

疫情防控 心灵护航

萍心而论
一周婚姻观察

“开学模式”重启 防疫更要防“抑”

——“心理防疫进行时”系列报道③

全媒体记者 余依萍

新冠疫情在全国各地反弹,来势汹汹的“德尔塔”病毒打乱了不少市民的正常生活步调。

疫苗接种、核酸检测、防控升级……我们的生活规律、人际交往等随之发生变化,而同学们的假期安排、学习计划也难免被打乱,各种“不确定”使部分人群产生一些负面情绪和身心问题。

暑假接近尾声,在这个疫情防控常态化的时期,学生和家如何更快更好地调整身心,迎接新学期的到来呢?义乌市城市有爱公益慈善志愿者协会副秘书长、国家三级心理咨询师贾春梅提醒,科学面对疫情,既要注重身体防疫,更要积极做好心理防“抑”。



沉迷网络 少女患中度抑郁

上初二时,晨晨(化名)被专业医生诊断为中度抑郁症,父母对她不敢要求太多,只能顺着孩子的心意。这个暑假,晨晨整天在家玩电脑,反锁房门不愿与父母沟通。

谈到晨晨患抑郁症的事情,晨晨爸爸内疚道:“2020年疫情发生后,我就觉得孩子有点不一样,由于长时间在家上网课,回学校后环境适应不良,与班主任老师、同学经常发生冲突,情绪容易崩溃。”晨晨爸爸说,当时他和孩子妈觉得孩子是不想去学校所以找借口,没管太多,让她少玩电脑,早点睡觉,精神状态就会好一些。

没想到后来孩子变得越来越敏感,经常请假不愿去学校,无奈之下,晨晨爸爸带她去医院检查,没想到竟然是中度抑郁症。

“医生开了一些药,让孩子按时吃,孩子现在也有吃药,但药物作用挺大,她晚上经常睡着睡着就哭起来,说自己很难过。”晨晨爸爸说,晨晨的情绪反复无

常,有时候会跟父母说她不想去学校,看到太多人觉得很难受,心里很压抑,一提到上学这个事,甚至会做出一些伤害自己的行为。

由于晨晨是独生子女,晨晨妈妈对女儿的要求非常严格,一心希望孩子能考上重点大学,将来找份体面的工作。从晨晨上三年级开始,妈妈便给晨晨报了课,晨晨报了课,晨晨周末的时间几乎被辅导班占据,课外娱乐活动基本没有。女儿多次提出抗议,最终还是听从了妈妈的安排。

“我自己工作忙,对女儿的关注陪伴少一些,但孩子要什么,我都会尽量满足。一说要上网课,买的电脑都是高配的。”晨晨爸爸说,因为陪伴女儿的时间少,在物质需求上他尽量满足女儿,以此作为“补偿”,然而物质上的满足始终无法抵过精神上的需求。

上学期,晨晨休学在家待了两个多月,每天沉迷在网络的虚拟世界中。眼看着马上要开学,孩

子并没有好转的迹象,晨晨的父母感到十分揪心。

【案例剖析】
在晨晨的成长过程中,尤其是进入青春期之后,她感受到的大部分是妈妈的管控。在妈妈的紧密安排下,孩子除了在学校学习,休息时间也被安排得满满当当,找不到喘气休息的时间。更重要的一点,由于紧凑的时间安排,孩子的社交时间也被剥夺了许多,这严重影响了孩子的社交能力提升。

我们常说“劳逸结合”,大人上班尚且需要每周休息1—2天,更别说孩子。脑袋一直在高速运转,得不到休息,容易导致人的精神高度紧张,长时间的紧张会引起更多的精神或心理疾病。

孩子的成长过程中,父母才是孩子最好的老师,父母才是孩子最信赖的心理医生,父母是大齿轮,孩子是小齿轮,齿轮与齿轮之间紧密相连,环环相扣;当父母朝着积极的方向转动时,孩子也将被父母成功地带动。

取消旅行,孩子闷闷不乐

“心心念念的新疆之旅,因为疫情而被迫取消了,看着孩子失望的眼神,我也很郁闷。”梅子(化名)说,因为疫情已经两年没带孩子出去旅行了,为了这次旅行一家人做好了准备工作,但国内疫情的突然反弹,让她在出发前的一晚放弃了出行。

“终于可以玩去啦!”计划出行的前一晚,梅子的儿子在睡前兴奋地喊道,听到孩子雀跃的欢呼,梅子的心里却五味杂陈,高兴不起来,“这次恐怕要对孩子食言了。”

