

教子有方

孩子因洁癖变得痛苦怎么办?

专家观点:首先营造一个宽松放松舒心的家庭环境

案例

我小孩在今年上高三,从上高一开始就有了洁癖,越来越严重,每次去校都要把书包书本什么都用湿巾抹透,同学摸到她的书或衣服都不高兴,我们经常开导她但是没有效果,每天说灰尘细菌受不了了,她心里不痛快,我们为此也伤透脑筋。



分析

珠海爱欣沙盘教育咨询有限公司首席心理咨询师张珂宁:

根据你的主诉情况,还想更多的了解一下你们的家庭状况和家庭环境,单从你的描述来看,孩子的这种状态从开始至今已经有两年多的时间,并且是越来越严重。她这样的表现带有明显的强迫行为,这种情况的产生原因比较复杂,既有社会心理因素,也有生物学因素。但因事件引起的压力、心理紧张、情绪波动都可成为诱发的原因。

特别是进入青春期的孩子,生理发育上的明显变化,与社会交往过程中的不适应,均可导致症状的出现和加重。长期的精神紧张,学习的过分紧张,要求的过分严格,或者处境不顺利,常常处于担心状态等。另外还想得知在家庭教育中是否存在较严格的情况,孩子的性格是怎样的?有没有在做事上谨小慎微、优柔寡断、过分琐碎细致,在与人

交往中是否存在固执,不够灵活的情况。在生活上是否也特别有规律,一切事务要求井井有条,稍做改变就焦虑不安的情况。洁癖也不是女孩子的专利,有的男孩甚至表现得更严重。这个情况的出现还想请你们回忆一下,孩子出现这些行为症状前,是否发生过什么样的事情。在这里我还想得知孩子的性格情况,孩子是否对事物有追求完美的特点,总感觉周边环境不安,比如说坐船,时刻担心害怕,怕船翻了,坐火车担心火车脱轨等等总是担心害怕的感觉。她目前的焦虑、痛苦,以及对学习的影响、人际交往的影响,起居生活的影响达到了怎样的程度,需要进行专业的评估诊断,建议家长带孩子去医院精神心理科看看,再通过专业的心理辅导,来缓解目前的情况,这种情况的出现不要过度担心,关键是对这种强迫行为的认识。

首先营造一个宽松、放

松、舒心的家庭环境,消除顾虑、担心、焦虑和恐惧。通过多角度的思考方式,有意识的改变对事物的看法,松动以往的观点,培养乐观、独立、豁达和自信。让孩子学会自己支持自己,对产生的不良情绪学会宣泄和调节,家长多倾听孩子的倾诉,并给孩子心理安慰和支持,不要一味的指责、批评、教导孩子。孩子的这种行为作为家长也要慢慢的去淡化它,顺其自然的慢慢消退它,可以启发孩子善于质疑,通过积极想象的方式建立自信,通过积极的观察、发掘、体验生活中的美好,不断地培养自己解决问题的能力,正确面对困难、挫折。建议同孩子一起进行体育锻炼,练习瑜伽,练习呼吸法。方法很多,最好的方法就是减少脑部的高速运转,多用心和身体的感受,学会放松身心,学会爱自己,爱别人,爱的力量是最伟大的,爱可以战胜一切。

本报记者 高松 见习记者 王晓君整理

参与方式

欢迎您扫描二维码,加入“教子有方”微信群,将您在教育过程中遇到的烦恼告诉我们,我们将在本报“教子有方”栏目中,就最热门、读者最关心的问题,邀请专业心理咨询师或资深教育界人士进行探讨,答疑解惑,给出意见和建议。



作文秀

这一天我回家晚了

直到现在,我一想到那晚,就感到不安,妈妈的那些话,就像一根针,刺着我的内心,使我愧疚万分。

那是一个酷热的夏天,我作业写完了,妈妈便让我出去户外活动。我打电话与几个要好朋友约好一起去公园玩,匆匆地出门了。在门口我碰到了下班回家的爸爸,他对我说:“去玩吗?注意安全,早点回来,晚上吃你爱吃的排骨哦。”我边走边答应着:“放心吧,我会注意时间的。”爸爸总是这样,每次出门都要让我早点回来。

