与自我伤害倾向学生家长沟通的困境、原因及对策

◎ 祁丹丹（浙江省绍兴市高级中学，绍兴 312000）

摘要：在学校心理工作中发现越来越多的学生出现了自我伤害倾向，但在与自我伤害倾向学生家长沟通时遇到了很多困难。为分析造成沟通困境的原因，探讨与自我伤害倾向学生家长进行有效沟通的相关对策，以与自我伤害倾向学生家长沟通工作为实践基础，阐释与自我伤害倾向学生家长沟通时存在的困境，努力提高沟通效率，达成合力，帮助自我伤害学生更好更快地走出困境，重新找到生命力量。

关键词：自我伤害倾向；学生家长；家校沟通

中图分类号：G44　　**文献标识码：**B　　**文章编号：**1671-2684（2022）19-0067-04

自我伤害行为是主体刻意伤害身体的行为，部分极端的行为容易造成死亡、残疾等严重后果[1]。从2015年开始，浙江省全面开展心理危机学生摸排工作，学生心理健康工作尤其是高危学生筛查与跟进日趋规范。大面积的学生心理危机摸排结合心理咨询室日常接待个案，我们发现越来越多的学生出现自我伤害行为。但很多时候，受“重点关注”的孩子背后都可能是一个有问题的家庭。

相关研究表明：在已知的未成年人自杀事件中，60%是因为心理问题，52.9%是因为家庭原因[2]。这注定了学校与自我伤害倾向学生家长沟通重要、必要，但又会遇到很多困境。

本文以与自我伤害倾向学生家长沟通的现状为切入点，分析遇到困境的原因，寻求与家长沟通的有效途径与方法。

一、自我伤害倾向学生常见表现

以我校2020年高危学生摸排情况为例，当年摸排三类高危学生26人，其中存在自我伤害行为的学生12人，占三类高危学生人数的46.15%，自我伤害形式包括割腕、跳楼和吃药，其中造成较严重后果就医洗胃一人。

在大量咨询中我们发现，最常见的自我伤害途径包括割伤、撞击、服药、跳楼、鞭打等，其中以割伤最为常见且较为隐蔽。

（一）割伤

割伤是学生自我伤害中最常见的，其中以割手腕最普遍。割伤行为工具简单易得，伤害后果严重且隐蔽性强，除少量主动前来心理室被心理教师发现，

很多学生割伤行为时间长、数量多且从未被发现，加上自己有心隐瞒，大多数割伤学生的家长对此一无所知。因此，割伤行为对生命威胁虽然不大，但存在广泛，影响深远。

（二）跳楼

跳楼伤害行为危害大后果严重但数量较少，2020年，我校有一名学生在家中坐上窗台以跳楼威胁家长，虽未造成严重后果，但影响恶劣。相较于割伤，跳楼行为直接将伤害行为呈现在家长面前，直接威胁生命安全，值得警醒。

（三）服药

服用药物进行自我伤害行为常见于有较强烈自杀倾向学生，我校2020年出现一例一次性服用整盒感冒药的自我伤害行为。相较于其他行为，药物获得较为容易，除安眠药等处方药外，感冒药等日常药物在药店、医务室都可以得到，不需要处方，可囤积，行为后果严重，是需要引起重视的自我伤害新形式。

二、与自我伤害倾向学生家长沟通的现实困境

发现学生出现自我伤害行为，学校启动三级响应机制，班主任第一时间与家长取得联系，学校采用面谈的形式与家长进行沟通。这个过程中，家长的应对各不相同，但很大一部分家长表现出抵触情绪，甚至发生不愉快，其中以下几种表现最具有代表性：

（一）拒绝沟通："教育孩子是学校的事！"

金某某，我校高二学生，上学期因和班级同学闹矛盾出现心理波动，之后不愿来上学并表现出一定的自杀和伤害他人念头。在班主任与家长沟通过程中，家长表示孩子是因为"校园欺凌"引发了抑郁症，学校有着不可推卸的责任。但班主任在后续工作中了解到，金某某初中开始就表现出一定的心理异常，高一阶段去专科医院就医并被确诊为抑郁症且休息一段时间进行治疗。

面对班主任已知的情况，家长拒绝提供高一就医证明并拒绝签署心理健康状况告知书和安全责任状，同时，家长表示孩子在学校就应该由学校负责。德育处教师、班主任、心理教师一次次上门家访，尝试走进孩子内心，了解孩子想法。

本学期开学，金某某想正常上学，班主任希望家长提供医院康复证明，表明孩子心理状态正常可以上学，家长同样拒绝提供并表示除非省级、市级文件规定请假学生需要提交复学证明，否则投诉学校个别针对。