梅子说,上学期,自己与儿子约定,只要他的学业成绩可以进到班级前三,就带他去新疆旅行。虽然儿子没能达标,但是学业成绩也有了明显进步,为了鼓励儿子,梅子还是给他准备了惊喜,与

丈夫的休息时间好不容易凑到一起,游玩的行程也确定好了,疫情却卷土重来。

“经历过上一轮的新冠肺炎疫情,我们深知此时唯一能够保护自己的方法就是远离人群。”想了一晚上,梅子最终决定取消这次旅行。

当梅子将这个决定告诉儿子时,不出意外地听到了他“绝望”的哭声。为了补偿儿子,梅子提议带儿子去乡下亲戚家玩两天,儿子听完后还是耷拉着一张脸,不理睬爸爸妈妈,一句话也不说,直接就进房间,将爸爸妈妈关在门外。

在之后的很长一段时间,儿子都有点闷闷不乐。临近开学,梅子开始担忧,暑假的不愉快,会不会影响孩子上学的心情。

【案例剖析】
《曾子杀猪》的故事告诉我们,对孩子要信守承诺,可是生活中总会有一些我们无法预料的事情出现,使我们不得不对孩子“违约”。

这时父母如果只是简单粗暴地通知孩子一声,不仅会伤害了孩子的感情,也辜负了孩子的信任。只要我们先去认同孩子的情绪,再主动承认错误并道歉,然后和孩子解释好原因,最后再去共同商量解决问题,分分钟就能避免“鸡飞狗跳”,将画面一直保持在“母慈子孝”。

现在疫情还没有被全面控制,如果您早早答应过孩子的外出计划取消了,请好好与孩子沟通解释,保护孩子身体平安的同时,不要忘了守护孩子心理的健康。

宅家上网课,亲子关系紧张

开学后,张鑫(化名)就读初三了,但他和妈妈的关系却一直很紧张,而让他心情很不爽的原因之一,就是他每次写作业妈妈都要在旁边盯着。

张鑫妈妈认为,自己只是在旁边陪着做自己的事,是为了孩子好。但在张鑫看来,妈妈在旁边盯作业就是为了监督自己,是不相信自己。而这种盯作业的方式,并没有收到好的效果,张鑫的学习效率并没有提高,反而不容易集中精力,提不起学习的精神。

受疫情影响,张鑫取消了辅导班,改为在家里上网课。“简直是噩梦的开始。”张鑫说,妈妈的控制欲,让他感到窒息,另一方面,上网课的培训效果,也不如现场辅导,对于即将面临的中考,他深感压力。

【案例剖析】
“对于中学生和家来说,普遍都面临着青春期叛逆的问题。”贾春梅表示,青春期的孩子自我意识正在萌发,他们希望通过自己的方式去做一些决定,而这些在很多家长看来,就

是所谓的“叛逆”。

贾春梅建议家长,面对青春期的孩子,有时需要退一步,给他们一点空间、信任和自主的权利。“对青春期的孩子来说,来自父母、老师的期待是非常重要的,他们非常看重,也很希望能达到父母的期待,但很多时候,不是每个人都能做到这一点,因为有些期待未必是合理的。”贾春梅说,合理的“期待”能够帮助孩子形成适度的学习动机,给他们适当的学习压力,这对于他们学习效率提升的影响是最好的。

咨询师观点

家长放下心,孩子才能静下心

“孩子在常态化防疫背景下重新回归校园,家长除了关注孩子的学习状况,更要关心孩子的身心健康。”贾春梅建议,家长在此时应该给予孩子更多的情感支持与鼓励。

一直以来,人类的学习都是“习得性”的,在“养孩子”这件事上,也是如此。贾春梅坦言,很多家长都会有这个感觉:小的时候,父母对自己基本上是一种“散养”的状态,他们只需要负责孩子的吃喝问题,对于学业方面、情感方面的问题似乎很少触及。而现在,社会对家长的要求是越来越高了,养一个孩子不仅要保障好其“物质”条件,更要处理好其“精神”层面的问题。这也算是新时代的“新挑战”吧!

