

突然厌学被诊断患上抑郁症 家长“抱团”缓解焦虑、交流经验心得

重返课堂 什么时候都不晚

自从小学确诊了抑郁症,10年来,小紫因病情反复,不停地休学、复学、再休学……像小紫这样的青少年并非个案。《2022国民抑郁症蓝皮书》显示,我国18岁以下抑郁症患者群体中,50%为在校生,41%曾因抑郁休学。

家长 孩子主动要求 “一对一”辅导

“渡过北京之家”的会议室里坐满了寻求帮助的家长。

高燕至今没想明白,儿子怎么就突然不去上学了。起初家里人都觉得孩子是“惯”的,于是逼他、打他,老师甚至天天上门,让孩子回学校。

但学习和社交的压力还是让他在复学边缘不停徘徊,甚至一度出现了“暴力行为”。就在老师来接他去学校的那天,他把自己关在房间里。

高燕既心疼又害怕,她顶住了所有压力,背着“溺爱”的罪名,坚持让儿子在家“休息”一段时间。但她也时常反问自己:“是我的纵容,把孩子害了吗?”

高燕开始变得焦虑,但她又不断提醒自己:自己不能乱,否则怎么把孩子带出困境?独自摸索了一年后,儿子的病情似乎有了起色,从每天花10个小时打游戏到如今的3个小时,并且也开始尝试做其他事情。高燕很欣慰,“总算是看到点希望了”。

张鸢的孩子复学三天了,她没有一天不在担心。去年1月的时候,孩子突然出现了“厌学”的情况,拒绝参加初一上学期的期末考试。在家庭教育咨询师的建议下,寒假结束后张鸢带孩子去了医院,诊断结果为中度抑郁症。

与其他妈妈的手足无措不同,在读过抑郁症相关书籍后,张鸢心里反而踏实了,她觉得这病“不是什么大事”,接受孩子请假在家,并请了一对一的辅导老师,满心期待着孩子复学。

但第一次复学失败了,回校不到一个月,孩子又无理地拒绝上学。

时隔一年,在夫妻俩的不懈努力下,孩子终于同意转学。这个新学期,张鸢不知道孩子能否复学成功。

王凤霞的孩子今年19岁,刚参加完高考,成绩超出北京一本线40分。

两年前的10月份,她刚上高二的孩子开始拒绝去学校。不做作业、不自学、不转学,拒绝任何改变。

去年9-10月份,孩子经历了两次复学,都以失败告终。

让王凤霞欣喜的是,今年2月,孩子主动提出要“一对一”辅导”,因为他觉得自己可能回不到学校了。

一开始孩子也表现得很“任性”,经常迟到早退,有时候甚至直接赖在床上,但渐渐的,平均每天也

能保持5个多小时的学习时长。

这期间,夫妇俩降低了对孩子的期待,过去很多不能接受的事都变得能接受了。

如今孩子顺利完成了高考,被一所不错的学校录取。回看这两年,王凤霞坦言:“不知道是哪件事儿做错了,也不知道是哪件事儿做对了,反正就慢慢朝着你想要的、好的方向发展着。”

学生

对返校感到不安

“我该复学吗”

“我该复学吗?”22岁的小紫在一沙龙活动的现场踌躇良久,才向心理咨询师提出了问题。在一间交流室里,20多位家长听着小紫阐述自己的经历。

初秋是北京室内温度适宜,小紫却裹着一件长袖衬衫,戴着鸭舌帽,加上眼镜和口罩,很难让人看清她的表情。

小学和初中,小紫还能靠吃药维持正常的上下学。她常感觉,自己的“身体”去了学校,思维却是恍惚的。

在中考数学科目的考场上,选择题她一道没做。中考失利,小紫决定去上国际学校。可到了高二,小紫还是挺不住了。自那之后,小紫就没再完整地上过学。

现在的她即将去第二所大专报到,面对返回校园可能出现的各种状况,小紫很不安。这一次,她主动带妈妈参加了“渡过北京之家”组织的“开学季公益家长沙龙”。“渡过”是中国抑郁互助社区和解决方案平台,帮助和服务的对象是那些因抑郁离开学校或刚刚重返学校的孩子以及他们的父母。

心理咨询师

反复休复学

是因为家庭疗愈未完成

据了解,“渡过”的休复学支持社群成立于2020年,起初就是一次心理咨询师为家长分享如何支持孩子复学的活动。活动过后,加入的家长越来越多,微信群逐渐扩大。现在的“渡过”共有10个微信群4000多人,分为初中组、高中组、大学组等等。

