

心灵护航

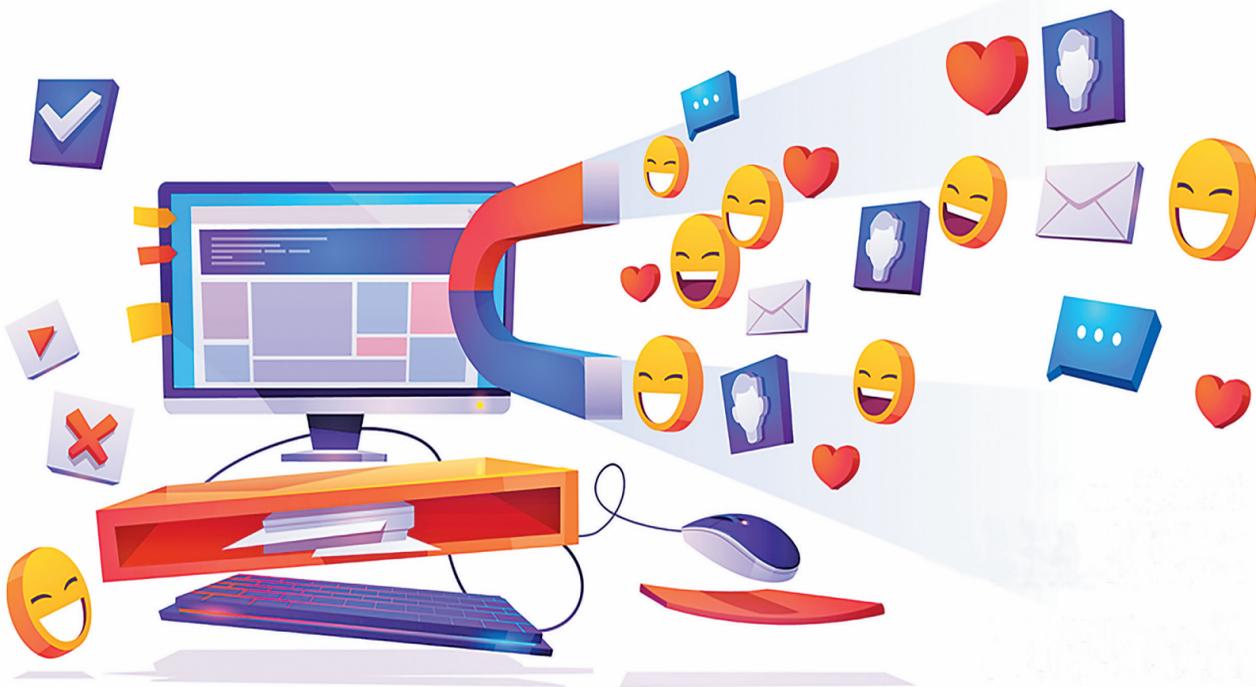
萍心而论 一周婚姻观察

全媒体记者 余依萍

分居这么久,我终于离婚了

孩子沉迷网络,家长该怎么办?

心理咨询师:家庭亲子关系质量很重要



全媒体记者 曹晓蓉 文/摄

“我的孩子非常喜欢玩手机,怎么阻止都不听,不知道怎么办才好?”

“现在的孩子和我们那个时代不同,家长多学点,才能知道怎么样更好和孩子相处。”

3月20日晚7点,窗外的雨浙浙沥沥,江东街道鸡鸣山社区党群服务中心4楼报告厅内,30多位家长带着亲子关系中的困惑以及自身学习的热忱,聚集在一起,聆听二级心理咨询师王晓精心准备的公益家长课堂——《如何帮助沉迷网络的孩子》。原定于晚上8点30分结束的讲座,又增加了提问互动环节,一直到晚上9点20分左右,王晓老师才解答完家长提问,走出报告厅。

据中国青少年网络协会第三次网络成瘾调查显示,我国城市青少年网民中网络成瘾青少年约占14.1%;在城市非网络成瘾青少年中,约12.7%的青少年有网络成瘾倾向,且这一数据还有逐年递增的趋势。

