

每一通电话都是一个少年的烦恼

哈尔滨市心理咨询热线9年来帮助万余人摆脱困惑

□本报记者 徐日明

“我已经两个月没和我妈说话了,她连我交什么样的朋友也要管……”15岁少女小青(化名)致电哈尔滨市心理咨询热线,这是该热线成立9年以来的第14153个电话。据统计,因亲子关系产生的问题约占接听电话总数的两成以上。同时,还有不被理解、人际交往困难、青少年性问题、自伤行为以及父母关系差导致孩子性格改变等问题。

哈尔滨市第一专科医院院长王喜今表示,以往对未成年人进行心理治疗时,未成年人总觉得和心理医生说过的小秘密会被反馈到家长那里,会产生一定程度的焦虑,减弱了治疗效果。热线咨询实现“背对背”式服务,小患者不必说出他是谁,只要和心理咨询师说出自己的问题,就可以得到解答。这样可以在更大程度上让患者放下心理负担,促进问题的解决。

热线一

越不让交的朋友越交往 越不让干啥越干啥

家长崩溃指数:★★★★★
心理关键字:承认

因为交朋友的事,小青没少和父母吵。在学校里,小青有自己的朋友,父母总认为她的朋友学习成绩不够好,不想让女儿和他们交往。同时,又怕女儿在学校孤单,于是,给她“安排”了几个成绩好的朋友。对此,小青却不买账,与父母的关系很紧张。

小青的父母感到很无辜,“我们不是为了孩子好吗?”哈尔滨市第一专科医院心理咨询师徐冰表示,父母的出发点是好的,但是,因为一些方式不得当,孩子并不愿意接受。

“门诊中经常会遇到压力非常大的小患者,他们的压力往往来自家长过高的期待。”该院心理中心主任兼心理一科主任徐佳表示,孩子在成长的过程中会出现一些问题,不少家长害怕孩子在似懂非懂的年纪犯错误、走弯路,因而将孩子成长中需要经历的事全部包办代替,这是错误的做法。一方面过度干涉了孩子应有的自由,另一方面也遏制了孩子独自应对和处理问题的能力。

该院七疗科副主任范毅勤表示,作为家长来讲,在孩子成长的过程中应该学会“适度放手”,承认孩子的朋友。在不出格的前提下,让孩子独立思考,锻炼孩子独力生活的能力。

“在门诊中,一些孩子病情已经很严重了,父母才带他们来就医,这是非常遗憾的,其实对病情的接纳也是一种承认,对于精神类疾病的‘病耻感’实无必要。”该院八疗科副主任潘志超说,有的家长在孩子确诊为精神类疾病或心理方面问题时会出现各种担心,诸如药物不良反应、上精神科门诊看病对孩子的影响、学校老师会怎么看待孩子等。“承认疾病并共同想办法,才会促进问题解决,而且,在治疗过程中,可以让孩子在与父母共同面对问题时形成更加牢固的亲子关系。”潘志超表示。



医生向患者询问情况。

热线二

孩子为讨好别人 被打骂后竟低头认错

家长崩溃指数:★★★★★
心理关键字:垂范

“我们为了让孩子有一个完整的家而不离婚,没想到孩子会变成这样。”市民李女士打来电话称,儿子和别人交往时,总像是在讨好别人,在和同学发生一些小摩擦后,无论是不是他的错,他都会主动认错示好来维系友情。

李女士的儿子元宝(化名)刚刚8岁,因为父母感情不好,孩子是在父母的吵架声中长大的。李女士称,她一直在勉强维系着夫妻关系,即使丈夫有错在先,她也不会去深究。近一段时间,她发现元宝和同学交往时变得没有“原则”,在和同学发生争吵并被打骂后,他不肯告诉老师,也不和父母细讲原委,而是主动讨好同学。李女士问及孩子为什么要这样做,元宝说:“如果不这样,他不把我当好朋友了怎么办?”

