。老人起身,想要将他拉起来,但孩子撑开双腿,在地上蹬来蹬去,就是不配合,哭声也没有一点缓和的意思。

老人变得有点急躁,朝孙子嚷嚷着:“不就是打个针吗?又不疼,哭得这么凶干什么?你看看人家小朋友,哪个像你一样。你怎么这么爱哭?”可是,这些话并没有让孩子停止哭泣,相反,他哭得更厉害了,小身体都一抖一抖地抽动着。

“你看看,人家这个比你还小的弟弟都没哭,你羞不羞呀!”奶奶不理睬孙子的抗议,指了指我儿子继续说道。我不知该如何回应,只好附和着说上一句:“他也哭过,刚好呢!”

就在那位奶奶束手无策的时候,一个小女孩过来了。她在小男孩身边蹲了下来,然后撸起袖子,露出刚打过针的胳膊。

“你看,谁说打针不疼了,这儿还有个针眼呢,打针可疼了,对不对?”女孩指着针眼让小男孩看。小男孩呆了几秒后,从地上站了起来。他看着小女孩的胳膊,又拍了拍自己的胳膊,嘴里含糊不清地吐出一个字:“疼……”

“对,打针本来就有点疼,但这点疼也不会让我们死掉啦!”

说着,他们已经互相拍起了对方的胳膊,小男孩很快破涕为笑。

眼前的场景让我陷入了沉思。大人们早已经历过比打针痛苦十倍百倍的事情,区区一个小小的针眼,自然触发不了多大的痛觉。但对于孩子来说,他们还没有太多的疼痛记忆,自然会陷入一个针眼的疼痛,哭泣不止。

孩子对疼痛和恐惧有着最原始的知觉,我们不应该用大人“阅尽千帆”的经历去否定孩子“初见云开”的感觉,而应该像一个孩子一样去接纳孩子,像一个孩子一样去陪伴孩子。



你的眼睛真好看

◎王保利

斜睨着明晃晃的尖尖针头,那个小姑娘有节奏地嘤嘤起来。不用说,她惧怕扎针。

“你的眼睛真好看……是不是,阿姨扎得一点都不疼。”打针的护士

一句夸赞的话,让小姑娘开心起来,恐惧仿佛也消融在甜甜的夸奖中。

我们小时候没有享受过这样的待遇。刚上小学时,因伤风感冒到医院打针,我自然也惧怕那针头,哭

着、躲着。打针的胖阿姨责怪道:“谁跟你一样?胆小鬼!”至今,那蔑视的目光还能闪现在眼前。

难怪有教育家特别强调:认可是给孩子最好的礼物。