

专家坐堂

# 学着接纳与改变,迎接阳光雨露

**我**今年上初三,我有一个小妹妹叫贝贝,四岁。她从未入过托儿所,来到幼儿园以后,生理和心理上都表现出极度的不适应。每天早上妈妈叫她起床穿衣服就困难,早饭也不好好吃,最令人头痛的是天天去幼儿园就像去刑场一样。哭啊,喊啊,叫啊,是怎么哄也哄不好。最夸张的是有时她会恶作

剧,在去幼儿园的路上故意尿尿在裤子上,其实就是不想去幼儿园,想要回家。为了这件事我妈妈也狠狠地教训过她,但没什么效果。现在每天送她去幼儿园不光是妈妈的心理负担,我看了也很难受。据老师反映她在幼儿园也不愿跟同伴、老师玩耍交流,性格内向,对周围事物较冷淡。我很害怕,妹妹会不会有心理问题。

同学:

你好!

看到你的书信,有点心痛贝贝,也觉得你很懂事。站在家长的角度,看上去这像一个孩子逃学、厌学。让大人头疼,有点无理取闹的样子。可如果我们换个角度看,对于孩子而言,是她走向社会的第一步,而且是重要的一步。这对她而言绝对是个人发展与成熟的重要契机。

因为之前孩子没有离开过家这个环境,所以为了适应新的环境(幼儿园)出现这些行为、情绪、躯体上的反应都是很正常的。即便是成人,假设我们去一个新的城市生活,去国外学习等等,环境的变化也会令我们出现各种适应性的问题。更何况,对于孩子而言,这是她人生的第一次体验。

首先,作为姐姐或者哥哥,你一定很担心,也期望妹妹可以顺利入学。甚至孩子的这些反应会让你产生焦虑,无所适从,这些都是正常的反应。首先你要调试好自己的心理,让自己处于一个稳定的心理状态,然后再去处理妹妹的状况,会有利许多。

其次,面对妹妹这样的状况,第一步,接纳她所有的这些反应。孩子正用自己的方式去处理,适应这一切的变化。她害怕面对这些变化,才会有如此“过激”的反应。幼儿园老师说的孩子的反应,也是一种保护自己的表现。当孩子逐渐适应了新的环境,会慢慢打开自己,和这个世界建立连接的。第二步,为她创造一个安全、包容、积极正向的环境。家长可以告诉孩子:你是个小大人啦,要学会自己去面对一些事情。比如独自去幼儿园。你会在那里交

到新的朋友,会很开心的。同时,家长一开始可以陪同孩子,看看是否可以和幼儿园商量,陪同一两个小时,帮助孩子逐渐适应离开家的环境。也和孩子约定好:妈妈就陪这两个小时,晚上还能见到妈妈哦。第三步,在她出现不愿意去、哭闹等各种反应时,千万不要狠狠地批评,不要带着家长的视角去看待,这样只会制造更多的恐慌给孩子。现在要做的就是提供一个稳定支持的力量,鼓励她前行。

所有的这一切,都是为了鼓励孩子去面对她人生中的重要议题。就像我们每个人长大都会面临各种议题一样,相信孩子可以处理好这一切。祝顺利。

12355心理咨询师:濮文菁

## 励志名言

顽强的毅力可以征服世界上任何一座高峰。

——狄更斯

取得成就时坚持不懈,要比遭到失败时顽强不屈更重要。

——拉罗什夫科

成大事不在于力量的大小,而在于能坚持多久。

——约翰生

向着某一天最后要到达的那个终极目标迈步还不够,还要把每一步骤看成目标,使它作为步骤而起作用。

——歌德

哪有斩不断的荆棘?哪有打不死的豺虎?哪有推不翻的山

岳?你只需奋斗着, 猛勇地奋斗着;持续着, 永远地持续着, 胜利就是你的了。

——邓中夏

我们应有恒心, 尤其要有自信心! 我们务必坚信, 我们的天赋是要用来做某种事情的。

——居里夫人

咬住青山不放松, 立根原在破岩中; 千磨万击还坚劲, 任尔东西南北风。

——郑板桥

一个人只要强烈地坚持不懈地追求, 他就能达到目的。

——司汤达

## 心灵鸡汤

### 巨魔的下场

海底有一个瓶子, 这瓶子里困着一个巨魔。那是五百年前一个神仙把巨魔收到瓶里的。巨魔曾经许过一个愿, 谁能把这个瓶子捞起来, 把瓶塞打开, 把他救出来, 他就赠给这个人一座金山。可是, 五百年过去了, 还没有人把这个瓶子捞起来。巨魔十分气恼, 他诅咒说: “以后, 如果谁把我救出来, 我就一口把这个人吞掉。”有一个年轻的渔夫, 他撒网捕鱼, 当他收网的时候, 发现网里有一个古旧的瓶子, 他把瓶塞打开, 啊! 一阵浓烈的烟雾喷出来, 徐徐吐出一个比山还大的巨魔。“哈哈哈哈哈!” 巨魔的笑声, 震得海涛汹涌起来。他说: “年轻人, 你把我救出来, 我本应谢谢你, 可是, 你做得太迟了, 倘若你早一年把我救起, 你就可以得到一座金山啦! 唉, 我等了五百年, 我太不耐烦了, 我已经许了恶愿, 要把救我出来的人一口吃掉!” 那青年吃了一惊, 但立即镇定地说: “哟, 这么小小的瓶子, 怎能把你盛下呀, 你一定说谎, 你再回到瓶子里给我看看吧!”

“哈哈哈哈哈, 我不会上当的! 天方夜谭早把这个古老的故事说过了, 我假如再钻入瓶子里, 你把塞子再塞上, 故事不就说完了么。” “什么? 你有看过天方夜谭么? 你真是一个博学多才之士呀! 你还有看过苏格拉底的哲学著作吗?” “哈哈! 这五百年我躲进瓶子里, 穷读天下的经典著作, 苦苦修行, 莫说是西方的巨作, 东方的《大学》、《中庸》、《论语》、《孟子》, 我都念得熟透了。” “啊, 太史公的史记你也颇有研究吧? 墨子的著作有涉猎么?” “别说了, 经、史、子、集无一不通!” “不过, 我想你必须没有见过红楼梦的手抄本, 这是一部难得一见的版本呢!” “哈哈, 你这个小子太小觑我了, 这本书的收藏者正是我呀! 让我拿出来给你开开眼界吧!” 巨魔立即又化作一阵浓烟, 徐徐进入瓶子里。这时候, 那渔夫不再迟疑, 连忙用瓶塞堵住瓶子。

心灵鸡汤: 人不能过度自信, 也许就会输在自以为厉害的地方。



小伙伴们如果遇到成长的烦恼想找人倾诉, 可以拨打12355青少年公共服务热线(021-12355)或登录青小聊网站([www.sh12355.com](http://www.sh12355.com))和我们专业的心理老师沟通哦! (你的个人信息我们会为你保密。)