

心灵护航

"神兽归笼",家长们准备好了吗?

新学期开学,应该帮助孩子克服不安和恐惧心理

□ 全媒体记者 余依萍 实习生 叶毅和 文/摄

每年开学季,被一些家长称为"神兽归笼"季。经过两 个月的暑期带娃,家长们有些疲倦,希望孩子早点回学校 读书,自己也可以好好休整一下。也有一些家长对此怀有 其他不一样的心情。

有的家长发现自家孩子虽然到了上幼儿园的年龄,

但无法适应幼儿园的集体生活;有的家长发现孩子有"双 重性格",在家时调皮、淘气,可是到学校后,话都不敢多说 一句,看上去有些木讷……那么,家长该如何引导孩子适应 集体生活呢?心理专家建议,可以分阶段对孩子进行训练, 使他们今后能够适应新环境,克服不安和恐惧的心理。

宝宝在家"窝里横",为何在外"吃不开"?

王女士(化名)的儿子糖糖 (化名)今年上幼儿园。王女士带 着糖糖走进幼儿园时,糖糖的表 现还很正常,不哭也不闹,但王女 士准备离开时,糖糖的眼泪就止 不住地流,不愿意放手,抱住妈妈 的腿,不让妈妈离开。班级里的其 他同学也和糖糖差不多,都在嚎 啕大哭,想回家,想妈妈。王女士 一狠心,趁儿子不注意,就悄悄离

"妈妈,我不要去上幼儿园!" 开学第二天,无论王女士怎么哄 劝,糖糖就是拒绝去上幼儿园。这 让王女士十分不解:"开学前几天 他还特别高兴,说去幼儿园就有 人陪他一起玩了,让我带他去买 了好多新玩具。"开学前,为了更 好地适应幼儿园环境,王女士先 带糖糖去幼儿园熟悉环境,一进 园,糖糖犹如脱缰的野马在里面玩 了起来,走的时候十分不舍,嚷嚷着 第二天还要来玩。可是到了真正到 幼儿园开学的时候,糖糖却气急了 就咬人,哭得比谁都惨,逼得园长直 接让王女十把孩子带走。

王女士十分困惑,宝宝吃饭、上 厕所样样都行,看起来特别有能耐, 脾气还是"窝里横",为什么唯独到 幼儿园会在交际上"吃不开"?

"人家的孩子"为何能话应幼儿园生活?

静香(化名)的女儿刚上幼儿园 两天,就哭着闹着不愿再去幼儿园。 每当爸爸妈妈要送他去幼儿园的 时候,她要么装病谎称肚子疼,要 么哭得上气不接下气。

看到女儿对幼儿园的生活如 此反感,静香心里有点心软,她甚 至考虑迟一年入园,让女儿在家里 再玩一年

正当为孩子不愿意上幼儿园的 事情犯愁的时候,静香留意到邻居 家的小女孩正哼着小曲儿,开开心 心地拉着爸爸的手出门上幼儿园。

静香抓紧时间走上前去和邻 居聊了几句,这才知道他家闺女特 别喜欢上幼儿园,每天回到家,也 会和爸爸妈妈分享幼儿园的趣事。 这让静香有点不解,自己的女儿和 邻居家的闺女上的是同一所幼儿 园,怎么两个同龄孩子对幼儿园的 态度有如此大的反差?

于是,静香请教了女儿的班主 任。班主任告诉她,之所以孩子会 有如此大的反差,是因为有些孩子 能迅速适应幼儿园的集体生活,能 很快从幼儿园生活中找到乐趣,爱

上幼儿园。而有些孩子过了好长时 间,甚至过了半个学期,也未能完全 适应幼儿园生活。班主任坦言,那些 能迅速适应幼儿园集体生活的往往 都是社交能力较强、体质也比较强的 孩子,其中也不乏一些在上幼儿园前 做过"预准备"的孩子,所以不要一味 羡慕"人家的孩子"能迅速适应幼儿 园生活,也要看到他们的父母为孩子 上幼儿园做的很多准备。父母们给孩 子做好上幼儿园的"预准备",能在很 大程度上帮孩子克服对幼儿园的恐

宿舍冷暴力,家长直言伤不起

"昨天晚上我实在睡不好,导致 白天上课一点精神也没有。"开学的 第二天,梅女士(化名)就接到了女 儿小卓(化名)的电话。电话那头,小 卓跟梅女士哭诉着自己的烦恼。