来到公园,因为大家都没到,我就攀上栏杆等,几分钟后,他们终于到了,我那激动的心变得更加兴奋了,我们爬着栏杆、跳着绳。不久,我们就厌倦了,毕竟也长大了,玩着这些也感到无趣。“我们去打篮球吧!”其中一人说道,“我觉得这个好。”我们附和着。随后,我们来到了篮球场,分好了队。我不知怎的总感觉不对劲,好像有什么东西没带,也来不及多想,比赛就开始了。我调整好心态,全神贯注地盯着球,趁对方不注意,从后方把球从他手里抢走了,抛出三分球,奔跑着,转身、过人、三步上篮动作一气呵成。

夜幕渐渐降临,而我却浑然不知,一个声音把我从赛场里拉回来,“现在几点了?”恍然之间,我才想起来,原来我的手表没带,我们都说不知道。“好像还能再玩

一会儿,”不知谁说,我们又继续玩了起来,直到天彻底地黑了,我们才迫不得已各自回家。

我心里升起一丝不安,在漆黑的巷子里,我疾跑着。听着蝉叫声,周围的空旷地带让我感到害怕,我总感觉到后面好像有个人跟着我,顿时脚下生风,速度又加快了,这时的我好像比亚洲飞人苏炳添跑得还快。终于,我看到了我家,心里的不安立刻消失不见,我冲进了家门。

发现妈妈坐在餐桌前,餐桌上的饭菜已经凉了,妈妈却没吃过一口,妈妈对我说:“一个人最重要的就是要有诚信。约定好时间一定要及时赶回,不能失信,你不知道你让我们有多担心。”我向妈妈道歉,并定下承诺——以后绝对不丢三落四,不会做一个只顾玩,不顾时间的无诚信人。

教师点评:本文叙事思路清晰,先用倒叙写了回家晚了的结果,再交代之前发生的事情,重点写了自己回家晚了的原因,文章结尾写了自己的感悟,点明了文章的主旨。文中的语言描写和动作描写较好。特别是打篮球的片段写得较生动,有一定的写作功底。多看多写,揣摩好的文章,力争尽快提高自己的写作水平。

作者简介:何榕烽 珠海新世纪学校 705班

指导老师:朱先进

本报记者:高松

见习记者:王晓君 整理

小学的最后一次校运会

又是一年金秋,习习秋风吹过,带走了诗一般的年华。时光如流水,转眼即逝,踏着金秋的步伐,终于,我们迎来了小学最后一次校运会。当方校长宣布校运会开始时,整个赛场都沸腾起来了,同学们脸上溢满了笑容。

转眼间,激动人心的女子400米比赛拉开了帷幕!参加女子400米项目的运动员都在积极做最后的准备:有的同学在压腿热身,有的同学在调整情绪,还有的同学在练习起跑……而我们班的运动员——刘培雅也在紧张地做着准备。这时,我们班的男生却在旁边嘲讽道:“她跑400米?呵呵”刘培雅听了,看了他一眼,又马上恢复准备状态。我气急了,对那个男生说:“你别小看人啊!等一下谁笑到最后还不一定呢。”他耸耸肩,知趣地走开了。

随着发令员高喊:“各就各位——。”紧接着,一枪“嘭”的轰鸣声,运动员们如离弦的箭,一个个冲了出去。跑道两旁的同学围成了两堵长长的人墙,呐喊声、加油声此起彼伏,我们班的后援团也启动就位:几个人拿着水在终点,

几个人在旁边挥舞拉拉棒,几个人举起我们班自制的横幅。运动员争先恐后,而我们班的刘培雅跑完第一圈后,第二圈已疲惫不堪,大气吁吁地跑着,脚步越来越沉重,似乎下一秒就要跌倒在地。我实在看不下去了,便在跑道旁跟着她跑,鼓励着她让她继续跑下去。这时,身后传来一个男声:“你只要超过她就行了!”我扭头一看,这正是比赛前嘲讽她的男生,然而这个男生现在也跟我一样,陪着她跑步。

同学们从四面八方跑过来,有的上去扶住刘培雅,有的给她披上衣服。“跑完不要坐下,走一走。”“要不要喝水?”“把她架起来吧!”……我的耳畔边不断回响起同学们关切的问候,看到同学们那么团结友爱,身在这样的集体,我感到很幸福!

虽然这次校运会我们没有再创佳绩,但却是最难忘、最开心的一次。这样的校运会,我希望能常常忆起。这是一种甜蜜,时时在心田绽放。

学生:造贝学校 徐韵

指导教师:邓鸿璟