一位年轻女士带着对侄儿的担心来到公益课堂,她说:“侄儿现在由我帮忙照顾,他的爸爸妈妈都在国外经商,现在孩子不肯去上学,整天在家里玩游戏,不知道该怎么办。”据了解,孩子之前被医院精神科诊断为抑郁症,不去上学已经有一段时间了。因为自己不是孩子的爸爸妈妈,所以有些拿捏不住教育孩子的分寸,即使担心孩子沉迷网络,这位女士也不知道该不该管、如何管孩子才会听。

孩子不去上学,整天在家玩手机

王晓说,网络成瘾虽然是一个表象,背后的原因却很复杂,其中生物因素、心理因素、环境因素都有可能引起这种现象。从心理因素来讲,孩子的人格特征、情绪和认知、需要和动机、心理障碍(包括抑郁焦虑等情绪问题)等都会在一定程度上影响到孩子对网络的沉迷程度。那些在现实中找不到(很难找到)自信心和成就感的孩子、有抑郁焦虑等情绪问题的孩子、亲子关系不良的孩子、自己的需要和动机很难被满足的孩子,非常容易陷入网络不可自拔。

对他们来说,网络似乎是一个避风港,一个满足和实现自己需要和欲望的乐园。

对于这位女士的侄儿来说,首先需要听从精神科医生的建议,或住院或服药治疗,然后再去理解孩子内在的需要和动机,从改善亲子关系的角度去帮助他,或许是比较有效的方式。有时候,有可能是孩子的抑郁症状导致了沉迷网络现象的发生;有时候,孩子和父母的关系也会导致他内心的情感需求不被满足,所以把内心寄托于网络。

学习内容多而杂,家长要保持自身“定力”

另一位家长分享了一个她自己的亲身体会。“以前为了学习当好妈妈,我到处学习、上课,想要把最好的东西、最科学的方法教给孩子。”这位妈妈说,“后来发现,因为不同的老师讲的内容不完全一致,所以我自己也会陷入纠结和动荡中,有时觉得玩一会儿手机也没什么,有时觉得手机要坚决禁止,否则就害了孩子。”在这样的状态下,她的孩子

也表现出了一定的动荡和纠结,沉迷网络的时间并没有减少,反而造成了亲子关系的不稳定。

王晓觉得,网络沉迷这件事,一半是馅饼,一半是陷阱。好的方面是可以帮助孩子开阔视野,和同伴交流,实现个性化的发展;不好的方面也很明显,比如上瘾,容易荒废学业、交友不慎,等等。

心理学家曾奇峰曾经说过一句话,“父母是怎样的人比他们做什么

要重要得多”。所以,并没有适用于所有家庭的一套改善网络沉迷的方法,不同的家庭情况不同,或许解决的办法也不同。

作为一名精神动力学取向的咨询师,王晓也觉得:“同样的方法,不同的人使用起来效果不同。如果我们能够去理解症状背后核心的、深层的意义,或许就能找到适用于自己的解决办法。而在探索的过程中,父母自身的稳定很重要。”

对网络事件的认知,决定了家长采取的行为

王晓老师用一张街尾蛇的图作为意象,让家长们体会日常和孩子的交往模式带来的困扰——家庭亲子教育中,我们总是代替孩子做决定,帮助孩子做安排,想要把孩子的种种容纳到我们自己的一个认知行为图中,形成一个闭环。我们很爱孩子,却忽略了孩子也有自己的欲望、想法和生长动力。

家长对于孩子沉迷网络的担心和处理办法,其实源于家长的认知。比如,当孩子使用网络的时候,如果家长想到的是“这样太糟糕了”,“孩子的未来

会不好”,“别人的孩子都比我的孩子好”,那么家长就很容易抱怨、指责、否定,甚至预言孩子的未来。久而久之,亲子关系就会紧张,沟通也很难再起作用。而亲子关系的质量,直接影响到孩子心理健康的程度以及重要心理品质的形成。

那么,怎样的认知方式是有建设性的呢?首先,保持积极的心态,相信这是孩子人生经历中的一种,不一定是糟糕的,也可能有正面的积极的意义,要善于去发现正面的信息;其次,不急功近利,给自己和孩子一段改善

