

请允许孩子把不开心带回家

◎ 欧琳娜¹ 刘宁¹ 周帅群² (1. 北京心研领航家庭教育研教中心, 北京 100016; 2. 新疆图木舒克五十三团中学, 图木舒克 843999)

摘要: 同成人一样, 孩子也会产生紧张、焦虑、恐惧、悲伤等负面情绪, 也会有压力无法释放的时刻。那么, 如何帮助孩子走出负面情绪的阴影? 这需要家长做到以下三点: (1) 客观看待负面情绪对孩子的影响; (2) 帮助孩子化解与避免负面情绪造成的伤害; (3) 认识到家对于孩子心理健康的重要性, 允许孩子将不开心带回家。

关键词: 负面情绪; 心理健康; 家庭教育

中图分类号: G44 **文献标识码:** B **文章编号:** 1671-2684 (2022) 24-0077-03

一、对于孩子负面情绪的错知错觉

“对孩子的负面情绪, 你一般是通过什么方式化解的呢?” 当被问及这个问题时, 有些家长会感到茫然, 似乎从未思考过, 甚至觉得没有思考这个问题的必要。也有一些家长很有经验, 他们的回答大致是: 让孩子自己待着, 冷静冷静; 大不了哭一场, 玩一会儿; 和朋友聊聊天也就没事啦 (初中以上); 哄哄呗, 或者帮孩子转移注意力; 孩子还小, 过会儿自己就忘了 (低龄); 寻求专业心理咨询机构的帮助 (极少)。

近年来, 抑郁症低龄化的问题愈发凸显, 受情绪障碍和行为问题困扰的青少年人数呈逐年上升趋势。孩子的自杀、自残、自虐行为, 是家长和教育工作者的要隘, 也一直被各界人士关注, 并提出了很多解决方案。

然而, 需要注意的是, 目前大多应对措施都集中在如何避免孩子产生负面情绪上, 而负面情绪是不可能避免的, 就像阳光照在一片叶子上, 必然一面向阳, 一面背阴。我们有开心、愉悦等正向情绪, 也会有悲伤、愤怒等负面情绪, 这是自然规律, 是现实存在。对于多数青少年来讲, 负面情绪给他们带来的困扰是: 一是不允许自己有负面情绪; 二是缺乏化解负面情绪的有效办法, 只能任其在身体里不断累积、滋长, 或因为肆意宣泄而引起不可预料的后果并引发更多的负面情绪。

二、负面情绪是身体敲响的警钟

在人们以往的认知中, 负面情绪是引发不良感受的罪魁祸首, 是影响健康的不利因素。而事实

上, 负面情绪只是在提醒你——“当前的某种状态给你的生理或心理带来了麻烦, 你需要警醒, 并做出一些改变。”

美国心理学博士、精神治疗师大卫·霍金斯曾经在他的著作《意念力》中提出: 我们习惯上认为事件在发生的过程中出现问题, 问题是按照时间、已知条件等逻辑顺序循序渐进产生的。而实际上, 事件是在因果关系的一个截然不同的模式中运作的, 问题的出现是确定的和可解的, 即完全可以在“未知”中寻找答案。这段话是什么意思呢? 用负面情绪举例, 它曾被这样定义——“心理学上把焦虑、紧张、愤怒、沮丧、悲伤、痛苦等情绪统称为负性情绪, 有时又称为负面情绪, 人们之所以这样称呼这些情绪, 是因为此类情绪体验是不积极的, 身体会产生不适感, 甚至影响工作和生活的顺利进行, 进而有可能造成身心伤害。”如果用这个逻辑去推断, 就会得出以下结论: 负面情绪会对身体产生危害, 所以必须要想办法抑制它们。如果我们根据大卫·霍金斯的观点重新看待其中的因果关系, 就会发现一个客观事实: 当身体上的不适未被发现、重视或调整, 任它持续发生, 就会在意识层面大概率导致负面情绪的产生; 若仍不处理或不调整, 负面情绪继续累积直到爆发, 则会对身体产生进一步的影响。如此循环往复, 不仅身心受伤, 家庭、事业和生活也很难顺利。