该院七疗科副主任范毅勤表示,绝大多数青少年问题都与父母相关。父母是孩子的第一任老师,任何孩子都会在无意中模仿父母的言行。遗憾的是,像李女士一样意识到自己行为正在影响孩子并求助的家长并不多,一些家长声泪俱下地痛斥孩子手机成瘾,却从不检讨自己一回家就盯着手机。因此,作为家长来讲,率先垂范是很重要的。

该院心理中心主任徐佳表示,父母的关系是家庭中最重要、最核心的关系,亲子关系还重要。目前,有一些家长将全部或者大部分精力都放在孩子身上,忽视了另一半的感受,导致家庭不和睦。孩子是家庭最忠实的守护者,当家庭随时可能发生解体时,孩子的性格就可能变成像元宝那样的“讨好型性格”。



医院通过沙盘游戏开展治疗。



心理援助热线接线员为青少年及家长答疑解惑。

热线三

学习不好说不得 说一句就“不念了”

家长崩溃指数:★★★★★
心理关键字:过程

“这孩子已经管不了了,学习成绩不理想还说得不得了,说一句就扔出一句‘不念了’。我和她爸几乎是在求着她学习。”齐女士是一位中学生的母亲,说到孩子学习的时候,这位母亲备感无力。

“我们只是希望她能更好……”当说起女儿的时候,齐女士说。女儿可心(化名)今年上初二,学习成绩还是不错的,但是作为家长,谁不希望自己的孩子更好呢?于是,每次可心考试回来,齐女士都用心找出孩子存在的问题,并鞭策孩子下一次再努力。

上小学时还可以,上了初中以后知识开始繁杂了,可心的成绩没有以前那样令人满意了,齐女士却仍然延续着以前的方法,突然有一次可心说,学不好了,明天不去上学了。这让齐女士夫妻非常担心。此后,可心考试回来,只要齐女士再说成绩不理想,可心就说不上学了。

经哈尔滨市第一专科医院心理中心诊断,可心已经出现了强迫症状。该院心理中心主任徐佳表示,成绩是学习过程的一种体现,有些父母恰恰忽略了过程,忽略了孩子付出了多么大的努力。当这个过程不被承认的时候,孩子的心理就会出现变化。对于未成年人来说,父母的肯定非常重要,肯定孩子的成绩,承认孩子的付出,这样才有利于孩子下一次再努力。一味地严苛,要求完美,只会加重孩子的心理负担。沉重的心理负担以及对考试成绩的恐惧,对孩子的成长是极为不利的。

“一些家长在激励孩子的时候常用‘别人家孩子’作为榜样,此时应该注意尊重孩子,不能忽略他的努力。”该院心理二科主任于凤玉表示,“别人家的孩子”无非是在给自己的孩子树立榜样,激励的前提必须基于自家孩子的接受程度,评估一下孩子现状,应看到过程、承认努力、体现尊重,才会实现良好的交流,否则可能会激化矛盾。

96311心理援助热线 帮助万余人解惑

据了解,“96311”是面向全省开放的公益性青少年心理援助热线,配备了9名专职接线员,24小时服务。热线电话咨询实现“背对背”式,保护咨询者隐私,在更大程度上让患者放下心理负担,从而促进问题的解决。目前,热线通过“背对背”方式,已为14153名少年及家长提供帮助。

哈尔滨市第一专科医院院长王喜今介绍,2021年世界精神卫生日的主题为“青春之心灵,青春之少年”,旨在通过多种途径宣传教育,帮助儿童、青少年提升心理调适能力;协助家长树立科学的教育理念,帮助孩子正确认识、处理情绪问题;号召社会多方力量加强合作,共同营造更有利于青少年心理健康的外部环境。

成立9年的哈尔滨市未成年人心理健康指导中心,正是契合了这个主题。中心开设了宣泄室、咨询室;开展了沙盘游戏、音乐、生物反馈、认知矫正治疗等项目;配备9名心理咨询师,形成了“背对背”式咨询帮助;自成立以来,为700余名未成年人进行了面对面心理咨询和心理问题干预。

哈尔滨市第一专科医院党委书记孙丽铭介绍,哈尔滨市未成年人心理健康指导中心的成立得到哈尔滨市委宣传部、市文明办、市卫健委、道外区委宣传部、道外区文明办等部门的高度重视和大力支持,指导中心为加强全市青少年思想建设做出了积极贡献,成为哈尔滨市创建全国文明城市、医院创建全国文明城市亮点工作。2015年8月,指导中心被哈尔滨市委、市政府授予全市未成年人思想道德建设工作先进单位。2021年初,在哈尔滨市委宣传部、市文明办的大力支持下,哈尔滨市第一专科医院已腾出500平方米的一处办公用房,进行升级改造,预计今年年末正式投入使用。