小卓今年上高二,她这个烦恼, 从高一开始,一直延续到了高二。原 来,进入高中阶段后,小卓就遭受寝 室室友的宿舍冷暴力,她从一个活泼 开朗的姑娘,硬是被室友逼成了沉默 寡言的人。"宿舍共有6名室友,有些 莫名其妙,一夜之间,我竟然成了全 宿舍的公敌!遭到了寝室室友宿舍冷 暴力!"小卓说,她被冷暴力的原因是 自己睡得早,显得和室友不合群。

"晚上9点,晚自习下课,9点半,

寝室就统一熄灯了。我们寝室有6个 人,半小时根本来不及做好熄灯前的 所有事情,再加上大家彼此都不熟 悉,做事情也会很尴尬、不方便。"小 卓表示,她有早睡的习惯,到了晚上 11点左右,室友们都会打着手电筒或 者台灯做自己的事情,灯光常常会照 得她很刺眼。同时室友们也会突然发 出很大的声响,让她很难入睡,忍无 可忍,矛盾也就这么激化了。

后来,每天晚自习下课,小卓就 回宿舍,热闹异常的场面瞬间安静了 下来,安静得可怕,就好像自己是怪 物一样,让她有一种心悸的感觉。每 次自己尝试主动说话的时候,室友 们都会扭过头,当她不存在一样。有 时,有的室友会指桑骂槐地说一些刺耳 的话,并有室友开始附和着挤兑她。小 卓无话可说,无人倾诉,只得把头蒙在 被子里哭。

面对宿舍冷暴力下的这种压抑的 生活环境,小卓终于忍受不住了,本该 是紧张的学业生活,她却出了头晕、胸 闷、心悸、呼吸困难、焦虑、惊恐等身心 不适症状。在小卓的再三央求下,梅女 十只好带她去看心理医生。之后,经过 与班主任及生活老师的多方沟通与协 调,学校为她办了转寝室手续。

对此,梅女士长吁了一口气,直言伤 不起。女儿经受几近崩溃的精神压力,被 医生诊断为轻微焦虑抑郁综合征,如不 及时治疗与化解,后果不堪设想!



◉咨询师观点

如何帮助孩子话应集体生活?

新学期开始了,预示着孩子 们又要从自己的"小家庭"里走出 来,融入学校"大家庭"中去。环境 的改变可能会导致一些孩子出现 心理不适的症状,如表现出哭泣、 烦躁、焦虑、抑郁、失眠等情况。对 此,义乌市城市有爱公益协会副 秘书长、亲青帮工作室副主任、国 家三级心理咨询师贾春梅表示, 如果我们仔细去观察和体会,其 实这不仅仅是孩子,就是成人在 适应新环境时也需要有一个身体 和心理调适的过程,只是有些人 的表现症状明显,有些人表现不

看一个孩子能否很好地适应 集体生活,主要是看他是否具备 良好的沟通能力和团队协作能 力。这些能力是我们的孩子从牙 牙学语开始,在家庭生活中就已 经不断向父母学习了。他们通过 观察与学习父母的语言和非语言 (行为表现),学会了如何表达自 己的观点、怎样处理人际关系。

当父母觉得孩子在人际关系 方面有问题时,可以先反思自己 平时是如何教育或示范的。因为 父母跟孩子之间是如何相处的,

都会直接影响孩子跟别人相处的 方式。所以平时我们当父母的要 尽可能经常提醒自己,待人接物 要做到文明礼貌、谦虚恭让,可以 教导孩子主动向别人表达自己的 善意,用一些助人或善意的小举 动,缩短与他人之间的距离,如主 动微笑、称赞别人、学会分享等。

在集体生活中,最容易受到 同伴欢迎的是那些具备良好同理 心、乐于分享、有团结协作能力的 孩子。有些孩子在家里长辈面前 当惯了"小皇帝""小公主",有 一种"唯我独尊"的感觉,不愿 意接受来自外界的不一样声 音。可是在学校,大家一起学习 生活,难免观点不一致,会发生 各种矛盾冲突,甚至可能经历 一些挫折、委屈。

贾春梅建议,父母可以在孩 子入学前,通过讲故事、玩游戏、 家务分工等方式,给孩子打一下 人际关系的"预防针",让孩子明 白在任何一个集体中生活,团结 协作都是非常重要的,遇到矛盾 冲突时可采用哪些正确的处理

在新学期这个特定的时间段

内,在孩子适应集体生活困难这件 事情上,有两种类型的孩子,最容易 让父母产生焦虑和担心的情绪。一 类是孩子性格天生就偏内向,平时 就不善言辞,与同伴关系疏离;另一 类是孩子在家里家外表现反差巨 大,用家长的话说,就是在家像一条 "龙",在外像一条"虫",这类孩子时 常会让家长很抓狂,有一种"恨铁不 成钢"的感觉。

而孩子在不断成长,他们需要 走出家门,融入外面的世界,父母应 该帮助他们学会适应群体生活,这 是每个父母义不容辞的责任和义 务。不管是哪种类型的孩子,在陪伴 孩子适应集体生活这件事情上,方 法都是大同小异的,那就是需要父 母更耐心地陪伴和引导孩子,千万 不要用嘲讽、批评、指责等错误方式 对待孩子!