由此可见, 负面情绪的产生, 本意是提醒人们发现身体的不适, 通过调整让身体回复到舒适健康的状态。

三、通过自我检视找到负面情绪产生的根源

当我们真正了解负面情绪产生的根源，就会有能力、有方法来面对和处理负面情绪所带来的问题。

通过仔细观察，你会发现：当人处于饥饿、困倦、劳累、生病等身体状态时，会比吃好、喝好、睡好、身体没毛病的时候能够承受的压力负荷更小，更容易出现负面情绪。因此，当负面情绪出现时，先别急着讨厌它、摆脱它、压抑它或指责它，可以进行以下五项检视（如果是孩子，家长可以帮助他去检视）：

1. 身体是否处于或饥饿、或困倦、或劳累、或生病等状态？

2. 女生是否处于生理期？男生是否处在刚刚熬夜或其他剧烈运动之后？

3. 身体或心理安全是否受到威胁，而你暂时没有发现？

4. 你的某项需求（生理/心理）是否得不到满足，并且已经持续了很长时间？

5. 或出现了身体不适的其他情况，那是什么？

认真检视后，你一定会找到负面情绪的症结所在。至此，我们应该达成了第一个共识：负面情绪并非洪水猛兽，可以将它看作一种怀有善意的警示方式。这个共识，是我们有效化解并避免负面情绪带来的伤害的第一步。

四、化解与避免负面情绪造成的伤害

首先，正确定义和客观看待负面情绪会让伤害减少一半。

家长要清楚并做到这一点，就不会对有负面情绪的孩子造成二次伤害，就会引导孩子掌握方法，走出负面情绪的困扰。具体来说，当孩子出现负面情绪时，对低龄孩子，家长应该替他检视上文提到的五种情况，并尽快调整或给予满足；对大一些的孩子，家长需要引导他完成检视，发现并讲出自己的需求，之后快速调整。如此这般养成习惯后，当孩子再次出现负面情绪，他便第一时间检视原因，而不是任其发展。

其次，每个人在出现负面情绪时，化解方式各不相同。家长要了解适合自己孩子的化解方式，避免“帮倒忙”。在共通的吃好、喝好、休息好外，还

有以下三种方法供家长们选用。

1. 有的孩子是在身体得到充分照顾或拥有固定的独处空间或威胁到自身安全的事情消失之后，很快可以“满血复活”。

2. 有的孩子需要被认真倾听、被真心理解、被专心陪伴、被温暖拥抱，或体会到被重视被爱着的感受，以上这些家长哪怕做到一点，孩子就会开始自我修复。

3. 有的孩子不适合在家里“疗伤”，他们需要被撒出去到更开阔的地方，或和同龄人一起玩耍，或随父母进入他们的社交圈，或认识各行各业的一些“牛人”等。在更广阔空间里的社交活动才是这类孩子的“疗伤圣药”。

以上三类孩子，平时的行为、语言、关注点、交友方式都有很大差异。家长应认真观察孩子的举止言行，选取适合自己孩子的方法，由此帮助孩子化解负面情绪，或减轻负面情绪带给孩子的伤害。

最后，最重要也是最难做到的是帮助孩子从小建立一个观念：“一切的不开心，都可以带回家！”

五、允许孩子将不开心带回家

有这样一个场景，大家应该都不陌生：爸爸在外边工作了一天，又累又烦，情绪低落。如果妈妈性格较强势，就会说：“你能不能别把工作中的情绪带回家？”

这样的要求听上去很合理，但是孩子常听到就会想当然地认为：“不能把不好的情绪带回家。”那么，孩子的负面情绪去哪里消化呢？和老师对着干、和同学打个架、做点出格的事情、欺负一下弱小……这些都顺理成章地成为了情绪的出口。如果这些也不让做，那就憋在心里，久而久之，会发展成抑郁症、上瘾症，形成自我伤害人格或反社会人格。

