心灵护航

开学季,谁在搅动家长的“焦虑”

心理专家:家长该放手时要放手

“孩子要上幼儿园了,我现在特别紧张,怕他适应不了幼儿园的生活”“女儿下个月就要去国外读研了,我知道不应该把焦虑情绪带给孩子,但就是控制不住”……一般来说,“开学焦虑”往往发生在学生身上,近日,记者采访发现,有一部分家长也会因为开学而感到焦虑。

暑假余额不足,孩子还在调整状态适应新学期新生活,“卷妈卷爸”上线,看似用自己的方式全力陪伴孩子学习,实则在缓解自己的焦虑心情。针对家长的这种心理,记者采访了市中心医院精神科主任、主任医师方向明。他表示,家长比孩子更应该自我调节“开学焦虑”。在通过合理的规划、积极的沟通、合理的目标设定以及营造积极的氛围等方式,帮助孩子顺利度过开学焦虑期之外,家长也需要通过认识并接纳焦虑、寻求支持倾诉、合理规划时间、培养积极心态等方式,实现自我调节焦虑情绪。

义乌二中新生军训

“起跑线”焦虑怎么解?

今年9月,晓娟(化名)孩子就要上小学了。这个暑假,在媒体工作的晓娟没有放松过,从前倡导“快乐学习”的她,像变了一个人,“卷”得让人意外。

“我的小孩马上要读一年级了,我该为她做些什么?上小学以后什么能力对她最重要?以前我坚持不让孩子为学习累着,如今看到别的家长都给孩子报了很多辅导班,我的孩子会不会输在起跑线……”在单位食堂里,晓娟总会情不自禁地向同事们倾诉自己的困惑与焦虑。她从未如此焦虑过,每当想起孩子,一连串的问题便像走马灯般在脑海中盘旋。

当听到同事们安慰说“小学一年级没什么大不了,还能放松一两年”时,晓娟会立刻紧张起来,反驳道:“一年级学得不扎实,到了二三年级以后要跟不上。学习成绩不好,再管就难了!”她的语气坚决,让在座的同事们感到有些不知所措。渐渐地,同事们开始有意避开与晓娟讨论孩子的教育问题。

原来,晓娟的压力一部分来自自身,更多则是来自家人。孩子的爸爸常年在外工作,爷爷奶奶周末会帮助照顾孩子,平时都是晓娟自己带孩子。“自从孩子快上小学,家人每天会问孩子的情况,那种感觉就像如果我没有管好孩子的学习,就是‘罪人’。”这种无形的压力下,也让晓娟倍感焦虑。

为了缓解内心的不安,晓娟开始提前教孩子学习一年级的内容,希望能在新学期到来之前打好基础。然而,这种做法并未如她所愿取得好的效果,反而引起了孩子的强烈抗拒。孩子开始表现出厌学情绪,每次提到学习,都会哭闹不止,这让晓娟更加不知所措。

孩子要出国留学　父母焦虑到失眠

俗话说,儿行千里母担忧。开学季,很多孩子是第一次离开父母,第一次离开家,去上学,还有一些孩子远赴异国他乡,开始全新的学习生活。无论孩子的年纪多大,家长们总会在开学前的这段时间有着各种焦虑和担心。

小金(化名)是一名即将出国留学的研究生。随着开学季的到来,她也即将踏上去往异国他乡的征程,开启研究生阶段的学习生活。面对新生活,小金心中充满了无限的期待和憧憬:“希望能够结识来自五湖四海的朋友,体验不同的文化和生活方式;在学业上,能够获得更高的学历和专业技能,为未来的职业发展打下坚实的基础,更好地提升自己。”可与小金的积极心态形成鲜明对比的是,她的父母则显得无比忧虑。这段时间,夫妻俩说起女儿要出国的事,就愁得睡不着觉。

“从小到大上学都是我接送她,很担心她是否能适应异国他乡的文化差异,是否能在语言不通的环境下顺利交流,是否能在繁重的学业压力下保持身心健康。”这些天,小金的父母辗转反侧。“我最担心的是她的安全问题,毕竟我们无法时刻陪在她身边。”小金的父亲坦言。他担心女儿在国外会遇到语言障碍,难以融入当地的生活环境,特别是在面对紧急情况时能否妥善处理。“还有就是健康方面的问题,毕竟一个人在外面,身体不适时没人照顾。”

其实,早在收到录取通知书的那一刻,小金的妈妈就开始密切关注当地的安全动态和社会新闻。“我每天都会上网查一查当地情况,生怕错过什么重要的信息。”感受到父母的焦虑,小金也是为出国留学做好充足准备,制作攻略、带好必需品,但是这并没有改变现状。小金的妈妈说,看着她忙碌的身影,知道她已经长大了,但作为父母,担忧之情总是难以释怀。

