

# 爱你,以你认可的方式表达



心理咨询师 施雯

上海12355青少年服务台心理咨询师  
国家二级心理咨询师  
学校中级心理咨询师

我儿子小Z的考试成绩总是不理想,我说什么,他也不听,所以我们俩经常产生争执,情绪激动时甚至会动手。我们家对我们母子之间的这种状态已经习以为常了。为了提高他的学习成绩我们也想尽办法,但在此过程中,我们查出他有多动症的问题,这让我们更加迷茫。

小Z多数时间都是跟着外婆生活在一起,我们对他一直比较疏忽。在他小学的时候就出现不做作业、上课不听的情况,我们都没有重视这件事情。到了初中以后,他的学习成绩下降让我们不得不重视起来。可是我们和孩子长期不在一起,让我们之间的相处也出现了很多问题。孩子对于我们的管教很厌烦,可我们做这一切不都是为了孩子好吗?

一位迷茫的初中家长



看着小Z的案例,我想对这对母子表达我深切的理解,在这样一个充满压力和挑战的家庭环境中,母亲和儿子都经历了不少的困扰和痛苦。对于小Z来说,他的学习成绩问题不仅仅是因为多动症,还与他的家庭环境、父母的教养方式以及学习的态度等多方面因素有关。多动症的孩子客观上很难专注于学习,在他最需要帮助的时候,父母忙于生计而疏于陪伴,积压的学习困难越来越多,他无力无助也无能改变。现在,妈妈虽然在身边,指责埋怨的管教方式也没能给到小Z实质性的理解、接纳和支持。对于母亲来说,她为了孩子和家庭做出了很多牺牲,但似乎没有得到预期的回报,令人感到失望和沮丧。

我想对小Z说,首先,多动症并不是你的错,而是一种需要治疗的疾病。建议寻求专业的医疗帮助。随着年龄的增长和心智水平的提高,你也可以通过合理安排学习和生活,适当进行身体锻炼等

来加以改善,相信现在的你比小时候的你更有力量。比如这次你主动寻求咨询师的帮助,不仅有改善现状的意愿,也会找到改善的方法。

其次,认识到自己的价值。你需要认识到,你的价值不仅仅取决于学习成绩。每个人都有自己的特点和才能,找到自己的兴趣和擅长的领域,这将有助于你建立自信。

最后,掌握更多沟通技巧。尝试用平静和成熟的方式与你的母亲沟通。当她批评你时,你可以告诉她你的感受。比如,“妈妈,当你这样说话时,我感到受伤和不被理解。”你妈妈愿意放弃原来的生活陪在你身边,她是关心和爱你的,只是她也不知如何表达和帮助,她也需要学习,给她机会和你一起成长。

对于小Z的母亲,她的努力是显而易见的,但她的方法需要调整。建议如下:

1.理解和接受。尝试理解小Z的感受和困难。他的行为可能是由于他的多动

症和其他心理因素造成的,而不仅仅是懒惰或不尊重。

2.善于沟通。改变与小Z的沟通方式,使用更多的鼓励和支持。当你想要表达自己的担忧时,可以用“我”造句,比如,“我感到担心,因为我希望你学习更好,希望你成功。”

3.自我成长。寻求心理咨询,保持良好的心态,更好地处理自己的压力和情绪。同时,要了解多动症和儿童发展,以便更好地理解小Z的行为,并找到更有效的方法来支持他。

希望小Z和他的母亲能够找到一种更健康、更积极的相处方式,改善他们的心理健康和家庭环境。相信并祝福他们!

如果您还有什么疑问与困扰,欢迎拨打021-12355热线电话,有专业的心理咨询师陪您继续探索。关注“上海12355”微信公众号,获取更多服务信息。