这是与自我伤害倾向学生家长沟通中经常出现的现象——拒绝和学校沟通。

这类家长首先是隐瞒，不愿告知学校孩子的真实情况，也不愿将孩子在家里的表现或异常与班主任、心理教师沟通。其次是推诿，拒绝进行专业医学鉴别诊断，拒绝提供医院相关材料与学校沟通，拒绝服药治疗，拒绝提供医院证明。在这样的拒绝行为之后，家长会明确表示，孩子出了问题就是学校的责任，学校必须给我们处理好。

（二）似懂非懂："可是我们能怎么办呢？"

潘某某，我校高二学生，来到心理咨询室时神色慌张、略显焦虑，自述感觉自己精神分裂，有一个声音在脑中挥之不去。辅导、访谈，随即发现潘某某还有一定程度的自我伤害倾向，很快，潘某某的爸爸就来到了学校。

潘某某的爸爸搓搓手，很歉意地表示给老师添麻烦了。看得出来，他很着急，也很想配合学校做好工作，在相对较为顺畅的沟通过后，他马上带孩子去了医院，经医院诊断为抑郁症。

下一步该怎么办？潘某某的爸爸有些不知所措，虽然我们给了很多建议，但这个学期，潘某某还是正常上学并且住校，细问之下，潘某某同学告诉我们，爸爸妈妈也不知道该怎么办，学校的建议

有道理，但家里也不知道如何处理了，就仿佛一切都没有发生过，就好像潘某某已经自愈。

以潘某某爸爸为代表的第二类家长内心是愿意和学校一起重视孩子心理健康的，但遗憾的是，他们大多文化水平有限，经济实力欠缺，对心理疾病缺少基本的认识与了解，加上他们中的很多人是外来务工者，工作繁忙休息时间少，很少有时间顾及孩子的学习与生活。

这些家长会带孩子去医院就医，吃了一段时间的药物之后，认为药物没有改善效果，观察孩子最近也不存在自我伤害行为了，就产生鸵鸟心态，当事情没有发生过。

（三）否认问题："是你们老师引导我孩子去自杀的吧！"

"你们学校的心理咨询室是什么资质？是不是心理教师引导我儿子说要自杀的？"

章某某，我校高三学生，主动前来咨询，语速慢，话语少，思维缓慢语言逻辑性差，对于心理教师引导的话语基本沉默，但突然冒出一句："我很想死，我想自杀。"在不断询问的过程中，章某某表露出明显的学习压力和厌学情绪，面对这样有一定自我伤害倾向的学生，心理教师在与家长沟通过程中家长就说出了上面的话。

这是处理与自我伤害倾向学生家长沟通时经常出现的第三类问题——否认问题。在这类家长眼中，自己的孩子是完美的，根本不可能出现心理问题，自己也从来没有发现过孩子的自我伤害行为，当学校发现并告知情况时，家长否认问题存在，面对学生身上的自我伤害痕迹，用"他就是开玩笑""他就是吓唬吓唬人""他不敢的"等语言为自己辩解，用否认欺骗自己。

（四）假装配合："好的，回家我会好好对他的"

"哦，这个我们知道啊，他又怎么了吗？"王某某坐在咨询室哭泣不止，从初一开始就冒出的自我伤害念头挥之不去，到了初三，随着中考压力的增大，划伤手腕成了他宣泄情绪的最常用方法。初中时期老师就发现了他的行为，也很快和家长沟通交流，家长表示立刻会带孩子去医院就医并遵医嘱进行治疗。但回到家，妈妈态度就变了，"你就是想太多，把心思放在学习上你就不会想死了。"家长不理解孩子是生病了，以为孩子为了逃避学习才装出来，甚至还假意配合老师，回到家翻脸责怪孩子没事找事，致使孩子的情况不断恶化。

这是常见的第四种家长，假意配合，实则逃避问题采取拖延策略。这一类家长态度很隐蔽，难以发现，学校跟进工作也拒不配合，等到一段时间后，学校发现孩子没有变化甚至状态更糟糕了，学生才会偷偷告诉心理教师，自己根本没有去医院，家里也没有任何改变。再次邀请家长沟通，家长依旧会很客气地连连答应，回到家之后重新进入循环。

三、与自我伤害倾向学生家长沟通出现困境的原因分析

（一）拒绝——以保护孩子的名义

很多家长拒绝和学校沟通孩子的心理健康状况，出发点是为了保护孩子。他们认为学校了解孩子心理状态的唯一目的是给孩子贴标签进档案留案底，并在后续教育中会用有色眼镜看待孩子，因此，家长选择切断与学校沟通，认为不将真实情况告诉学校是对孩子最大的保护，学校不知情就不会影响孩子的档案，孩子也不会被班级同学另眼相看区别对待。

（二）拖延——面子至关重要

一部分家长不愿直面孩子心理问题，他们对心理健康的重要性和必要性缺乏基本的认识，觉得孩子有心理疾病是一件非常丢脸的事，会让人看不起，很多有着体面工作较高收入的家长更是不希望自己孩子的真实情况被他人知晓。他们选择逃避，认为孩子不去医院就医就等于没有问题，孩子不在家休息就不会有人知道孩子有问题，一部分已经出现社会行为退缩的学生会被家长强迫来学校上课甚至住校，只有一个按照正常轨迹长大的孩子才不会让家长丢了面子。