家长“用力过猛”　会把焦虑传给孩子

“我们希望家长关注孩子的成长,但不要过度关注。”我市某中学班主任斯敏(化名)拿出手机,只见上面有十几条未读信息,这些信息都来自同一位家长。

斯敏点开信息,里面的内容基本是关于孩子学业的问题。“暑假也保持这个发信息的频率吗?”面对记者的询问,斯敏无奈地说,“这位家长几乎每天都要发信息和我报备孩子的学习情况,有时候也会和我交流如何与孩子和谐相处的话题。”她说。开学后,这位家长更是每天都要给她发十几条信息询问孩子的情况,比如孩子上课有没有认真听?考试测试成绩如何?和同学相处得是否融洽?孩子有没有早恋?在斯敏看来,其实家长的过度关注,并不利于孩子的成长。

斯敏带的班级成绩每次都位居年级前列,孩子们的学习压力本身就比较大,为此学校也经常开展心理舒压主题沙龙活动,但这样的活动在部分家长看来,是在“浪费时间”。“开学初,我们会组织开家长会,有家长提出,学生来学校就是要专心上学,花里胡哨的活动应该少一点。”对于这样的说法,斯敏很苦恼,虽然初中阶段对于一个孩子的未来十分关键,但孩子不能只有学习,应该在学习的同时,拥有更多的机会开阔眼界、增长课外知识,同时还要有健康的心灵。“这些年,抑郁症患者年龄呈现年轻化趋势,我们非常希望家长能够引起重视,在关注孩子学习的同时,对孩子的心理健康也重视起来。”斯敏坦言,平时经常有学生向自己倾诉,说其实学校生活压力并不是特别大,反而自己非常害怕回家,一回家就要面对家长的“歇斯底里”,那种爱所带来的压力和窒息感,才是自己很难排解的。

◈咨询师观点

家长们的开学“必修课”
适度放手　相信孩子

方向明介绍,孩子开学,家长紧张、担心都是正常的,但不要过于焦虑。对开学有焦虑情绪,多发生在幼升小、小升初、出省或出国上学等高一个阶段的学生家长身上。对于家长来说,这种焦虑、紧张的情绪,多来源于对孩子校园生活的担忧,包括孩子的在校生活、学习状态、人际交往等方面。适当的焦虑并非一件坏事,做好应对策略,不让自己长时间陷入焦虑即可。如果家长焦虑问题较严重,应主动向老师或专业医生寻求指导,不应选择逃避。

那么,如何应对家长的开学焦虑呢?方向明建议可从4个方面入手缓解。

1.认识并接纳焦虑

家长需要认识到自己存在开学焦虑是正常现象,不必过分自责或逃避,过度的焦虑则会影响身心健康和亲子关系。面对开学,家长应做好精神和物质两手准备,在避免自己陷入焦虑紧张状态的同时,积极引导孩子保持轻松愉悦,不给孩子造成心理压力。

2.寻求支持与倾诉

家长可以与其他家长、朋友或专业人士分享自己的感受,寻求他们的理解和支持。倾诉不仅可以缓解内心的压力,还能从他人的经验中获得启示和帮助。同时,也可以参加一些家长交流活动,学习如何更好地应对孩子的成长问题。

3.学会放手、避免包办

在开学初始,家长不要一味追求学习成绩,使孩子感到压力巨大,从而产生抵触和恐惧的情绪,而是允许孩子有适应和转变的过程,家长要积极引导和鼓励孩子。另一方面,家长们也要相信自己的孩子,相信他们能够独立自主地适应好新生活新阶段,其实大多数学生都能很快地适应新环境和学校的新要求,学会放手、避免包办是给孩子最好的成长礼物。

4.关注自我成长

家长在关注孩子成长的同时,也不要忽视自身的成长和发展,可以通过阅读书籍、参加培训或兴趣小组等方式,不断提升自己的知识水平和技能。这样不仅能让自己更加充实和自信,也能为孩子树立一个积极向上的榜样。

扫一扫　看新闻

本版文字/供图:全媒体记者　余依萍　实习生　叶毅和

萍心而论
一周婚姻观察

重组家庭,如何调适亲子关系?

常言道,爱屋及乌。在每个重组家庭中,大家都希望自己的爱人能够爱屋及乌,善待自己与前夫或者前妻的孩子,从而有一个幸福美满的家庭。

可是想要成为一个被孩子认可的后妈或者后爸,真不是一件容易的事情。

谭梅(化名)曾经有过一段婚姻,她和前夫有一个女儿叫小米(化名)。双方离婚的时候,在谭梅一再坚持下,前夫才同意让小米由她抚养。离婚后,谭梅一边工作一边照顾女儿,日子过得平淡如水。

六年前,谭梅和小她5岁的吴斌(化名)重组家庭。两个人在同个单位上班,经常因为工作打交道,感觉彼此挺投缘,后来从同事变成了恋人。“当我们的恋情公之于众后,我就换了一个单位。”谭梅说,当两人决定要重组家庭时,受到了各方面的阻力。首先是小米,她担心妈妈再婚,就把自己抛弃了,甚至以绝食方式进行抗议。再者,吴斌的父母觉得谭梅的年纪比自己儿子大,还带个孩子,实在不是再婚的优选。所幸吴斌是蛮有主见的人,在他的坚持下,两人最终步入婚姻“殿堂”。婚后,吴斌也将小米视如己出,接送她上下学,带她去公园、去旅行。渐渐地,小米也开始接受了这位父亲。