邓老师是休复学支持社群的团长,也是名心理咨询师。社群中的成员绝大部分都是休学复学的孩子家长。

在这些群里,休学孩子的父母不会有“只有我的孩子特别”的感觉,这能够缓解他们的焦虑。通过多年来的实践经验,邓老师认为,通过社群先降低家长的焦虑,恢复家长的信心,对于孩子更有帮助。

“很多家长会在群里问:‘该不该休学?’或者‘该不该复学?’其他家长会给他们意见。而我个人的意见是,尊重孩子,不要主动让孩子休



学,也不强迫孩子复学。”邓老师说。

“我们应该把关注点从孩子身上放在自己身上。”作为“渡过”休复学营的负责人,梁辉发现,这些家长的普遍焦虑解决不了问题,反而会激化问题。因为消极的情绪会带来消极的思维,又会导致更消极的沟通。

在休复学的过程中,很多孩子会出现反复,去学校没几天又不想去了。

梁辉认为这种反复归根结底是家庭疗愈没有完成:“孩子觉得休学时间久了,该回去了,但家长还没有完全地改变过来。”梁辉认为,父母要做的,就是以后从成长的角度给孩子支持,调整家庭的互动模式。

除了心理工作者之外,梁辉本身是一位学校老师、校长。她认为,从校长到老师,都该接受定期的心理知识培训,掌握心理知识和技能,重视对学生的集体心理干预。

“孩子出现问题,说到底还是孩子的事情,他们自己也该积极思考自己的未来。”梁辉发现,从休复学社群到休复学营,孩子往往是被动的。

梁辉建议,休学的孩子主动去做心理干预。更重要的是,走出去,去探索社会、融入生活。“这个年龄段的孩子,心里充满了对外探索的渴望,所以学校要多理解,家长要多给空间,而孩子也该好好利用社会资源,让自己有生活味。到那时,复学就是顺理成章的事了。”

对话

人生很长

想学习什么时候都不晚

在活动现场负责主持工作的是邱姐,她是“渡过”修复学社群的一名群主,也是一个休学孩子的妈妈。

北青报:如何得知孩子生病的?

邱姐:他从小就咬指甲,一直到大了还咬,后来我才知道这其实就是一种焦虑的表现。还有就是总感觉作业写不完,经常弄到凌晨1点,那时我也奇怪过。

是他主动跟我说我不想上学,想去医院看看。现在的孩子对网络信息的掌握超出我们的想象,他自己查到后告诉我的。医生检查后就确诊重度抑郁和重度焦虑。我当时很吃惊,一直觉得孩子挺开朗的。

孩子从2020年10月份就没怎么再去过学校,那个时候他还是个小学生,现在上初中了,但这两年只在9月各去过学校一个月。

北青报:在群里有收获吗?

邱姐:确诊后我就想找各种能够提供帮助的渠道,就找到了这个群。我当时希望能从其他家长身上找到让孩子复学的经验。

我一开始也是很着急让孩子复学的,但在聊天的过程中,我慢慢意识到孩子休学只是病症的表象,背后还有深层次的东西,才客观地看待了休学这件事。

我以前对孩子很严格,孩子做得不如意的地方,也会劈头盖脸骂一顿。后来学习了心理学知识,开始意识到,自己对孩子严格的这种教育方式,其实是来自心底的创伤。我童年的时候,父亲就对我管教很严。

我们讨论过,家长反思自责是孩子患病后家长的必经阶段。只有家长陷入自责了,才会开始探索自己的人生轨迹,发现潜藏在心底的问题,疗愈自己的创伤后,走出自责,才能理解孩子,帮孩子走下去。

一般来说,孩子在患病初期都想要封闭自己,不愿和外界交流。等他通过治疗或者干预稍微有了一些能量后,他会走出来。其实这是孩子跟家长重新建立起链接,但这时的交流可能会是一种宣泄。

北青报:这两年来,心情是如何变化的?

邱姐:起初也着急,但现在已经不是那么着急了。我觉得不妨给孩子一些时间去探索自己的内心,他其实也在自我挖掘,在进步成长。前几天他跟我说,觉得初中同学对他很好,又觉得小学同学不像以前那样令他讨厌了,其实这都是他自己在改变。以前他陷入到人际关系的漩涡里出不来,耗费了太多能量。

在经历了那个阶段后,他会思考自己到底想要做什么了。我觉得这就说明他开始重新认识自己,自我修复了。俗话说“磨刀不误砍柴工”,等这些事情都完成了,再去学校也可以,人生还是挺长的,想学习什么时候都不晚。

注:文中患者及家长均为化名
据北京青年报