（三）推卸——掩饰不安与害怕担责

当家长听到孩子存在自我伤害的念头或行为时，他们中的大多数都知道这意味着孩子很危险，甚至有可能随时出现极端事件。他们内心是担心的，生怕自己一个疏忽出现难以承受的后果，家长在重压之下需要有人来分担压力，学校为了最好的

挡箭牌，将安全责任推给学校，既缓解了安全压力也缓解了自己的心理压力。

四、化解沟通困境的有效策略

（一）理解接纳与共情

当学生出现自我伤害倾向时，我们应该透过伤害行为寻找心理诉求。自我伤害行为很多时候意味着学生的心理诉求没有得到满足，他们只能通过伤害自己的方式表达内心的诉求，他们需要被看到和被理解，家长也是如此。

1. 我和你们在一起

首先要明确，和家长沟通的目的不是将孩子推给家庭，而是与家长站在一起，为让孩子改善目前状态。开场的话语要让家长感受到学校的温度，不是冰冷地处理问题，是温暖不失力度地一起面对问题。“潘爸爸，您别着急，我们也一样担心潘某某的情况，请您来不是为了告状，我们也想知道潘某某同学怎么了。”开场简单的话语安抚情绪，拉近与家长之间的距离，希望学校和家长一起能成为支撑孩子生命信念的重要力量。

2. 我理解你的感受

我们理解学生的行为，理解他的诉求，接纳不同学生不同的表达方式，发挥同理心想真正了解别人，就要学会站在别人的角度来看问题。每次沟通，预先在头脑中预设，如果我是家长，当我知道孩子有自我伤害问题，我的感受是什么？家长充满震惊、无奈、焦虑等，所以承接焦虑，尽可能客观但有温度地阐明事实，预期后果至关重要。“潘爸爸，这是我们目前了解到的基本情况，我明白您现在也许有点难以接受，我们一起来面对。”让家长感受到自己的焦虑被看到，体会到自己不是一个人在面对问题。

3. 关注孩子的诉求

家校沟通表面上是老师与家长的沟通，本质上，它是孩子与家长的沟通。引导家长接纳孩子的感受，接纳孩子的表达方式，“王某某妈妈，您先不要这么生气，您说回去要好好问问她究竟割腕是为了什么，问之前您不妨先想想，是不是您女儿没有更好的方式去表达自己的情绪了？她是否曾经多次和你表示过学习压力太大了自己受不了？”很多时候，家长觉得孩子伤害自我是犯错，是需要教育甚至惩罚的，这个时候必须引导家长关注孩子行为背后的诉求，让家长成为孩子生命的支持力量。

（二）联结助力与跟进

1. 我们一起发挥力量

当家长被理解被接纳，放下心理防御后，开始引导重点问题，即孩子为什么伤害自我？我们该如何处理？家长从焦虑转化为无助，他迫切需要支持。“王某某妈妈，她不仅有您，也有我们，接下来我们一起来看看怎么帮助王某某。”自我伤害的孩子理由各不相同，但相同的是他们没有从身边的人身上得到支持的力量，于是他们放弃了自己。此刻，学校和家长应该共同寻找双方可以提供的温暖。

2. 可操作的流程

在与家长共情后，交流进行到直面问题的关键点，教师要用尽可能通俗的语言和例子告诉家长心理问题并非精神疾病，只是我们的心理“感冒”了，但它需要外界的帮助才能好转，这个时候医生、老师和家长都是必不可少的。规范且有效的高危学生处理程序能帮助家长了解就医信息和后续关怀措施。

3. 沟通只是开始

“老师，那就拜托你了。”这是很多家长最后都会嘱咐的一句话，与自我伤害倾向学生家长的沟通只是踏出了处理问题的第一步，学生的问题不是一朝一夕形成的，问题的解决也不可能一蹴而就，自我伤害学生都会成为学校心理危机三类学生并建立一人一档，与家长的沟通也定期进行，除班主任沟通外，心理教师还需走进学生家里进行家访，尤其是长期请假的学生，及时了解学生的心理变化，定期与家长交流，积极家访，让学生和家长共同感受到学校没有因为心理问题贴标签、戴有色眼镜，而是成了学生社会支持系统的重要组成部分。

参考文献

[1]史剑锋.农村中学生自我伤害行为及心理辅导预防对策[J].中小学心理健康教育，2020（1）：53-54.

[2]田华.共情家长，承接焦虑——危机筛查后心理教师与家长的沟通策略[J].中小学心理健康教育，2020（6）：21-24.

编辑 / 卫 虹　终校 / 石 雪