

《孩子发烧会看医生,心理问题呢?》追踪

“适应问题”困扰青少年 这个坎如何迈

近一个月该问题就诊量占近五成 专家:家庭交流为主,注重同伴关系

【事例】

不要和妈妈分开,只要妈妈陪着

今年刚进入幼儿园的梦梦(化名)在妈妈的陪伴下来到了一家医院的门诊,哭着和医生说:“我不要和妈妈分开,我就要妈妈陪着我,我只要妈妈陪着我。”梦梦的妈妈告诉医生,梦梦今年刚上幼儿园,开学前也给她做了思想工作,告诉她要去幼儿园了。“刚开始答应得挺好,只说让我一定要记得去接她,可是梦梦入园第一天就开始哭闹,好不容易哄好了。放学去接的时候,老师和我孩子一直哭闹,止也止不住,只要妈妈,别人谁都不行。”梦梦的妈妈无奈地说。

接回家后,梦梦和往常一样特别开心,好像什么事情都没有发生过。妈妈想给梦梦再做一下思想工作,可是一提到去幼儿园,梦梦就开始哭闹:“我不要上幼儿园,我就要妈妈陪我!”梦梦这两天早上甚至饮食减少,早上开始发烧,无法再去上学。“梦梦以前从没离开我,这次上幼儿园引起了她的极大焦虑,完全无法适应妈妈不在身边的生活。”梦梦的妈妈又说。

医生问梦梦是不是在幼儿园有什么不愉快的事情,她摇了摇头,但告诉她让她和妈妈分开几个小时,梦梦就开始眼眶发红,瞪大眼睛说:“我不要和妈妈分开,不要和妈妈分开!”

到外地上学,没有老朋友不适应

“我儿子不想上学,最近情绪一直低落,已经在家呆了半个多月了,但他在初中并没有这种情况。”小风(化名)的爸爸一脸愁容地对医生说,在之前的学校中,小风有喜欢的老师,还有很多好朋友,大家说好一起去某高中上学,然而因为各种原因他们没有一起考入同一所高中,除此之外,小风又从石家庄到衡水去读书,这样的结果对于小风来说宛如晴天霹雳,让他不知所措。“为什么和之前预设好的不一样,为什么会有这种结果?”每次小风一到学校,就会感到只有自己一个人,很孤独,看着周围同学争分夺秒地学习,自己却还对新环境不能适应,小风既着急,又觉得无助。

“我不想上学,这个学校和我以前的学校特别不一样,规章制度、管理规定都不一样,让我特别紧张,也感到特别迷茫,我不喜欢这个学校,想回石家庄。”小风说。原来,小风刚上高一,从石家庄到衡水人生地不熟,之前的好多玩伴和自己不在一个学校了,他感到非常孤独,而且成绩也不好,更加没有了上学的动力。

和小风一样,有的青少年因为换了新学校,新环境出现适应不良,产生逃避心理,用尽各种方法不上学,常年在家,渐渐颓废。

明明知道应继续向前走,但迈不过去这个坎

智宇(化名)在高考中分数虽然并不是很理想,但还是希望上自己喜欢的大学。在填报志愿时,智宇的父母说第二志愿让他选择警察大学,认为将来一定能顺利找到工作。当录取通知书发下来时,他发现并不是自己想去的所大学,而是第二志愿警察大学。虽然不愿意,可智宇还是接受了这个结果。

到了学校之后,智宇发现除了不喜欢所学专业,更是不习惯警校的制度。“难道以后去当警察吗?可是自己并不喜欢啊?未来该怎么办呢?每天都是如此高强度的训练,感觉自己就快撑不下去了,给父母打电话他们也不理解,怎么办?”上学期间,智宇满脑子都在想这些问题。

此外,上大学后周围的一切都变了。远离了父母,自己一个人要面对很多陌生的人、陌生的事、陌生的专业学习。尤其开学军训,每天的严格管理和自己想象的大学生活完全不一样,整个人抵触情绪特别强烈,而且对大学生活充满了厌恶。虽然和朋友相处的还可以,但是在学校呆不下去,更是不愿意再去学习这个专业。智宇对自己所有的事情都感到很迷茫,“明