良好的家庭环境能够帮助儿童在身体方面成长得很好，而身体方面成长得很好的孩子，在心理方面通常也能成长得很好。孩子心理健康的关键在于家庭。家庭是个温暖的空间，能容纳孩子所有的情绪；家里的父母能给予孩子最恰当的帮助；无论孩子是否聪明、优秀、健康，家庭和家里的父母都可以无条件地理解、接纳、包容这个孩子。由此，当孩子养成“一切的不开心，都可以带

莫将学生的情绪困扰“道德化”

◎ 黄万萍 (安徽省马鞍山市第九中学, 马鞍山 243000)

关键词: 情绪困扰; 道德品质; 情绪管理; 心理成长

中图分类号: G44 文献标识码: B 文章编号: 1671-2684 (2022) 24-0079-02

2022年6月16日上午中考监考结束,我马不停蹄地从考点学校返回,赶着上下午第一节心理课。下课后,我想着赶紧回咨询室喝口茶,好好喘口气。

刚穿过连廊,走入教学楼,就看见不少学生聚集在班主任办公室外,指着墙上的什么东西在议论。

有学生眼尖,看见我连忙叫道:“黄老师,快来看!”

我三步并两步走过去,看见有人在墙上写了“SB”(“傻X”的首字母),在“SB”的前面用中文写着某位班主任的姓,中间用“=”连接着,还有些乱码,不明白这些乱码想表达什么,但是我感受到,一定是有学生对这位班主任有情绪了,而且情绪强度还很大,想表达愤怒,结果成了“愤怒的表达”。我赶紧报告给学校政教处,然后让学生散了。政教处一位负责的老师来了之后,很是气愤,立即用抹布擦去了墙上的划痕。

回到咨询室后,我把这个班的学生从脑子里捋了一遍,一想到政教处老师气愤的神情,禁不住为那位冒失鬼担心。

第二天上班后,我去了政教处,刚好看到政教处老师大汗淋漓地从监控室走出来。

“查昨天的监控呢?”

“从早上直看到现在,一身汗,还是没看出是谁干的,唉——”他满脸无奈。

回家”的习惯时,负面情绪就会成为孩子成长的助力。

科学、客观地看待负面情绪;选择最适合孩子的化解方法;让家成为孩子真正可以停靠的“港湾”。做到这三点,孩子必然能健康快乐地成长。

参考文献

[1]阿尔弗雷德·阿德勒.儿童教育心理学[M].张倩倩,译.长

我说:“可需要帮忙?让我来帮你破这个案?”

“那当然好,拜托了!”

“放心,心理老师出马,这事儿妥妥的!”

政教处老师如释重负。

我们学校的学生中午有配餐,那么,中午的食堂就是破案的绝佳时间和地点了。

第四节课下课铃响后,我简单收拾了一下就向学校食堂走去。午餐时间是学生们的开心一刻:有美味,还可以无拘束地聊天。去食堂的路上我一直在想,找他们班谁问呢?不知为何,我脑海里浮现出小W的形象,小W是一个男生,前阵子因怕被老师提问还来咨询室跟我探讨过。我想了想感觉不合适,于是决定先找心理委员问问。

这个班的心理委员是个很可爱的小姑娘,课前主动维持班级纪律,课上积极发言,平时也喜欢与我聊他们班的故事。

来到食堂,小姑娘一看见我就满脸欢喜地打招呼,我径直走过去笑着问:“昨天那事儿你可知道是谁干的?”

“肯定不是我们班同学干的,老师您想,谁敢那么写班主任啊?我们都估计是他们班的人干的。”小姑娘一边说一边用手指向他们班主任任课的另一个班。

我急忙按下她的手:“没有真凭实据,那只是你们的估计;还有,用手指着别人也不礼貌,对

沙:湖南文艺出版社,2021.

[2]杰罗姆·瓦格纳.九型人格经典版[M].王新博,彭淦,张志华,译.哈尔滨:哈尔滨出版社,2021.

[3]大卫·R·霍金斯.意念力[M].李楠,译.北京:中国城市出版社,2012.

编辑/于洪 终校/黄偲聪