因为一条宠物狗 他们的婚姻走到了尽头

□ 全媒体记者 余依萍

中秋本是家人团聚的佳节,但今年 中秋节的前一周,罗瑶(化名)和丈夫俊 凯(化名)两人却开启了为期30天的婚 烟冷静期。

"没想到,我们在一起两年多,最后 因为养狗的事,她竟然真的要和我离 婚。"妻子的决绝,让俊凯有些恍惚,他开 始反思,是自己错了,还是妻子太偏执?

俊凯至今依然清晰地记得,两年前 在一次聚会上初见罗瑶时,罗瑶穿着一 身连衣裙,话不多,大多时候都是安静地 笑笑。这样文静又爱笑的女孩,瞬间深深 吸引了他。在朋友鼓动下,俊凯主动搭讪 罗瑶,两人互相交换了联系方式。

罗瑶的微信朋友圈中,出镜最多的 就是家里的小狗,遛狗、驯狗……罗瑶乐 在其中。

"你很喜欢小狗呀?"俊凯问道。

"嗯,小狗很可爱啊。"说起小狗,腼 腆的罗瑶打开了话匣子。

从小到大很少接触宠物的俊凯,虽 然很难理解罗瑶为何这么喜欢小狗,但 是为了可以和心仪的女孩有共同话题, 他也开始关注起很多养宠物的公众号, 但他万万没想到,养狗问题成了他们未 来生活最大的矛盾。

交往中,俊凯得知罗瑶自小父母离 异,从小生活在爷爷奶奶家,工作后这只 小狗就一直陪伴着她,这也让俊凯对这 个女孩多了一份怜惜。"我想照顾你,给

你一个完整的家。"在2020年的盛夏,俊 凯向罗瑶求婚,两个有情人也终成眷属。

结婚后,俊凯的家里顿时热闹了不 少,一狗两人三餐四季。由于罗瑶此前 习惯了抱着小狗睡觉,小狗经常偷跑到 主卧床上,这让俊凯很不习惯,觉得床 都脏了。平日里,小狗行动自由,因而床 上、沙发上,甚至冬天大衣上,都会时不 时发现狗毛。

"我们平时出去,主卧门都关上吧,不 然它们啥时跑进去都不知道。"俊凯建议, 或者买个狗笼,不在家时将狗关起来。

"小狗关着会得抑郁症的,多可怜 呀!"罗瑶总是我行我素。见此,俊凯也 不好再说啥,妻子喜欢,那他就只能多 包容了。

结婚后第二年,罗瑶发现自己怀孕 了。对于这个新生命,夫妻俩都充满着期 待。俊凯开始在网上查看孕妇需要注意 的事项。"我看网上都说孕妇最好不要养 狗,狗身上携带病菌,万一染上弓形虫就 不好了。"俊凯这次提议,把小狗送到乡 下亲戚家里去寄养。

"很多人家里都养宠物的,不都是好 好的吗?"罗瑶表示反对。俊凯只能耐心 劝说,但罗瑶坚决不肯,最后双方各退一 步,把狗狗关进笼子里。

小狗被关在笼子里,让罗瑶很心疼, 觉得小狗可怜兮兮的。有时下班早,她就 趁着俊凯不在家,偷偷将小狗放出来。反 复几次后,俊凯生气了,两个人为了这事 吵得不可开交,一个指责对方没有爱心,

每次下班回到家,看到早上出门关在 笼子里的小狗又在客厅里,俊凯的脾气就 上来了,加上工作压力太大,他在大吵后 忍不住揍了小狗好几次,两个人之间的矛 盾也就越来越深。在一次大吵后,罗瑶的 情绪崩溃了,她就带着小狗离家出走。

那一刻,俊凯脑子里满是后悔,他担 心妻子产前得抑郁会做傻事,也责怪自 己太冲动。直到一个星期后,俊凯才联系 上罗瑶。听说罗瑶身体不舒服在医院后, 他赶紧跑到医院,得知孩子保不住了,俊 凯既心痛又生气,心痛的是一个新生命 没了,生气的是妻子不爱惜身体。