10月10日是第27个“世界精神卫生日”,主题是“健康心理,快乐人生”——关注儿童青少年心理健康。昨日,记者在省会多家医院采访时发现,每到一个陌生的环境,很多人会感到紧张与新奇,需要一段时间去重新适应,而被适应问题困扰的人群中,青少年最多,很多因素都会对青少年适应环境造成一定的影响。

□文/本报记者 李惺 通讯员 孙雨帆 图/本报记者 张海强



■河北医大一院的咨询现场。



■咨询的人不少。



■李幼东做心理咨询。

明知道应该继续向前走,但就是迈不过去这个坎。”智宇的想法越来越偏激,曾想以自杀了结。

【数字】

近一个月青少年因“适应问题”就诊的占近五成

河北医科大学第一医院精神卫生中心副主任、临床心理科主任李幼东介绍,青少年不愿上学休学在家的情况,在门诊中很多。在近一个月青少年就诊中,适应问题所占比例高达近50%,最近一周就有20例因上学适应问题来就诊的,每天这种病患就会有3—4例。“自1998年以来,青少年适应问题呈逐年上涨的趋势。调查显示,通过对114名中小学教师的调查,有55.93%的初中教师认为班中有学生存在同学关系的适应问题,可见该问题的严重性和迫切性。”李幼东说,除此之外,上海市一个区的调查报告显示,在1004名有效被试中,共检出学校适应不良学生167名,约占样本总数的16.6%。适应问题不可小觑,常常会引发后续的一系列心理问题。

从未住宿过的学生要离开父母独自进入大学生活时产生了与父母分离的焦虑;曾经的好朋友不再陪伴自己而产生的人际关系问题;从初中到高中,高中到大学后完全不同的校园环境、学习氛围产生的不舒服等等,都会使青少年产生适应不良。

【支招】

青少年的适应问题不是单方面能够解决的

“青少年的适应问题不是单方面能够解决的,适应问题是多方面共同作用的结果,我们都应重点关注青少年的一些行为表现,学习状态,用敏感的眼睛去发现他们的思想波动,用良好的氛围去影响他们的品格,用温和的语言去引导他们的思想,从而帮助青少年顺利走出适应不良的状况。”李幼东介绍。

首先,家庭交流为主。在孩子进入一个新环境之前,父母要与其沟通并给出相关建议,让青少年预先了解到可能遇到的问题以及解决办法。除此之外,父母要对进入新环境的孩子进行关注,要有耐心,多去倾听孩子的声音,提醒他遇到问题要及时和父母沟通。青少年这个阶段性格敏感,情感丰富,情绪起伏大,但欠成熟稳定,从而容易冲动和失衡。在这个特殊时期甚至会因为一些鸡毛蒜皮的小事情受影响,但青少年内心开始变得复杂,不轻易将内心世界暴露出来,带有闭锁性的特点,不愿意和父母交流,虽然可能会和同伴沟通,但常常找不到解决途径,所以选择逃避,从而拒绝上学。

其次,学校教育为辅。对于校园新生,学校应对学生进行引导,比如对新生进行培训,心理团体辅导,让同学能尽快熟悉新校园、新朋友,迅速地融入新集体;除此之外心理观察及心理辅导也必不可少。教师也要时刻关注学生,学生的自尊心要求教师把他们当作一个独立的个体来对待,以一颗平常心对待学生,对学生动之以情,晓之以理,更有利于学生的成长。

最后,同伴关系及自身修养为重点。同伴关系在青少年适应问题中起着重要的作用,良好的同伴关系有利于社会价值的获得,自身价值感的提升,有了朋友会使青少年在新环境中迅速找到存在感,迅速融入这个环境。同伴关系不良很容易导致适应困难,甚至影响以后的社会适应。青少年的性格也需要进行磨炼,有些学生的性格比较敏感,容易受到外界影响,家长就要多多给予他们心理上的支持,根据环境变化与个体动态发展特征进行干预,关注与尊重青少年身心发展规律及其自身的变化,使其能够尽快适应陌生的环境。