2020年年初,谭梅和吴斌迎来了自己的宝宝。“我是高龄产妇,当初怀这个孩子十分不容易。”谭梅回忆,当时B超查出胎儿的心脏疑似有缺陷。一开始医生不建议她留下这个孩子。当时,吴斌也劝她放弃,但是谭梅觉得自己如果保不住孩子,再怀一个孩子的概率更渺茫,所以她跑了很多医院,寻找专家问诊保胎。幸运的是,孩子出生后一切健康,全家人欢欣不已。

儿子呱呱坠地,一家人的重心都放在了他身上。为了让小米得到更好的照护,谭梅和吴斌决定让她与外公外婆生活。此后,小米对吴斌的态度开始发生180度大转变。从她的口中,再也听不到“爸爸”两个字了。

或许是即将进入青春期,12岁的小米变得更加敏感。今年暑假,谭梅夫妇把她接回家。结果,吴斌发现小米开始“使坏”,故意在儿子的奶粉罐里加糖,但他并没有当面揭穿。思前想后好几天,吴斌最终还是把情况跟谭梅说了,没想到的是,其实谭梅早就发现了类似事情。

上周末,本来一家人计划出门旅行,因为谭梅的大学同学来义乌,需要谭梅和吴斌去机场接机,于是让两个孩子先待在家里,出门前千叮咛万嘱咐小米要照顾好弟弟。夫妻俩回到家里发现,小米躺在床上玩手机,弟弟则在客厅哇哇大哭。家长问小米怎么回事,她却一言不发。两人看了家里的监控才知道,儿子想去上厕所,结果一不小心从沙发上摔下来。因为这件事情,一直沉默不语的吴斌,更加坚定了要把小米送走的想法。

暑假马上结束,吴斌与谭梅商量,小米就快要上初中,按照她现在的学习和生活状况,最好是送到寄宿制学校。对此,谭梅表示坚决反对。“无论女儿还是儿子,手心手背都是肉!小米目前这个状态,如果再不关注,恐怕会出事!”在谭梅看来,等儿子上小学了,到时候两个孩子都要留在自己身边。

吴斌坦言,如果谭梅一定坚持让两个孩子生活在一起,他无法想象日后会过成什么样,于是半开玩笑地对谭梅说:“实在不行,只好我搬出去过了。”对于吴斌试探性的话语,谭梅感到震惊的同时更觉伤感,一气之下回怼:“你如果不能接受小米,我在女儿和你之间,会选我女儿。”

◎记者手记>>>

谭梅与吴斌的故事,像是一杯掺了沙子的甜茶——既有生活的甜蜜,也不乏现实的苦涩。当婚姻涉及抚养从上一段婚姻带过来的孩子时,会给新家庭里的每一个人带来挑战。潜在的竞争、妒忌、冲突以及家庭内部与家庭之间的敌对情绪等等。

在这个重组家庭中,每个人都在努力适应新环境,而小米的变化尤为明显。从最初的抵触到逐渐接受吴斌,再到近期的“叛逆”行为,小米对弟弟和继父态度的变化,反映了她内心的不安与挣扎。这种情况下,父母双方都需要更多地理解和沟通,而非通过“搬出去”这样的极端方式解决问题。

无论是夫妻之间,还是与孩子之间,开放而真诚的沟通永远是解决问题的第一步。作为家长,应该尽量做到公平对待每一个孩子,即使情况不同,也要确保每个孩子都能感受到同等的爱护和支持。

在爱的路上,难免会遇到沙砾,关键在于如何携手清除障碍,继续前行。

稠城社工站开展青少年心理减压主题活动

近日,稠城社工站举办“放飞心灵·释放快乐”青少年心理减压一日营活动。本次活动旨在引导青少年正确识别压力来源,学会释放压力,减少焦虑情绪,提高心理健康水平。

“我已经很努力学习了,可是每次成绩都不理想,爸爸就会批评我,他对我要求比较高。”“同学们谈论的话题我都不懂,根本融入不进去,我没有朋友,感到很孤单。”……活动伊始,社工鼓励青少年们写下近期的压力困扰,通过心理赋能帮助青少年解决问题。

在心理微课堂环节,社工详细讲解了青少年常见的压力类型,提出了切实可行的解决方案。针对学业压力,社工鼓励青少年合理规划时间,同时发展个人兴趣爱好,以此作为放松身心的方式,帮助他们在学习之余找到自信和成就感。而对于人际关系中的挑战,社工建议青少年在同伴间寻求理解和支持,通过交流分享缓解压力。青少年们表示,在游戏互动和巧手制作中找到了释放压力的方法,增强了与同辈之间的交流互动能力,为积极乐观地面对生活中的困难打下了良好的基础。

互动游戏