和适应的时间;最后,不把沉迷网络这件事当成是孩子的一个负面标签,要多从自身的角度反思问题存在的原因,并且积极去改善。

“首先是亲子关系,其次是家长对于这件事的看法,不把一些糟糕的负面的认知当作事实。把握好这两点,才有可能真正帮助孩子。”王晓总结说。

所有的症状都是为了保护个体免受伤害,网络成瘾也是如此。爱孩子,让我们从发现孩子自身的需要和欲望开始;做父母,让我们从觉察自身、做好自己开始。

公益课堂,帮助居民提升心理健康意识

此次公益课堂是江东街道心理健康指导中心举办的第五场公益心理活动。为普及心理健康基础知识,提高社区职工居民的心理健康意识和心理健康水平,让社区内有需要心理

服务的人员可以就近找到专业的心理咨询和帮助,接下来,在江东街道党工委、鸡鸣山社区党委的支持下,江东街道心理健康指导中心会设计更多符合社区居民需要的心理讲座和沙龙内容,更好

地为街道和社区服务。即日起到2021年7月,每周一到周五坐班时间,心理中心开放50个免费公益心理测评以及10个一对一心理咨询预约名额,目前还有少量名额。



心理咨询师现场授课。



社区居民认真聆听。

话题策划:采薇(国家二级心理咨询师鸡鸣山社区驻心理咨询师)

所谓夫妻,一丈之内为夫,强调的是夫妻之间要有合适的距离,一旦超过了分寸,丈夫会成为别人的丈夫,妻子则会变为他人的妻子。

上周,市民政局婚姻登记中心来了几对因为长期分居的夫妻。有人因为性格不合分居两地,有人因为工作调动不得已分居两地……一位男士坦言,因长时间和妻子无交流,所以时间长了,就忘记自己已婚的身份,一来二去的,控制不住自己出轨了,对不起家庭,更是对不起妻子,弄得妻离子散的报应。

乔欣(化名)和丈夫是典型的奉了“父母之命媒妁之言”才结的婚。他们从见面相亲,约会吃饭,逛街看电影,直到拜会双方家长,订婚结婚,整个过程都是循规蹈矩、平平淡淡走过来的。

“他的性格是那种沉默寡言,不爱说话的人,我爸妈刚看到他的时候就喜欢他,说他沉稳老成,女儿不会受欺负,结婚之后能够走一辈子。”乔欣说,自己当初看到丈夫,到以后的交往,虽然没有多么心动的感觉,但是也没感觉讨厌。乔欣在家一直都是乖乖女,她知道爸妈都是为了自己好,既然父母这么决定的,她也没有反对,两人就这样结婚了。

结婚之后,丈夫对乔欣也算不错,平时乔欣说什么他就听什么,也不反对,结婚10年,两人之间连一次架都没吵过。婚姻平静得像一潭死水,一点浪漫和激情都没有。“时间越久,我和他感觉越陌生,住在一起的时候也感觉没什么话可说。”乔欣说。

前年5月份,丈夫调到外地工作。两三个月才回家一次,乔欣埋怨丈夫不常常往家打电话,也不关心孩子,丈夫听了,什么话都不说,第二天就走,连招呼都不打,但从那开始他往家打的电话就更少了。

乔欣从此开始了守活寡式的婚姻。她打电话给丈夫,对方说心累了,心死了,也不想再回家了。乔欣晓之以理动之以情,但还是改变不了他的决定。后来乔欣打电话给他,很多时候都不接,微信发的信息,他也很少回。除了说到孩子,彼此才能多聊一些。