可看到妻子那无助的神情,他只能 安慰她。他想着,两个人还年轻,以后有 的是机会。可是看着妻子逗狗时的肆无 忌惮,一丝不满还是藏在了心底。

有时,心情不好的俊凯会打几下小 狗,可是罗瑶听到小狗的叫声,就心疼 了,一把抱过小狗,坐在沙发上安抚。担 心罗瑶一个人在家里想得太多,俊凯就 劝她出去找个轻松的工作。可是罗瑶拒 绝了,每天在家都抱着小狗。

这些小矛盾,俊凯没有放在心上,却 在罗瑶心里埋下了绝望的种子。再一次见 到俊凯揍了小狗后,罗瑶决绝地提出离 婚,甚至丝毫不留余地。俊凯想着,或许罗 瑶把狗当作家人,可他只是把狗当作宠 物,两个人沟通太少,导致渐行渐远,他等 着时间抚平两个人的伤口,也希望自己可 以从这次失败的婚姻中吸取教训。

◎记者手记 > > >

家里养些小宠物,确实能让主人的生 活增添不少乐趣。可宠物毕竟也是有灵性 的物种,饲养时间久了,主人和宠物之间 会产生一种难以割舍的感情。如果只是独 身者,养只宠物做个伴消除寂寞没问题。 如果是有伴侣有家庭的人,养宠物时,一 家人要是没有沟通好,就会很容易造成家

当婚姻里出现各种各样的问题,沟通 才是解决所有问题的关键。如果每个人都 能用心和对方沟通,然后站在不同的角度 去思考问题,就不会被困在某一种顽固的 思想中。有时候,当你用旁观者的角度去 看待事情时,也许你会发现自己的固执是 多么的不合理。

对于罗瑶来说,小狗便是她的家人。 而丈夫的行为对她而言,无异于家暴行 为,每次施展在狗身上的虐行,无异于施 展在她的身上。就如同,她看着自己的孩 子被关进笼子里,或被揍,日积月累,她如 何能不恨呢?这是没有养宠物的人所不能

但是,结合各种资料显示,养狗存在 弓形虫感染的风险,而弓形虫病毒主要 的影响是可能导致胎儿畸形,造成流产等 恶果。女性在备孕和怀孕期间,如果能不 养宠物就尽量别养。毋庸置疑的是,养宠 物的人都是有爱心的人,可是也不要为了 养狗而影响与家人之间的感情,更不能影 响到自己和家人的身体健康。

如何帮孩子克服骄奢之气? 线上家学堂"云"开方

□ 全媒体记者 余依萍

本报讯 8月31日,由市妇联、市教育局、市关工委主 办,义乌市麦穗花家庭教育服务中心承办的线上家学堂如

本期"线上家学堂"围绕"如何帮孩子克服骄奢之气"主 题展开。家庭教育咨询师、青少年心智力导师、学习治疗师 徐夙窘在线为家长"开方"

"现在的孩子,很多都在蜜罐里长大,从小吃好的、穿好 的,再长大一些,可能就开始各种攀比。当我们把注意力放 在品牌、价格上,而忽略质量、用途的时候,就容易舍本逐 末,时间长了,会形成骄奢之气。"徐夙窘说,过分注重品牌、 价格的人,也就是通常会被人们说成"虚荣"的人,在他们的 心理层面往往是自我价值感比较弱,自信心不足。由于内心 的不自信,他们需要用外在的东西来武装自己,证明自己的

优越感。 那么如何培养孩子的自我价值和自信心呢?徐夙窘建 议,家长要在日常生活中发现孩子做得好的部分,对他人、 对家庭有价值的部分,及时看见这些并及时予以肯定,要从 细微处发现孩子真正做到的、做得好的部分,帮助孩子看到 自己的价值,孩子就会因为自己能做到很多事情,能为家庭 做贡献,甚至为班级为学校为社会做贡献而获得内在的满

足,不再追求简单的外在浮华。 在培养自信的部分,家长要在肯定的时候更多地看到 孩子的情绪、行为背后的动机。一个孩子最底层的自信部分 是,哪怕我不够好,哪怕我做错事,在这个世界上依然有人 爱我,而这人是我的爸爸妈妈。因此,当孩子有情绪的时候, 父母应接受并允许孩子有情绪,同时要看到孩子情绪背后 的原因;当孩子犯错的时候,家长可以接受孩子犯错的结 果,看到孩子错误背后的原因,并且愿意和孩子一起共同承

此外,在日常生活中,家长在培养孩子节俭的过程时, 也要注意引导孩子建立正确的价值观、消费观、金钱观。