其实,完成这个“新挑战”也并不难。她建议,面对任何“精神”层面问题,我们首先要做到的就是冷静面对。因为当我们自身带着恐惧、害怕、愤怒、焦虑等强烈的情绪时,这些情绪都会严重地干扰我们正常的理性思考、共情他人的感受以及人际互动关系。所以,在面对孩子时,无论他们发生任何“你眼中的麻烦问题”,我们一定要学会让自己站在“第三人”的角度看待他们及整个事件。所谓“第三人”的角度,就好像你在看一部电影一样,这样你就容易把自己的情感从事件中剥离出来,利于控制不良情绪的产生,让自己的理性思考回归,并能从中找寻到最佳解决方案。

临近开学了,有些家长可能还会发现自己孩子存在情绪方面的明显变化,或焦虑、或抑郁等,严重的甚至找各种理由拒绝上学。对此,贾春梅分析,从假期在家的“放任”,到到学校被“管理”,这是两种完全不同的“精神”压力状态,要知道大部分孩子内心或多或少都存在类似“开学恐惧症”这种心理。只是很多孩子反应快、适应性强,在父母和老师还没有发觉时,他们就已经能够调整好状态适应了这个变化。当我们面对那些暂时不能很好面对“开学恐惧症”的孩子时,我们要相信他们都不是暂时的状态,只要我们做好陪伴,多沟通,把他们恐惧或害怕的事情说出来,再进行正向的引导,慢慢地他们就能解开心结,适应校园生活了。

孩子是家长的“复印件”。我们有趣地发现,家长和孩子之间,不单单长相会“复印”,个性脾气、思维习惯、情绪方式等也会“复印”。贾春梅建议,在教育和养育孩子时,如果我们家长经常能够通过不断学习提升自己的思想境界,让自己精神状态经常处于一种自由、放松的状态,那孩子就会在你这里感受到轻松和温暖,他们就会愿意与你来沟通交流,这样会更利于建立良好的亲子关系,家庭关系也会变得更温馨美好。



图片来源于网络

婆媳大战 “三明治丈夫”该咋办?

全媒体记者 余依萍

自古以来,婆媳关系一直是每个家庭中最为微妙,也最为重要的关系,婆媳相处融洽,家庭和睦,婚姻美满。婆媳矛盾不断,不但影响家庭和谐,甚至会破坏夫妻感情。

有人说:“婆媳关系好不好,跟两个女人中间的男人的关系,婆媳矛盾会大大降低。可惜的是,很多男人明白要处理好婆媳关系,家庭才能和谐,但他们却不知道该如何做。”

前段时间,杨洋(化名)的婚姻家庭关系亮起了红灯,妻子和母亲两人水火不容,他觉得自己像极了“三明治”里的夹心。

杨洋和妻子恋爱的时候,妻子就明确表示婚后不和公婆同住,但聊起孩子,又觉得离不开父母,于是两人就想到买一套和父母在同一小区、不同楼号的房子。住在一个小区里,不仅老人看孩子方便,而且他们有个头疼脑热的,自己也能第一时间赶到。知道杨洋夫妻俩的想法后,父亲倒是没什么,母亲却有不同意见。

“既然要住在同一个小区,不如住在一起,因为家里够大,能住开,不仅方便,也可以更好地照顾我。结婚可以再买一套房,不过装修后不妨出租,这样能多一份收入。”杨洋的母亲表示不解。尽管母亲这个意见考虑周全,还是被杨洋驳回了。很快,夫妻俩就在小区里买了一套二手房,简单装修后,就举办了婚礼。

杨洋说,住在同一个小区里,真的挺方便,夫妻俩下班后不愿做饭,就可以去父母那里蹭吃蹭喝,吃饱喝足后再拎点食物回去当次日早餐。后来,妻子顺利怀孕、生子。有了孩子后,他更加深刻地体会到和父母住得近的好处。“作为新手父母的我们,面对哇哇大哭的孩子,真的是手忙脚乱,有了父母的帮忙,才可以喘一口气。”杨洋以为大家都会和谐共处,相安无事,可没过多久,便发现自己想得太过简单了。

半年后,妻子产假结束,杨洋与父母商定,由于孩子太小,而自己和妻子一大早就要去上班,就让他们来家中照看。“刚开始挺好的,母亲还在朋友圈晒孩子的各种照片,后来我发现妻子生气了——原来,在给妻子拍照时,妻子明明在旁边扶着,母亲却直接把她忽略,只拍孩子,我或者是父亲。”杨洋说,就这件事而言,母亲做得确实不好,伤了妻子的心,但考虑到孩子很辛苦,他也没办法直说。一天,趁单独和母亲在一起时,杨洋间接地说了这事,母亲却不以为然,说自己当时

没注意,只顾着拍孩子了。

等孩子再大一些,夫妻俩上班前,就把他送到父母家。妻子中午会去父母家给孩子喂奶,其间,她俩之间因为很小的一件事又发生矛盾了,两个人态度都非常强硬,互不相让,杨洋夹在中间特别难受。