去年底,乔欣同意离婚,但丈夫又不愿意离,说离婚伤害孩子。于是乔欣也没再提离婚的事,就这样分居一年半多了,也不离婚,也不和好,就是一对有名无实的夫妻。

办完离婚手续,乔欣如释重负。小鹿(化名)跟老公结婚七年了,一直处于两地分居的状态。决定结束这段婚姻,小鹿鼓足了勇气。

结婚第一年,小鹿就怀孕了。因为老公是家中独子,上面有三个姐姐,家里所有人都盯着小鹿肚子里的孩子。

“生下来是个女儿,家里人大大失望,我婆婆在我怀孕的时候每天对我嘘寒问暖,知道是个女儿之后,她立马回到了乡下。”小鹿说,女儿一直都是她和她的父母在带,老公两个星期才回一次家,到家之后,他也不怎么带孩子,都是一个人在那里玩电脑游戏。

小鹿做饭不是很拿手,老公嘴又很挑,老是嫌弃她做饭难吃。每当那个时候,她心里都会非常不耐烦,每次都会吵起来。“一开始我们吵架的时候总是会说离婚,可后来,我怀了二胎,两个人吵架的次数降低了许多。”小鹿回忆,儿子出生后,婆婆以及老公的姐姐们对她就好了很多,走动也多了起来。本以为有了一双儿女,夫妻的感情会越来越好。可谁知道,丈夫居然出轨了。

在小鹿怀二胎的时候,丈夫经常不回家,每次一问他,他都是说公司新接了工程,很忙,让小鹿等下次他回家,可等了下次又得等下次。令小鹿崩溃的是,就连她生孩子的那天晚上,老公都在跟第三者聊天。

小鹿气得大哭,找老公要个说法。“我老公为了安抚我,跟我说他跟那个女人已经断了,说他不跟我离婚,让我乖乖地在家等他回来。”可是小鹿实在是不想活了,这么多年的婚姻,虽然彼此曾经有过许多矛盾,可这是他出轨的理由吗?

现在小鹿每天只要一闭上眼睛,就仿佛能看到老公跟第三者有说有笑。她哭诉:“我不知道我是哪里不如第三者,我该离婚吗,我该怎么办?”

记者手记 >>>

夫妻长期分居,你有想过离婚吗?或许很多人都想过,碍于现实生活的无奈,有人妥协有人坚持。如果两个人在一起却无话可说,比一个人还要孤独,不能过得开心快乐,那么婚姻的意义又在哪里?

婚姻是什么?张爱玲说,婚姻是两个个体的结合,而结合是为了更好的生活。

夫妻之间,最近的距离不是天涯海角,而是你在我身边,却无话可说。夫妻分居且无话可说如同提前进入了人生的冬天,冰冷得让人不寒而栗。婚姻如果成了一潭绝望的死水,无性、无爱又无话可说,勉强地维持只是在互相伤害。

这样的婚姻就像是一座压抑的火山,要么抑郁成病,郁郁寡欢,要么一旦爆发激烈冲突,造成的灾祸将无可估量。很多这样的婚姻都是出轨、婚外情频发的起点。

婚姻是一个漫长的过程,不是将就几天就能过去的。每个人都想追求婚姻的幸福,但失去忠诚和真心的婚姻只能让自己受到伤害,与其苦苦忍耐,不如勇敢地分手。要明白,有些时候自己的婚姻里不只有隐忍,还需要一点重新追求幸福的勇气。

心理答疑

渴望关爱却得不到 心情长期焦虑怎么办?

问:我三四年前因跟老公性格不合及家庭问题等原因逐渐出现心情不好,开心不起来,脾气也变得暴躁。最近两三个月状况似乎更加严重了,总是哭,多愁善感,时常感到烦躁,觉得老公不能理解自己,不关心自己,而整天在家生闷气。有时候甚至会感觉自己一个人住轻松一点,整天在想为什么要结婚,渴望老公能安慰自己,但是在老公那里得不到关爱。老公整天在家里就是玩手机,性格很固执,对生活没有要求。现在感觉生活就是一潭死水,没有一点激情和新意。我这种情况该怎么办?

心理咨询师答:当你感觉焦虑时,做一些感兴趣的事情,比如唱歌、跳舞,多跟朋友谈谈心,等等,当你做完这些事情的时候,会感到焦虑有所缓解。还可以试着改善跟老公的生活模式和相处方式,从而改变这种现状。必要时可以去正规医院心理科进行认知行为干预治疗。