“我妈说,自己病了,不让我们把孩子送过去;妻子说,她父母可以帮忙看孩子,但孩子得改姓,而且以后也不会再去我父母家。”杨洋感到崩溃。

杨洋说,母亲这辈子强势惯了,加上父亲的性格一直很软,久而久之,在家里一直是独断专行。同样也是娇生惯养的妻子,根本受不了母亲这样,她觉得自己没错,不可能向母亲低头,一味忍让,就没出头之日了。妻子还扬言离婚,说把孩子一起带走,不然时间一长,孩子会有心理疾病,也会不正常。为此,杨洋跟妻子大吵一架。妻子气得要回娘家,他也放下狠话:“回娘家以后就不要回来了,孩子必须留下。”

“我真心想得她们不是在过日子,而是打仗。”杨洋一气之下,便请了假,自己在家照顾孩子。现在,妻子闹着要离婚,母亲称病不肯看孩子,他认为,不论是妻子还是母亲,都不体谅自己,都觉得是他的错。自己处理不好婆媳俩的关系,却不得不夹在中间,可谓两头受气,苦不堪言。

“我到底该怎么办?谁能帮帮我?”杨洋感到沮丧。

◎记者手记 >>>

婆媳难处的原因很多,其中有一点,那就是母子关系过于亲密。母亲疼爱儿子,儿子孝顺母亲,本来是应该褒扬的,然而,凡事都有个度,过犹不及,母子过于亲密必然导致前者控制欲强,后者依赖性大。

有人形容,这种夹在婆婆和媳妇之间的男人是“三明治丈夫”,这种“三明治丈夫”表面上是孝顺至上,实际上是精神上没有断奶的男孩,他们只会做母亲怀中听话的乖孩子,无法成为保护妻子的好丈夫。

殊不知,男人真正的孝顺是跟母亲“划清界限”,所谓“划清界限”不是脱离母子关系,而是从母亲对儿子无所不在的关注中“解放”出来,让母亲也更多关注他的妻子,而不是仅仅关注他;学会把儿子和媳妇看作一个完整的整体,而不是把媳妇当成外来的“假想敌”。

作为妻子,更要明白,家不是争对错之地,是讲情之地。若是一味争对错,家就没有了温情和应有的味道,家庭大厦就会面临着崩塌的危险。一个家庭要想提高幸福指数,关键人物是妻子。常言道:“一个好女人,幸福三代人”,很精准地道出女人决定了家庭幸福指数的高低。也奉劝这位年轻妈妈不要过于争强好胜,妻贤家和谐,和谐幸福生。

◆以案说法

离婚后发现前夫曾出轨 女方能否追讨精神赔偿?

案例:陆某(男)与刘某(女)原系夫妻关系,双方因性格不合多次发生争吵,导致感情破裂并办理协议离婚。

离婚后不久,刘某意外得知陆某在离婚后短时间内与他人结婚,且生育一子,由怀孕生子所需时间推算,陆某显然是在婚内出轨。经调查,陆某与他人发生婚外情后开始同居,并在与刘某离婚前致他人怀孕。

刘某愤而将其诉至法院,要求陆某书面赔礼道歉,并支付精神损害抚慰金。

法院经审理后,作出由陆某支付刘某精神损害抚慰金的判决。同时,诉讼期间,刘某以陆某已在答辩状中向其进行了赔礼道歉为由,放弃要求陆某向其作出书面赔礼道歉这一请求,法院予以准许。

法官说法:《中华人民共和国民法典》婚姻家庭编中无过

错方有专门的保护条款,其第一千零九十一条规定,有下列情形之一,导致离婚的,无过错方有权请求损害赔偿:(一)重婚;(二)与他人同居;(三)实施家庭暴力;(四)虐待、遗弃家庭成员;(五)有其他重大过错。这就意味着,即使不能证实对方有重婚或同居的行为,若对方有出轨、通奸、嫖娼、不正当交往等重大过错行为,自己也能够主张损害赔偿,并实现这一目的。

对婚姻不忠诚,是难以容忍的不诚信行为。夫妻间的忠诚义务,不仅是道德义务,更是法定义务。该案中,陆某在婚内出轨,与他人同居并致其怀孕,且在离婚前后生育一子的行为,此举不仅破坏了夫妻关系,严重伤害了刘某的个人感情,也败坏了社会风气,是法律所禁止的行为。刘某作为无过错方,即便已经离婚了,也有权向法院提起精神损害赔偿诉讼,法院应依法予以支持。