

女儿一句话,让她流泪, 也让她醒悟。

“我恨我爸妈。”

听到女儿说这句话时,刘琴(化名)无法形容自己的心情,虽然时隔一年,但回想起那个场景,她还是除了落泪,什么话都说不出。

刘琴从来没意识到读初三的女儿恬恬(化名)心理出现异常,直到她接到警察的电话。

对恬恬进行治疗这一年,刘琴做得最多的一件事就是一次次向女儿道歉,并不断反思自己和女儿的相处。她对女儿说:“妈妈也是第一次做妈妈,我爱你,只是没想到,我的方法错了。”

本报记者 吴朝香

曾经把女儿培训日程安排得满满当当,如今只想她健健康康 孩子最需要的,是父母最简单的陪伴

虎妈把女儿一周日程排得满满

刘琴察觉到女儿不太一样,是在去年期中考试时,恬恬的数学考得特别差。恬恬有些偏科,文科类成绩好,理科总是不理想。“但也没有这么差过。”刘琴颇诧异,也有些不太高兴。

但恬恬比妈妈还要焦虑,她开始彻夜不睡,说要学习,还一直问妈妈要手机,说要在线上课。虽然操心女儿的学习,但刘琴也知道,为了学习,熬夜不睡肯定是不行的,“我没有给她手机,要求她赶快睡觉。”

刘琴以为恬恬只是暂时情绪低落,并不在意。直到有一天,外出办事的她接到警察的电话,说女儿出事了。一个人在家的恬恬做出了极端行为,有人报警。

“整个人是懵的吧。”刘琴形容那天自己的状态,一片混乱。

但是,很快,她就回过神来。刘琴从事的是教育行业,接触过心理学。“我知道,要带孩子去看医生了。”

在很多人看来,刘琴应该是“虎妈”。恬恬是独生女,上小学后,刘琴就给她报了各种培训班,从学科类到兴趣爱好类,加起来大概有七八门。

“每个周末都是排得满满当当。其实,我也不是非要给她报,只是周围的孩子都是这样,忍不住去做。”

刘琴的想法大概也代表了很多家长,蛮现实,她觉得如今竞争这么激烈,不能输在起跑线上,让女儿多具备一些才能,将来也会有更多的选择机会。

她事后才回想起,这些画画、乐器、舞蹈,恬恬都不喜欢,“她挺喜欢唱歌,我那个时候想,学这个没多大意义,也没让她去发展。”

在学习上,刘琴一直给女儿灌输的理念是:只要你成绩好,什么要求都可以满足。

恬恬每次考试前,她会承诺:考得好,你想要的物品可以作为奖励。或者女儿提出什么要求时,她会说:只要你成绩好。

她对黏人的女儿说,要学会独立

恬恬在小的时候非常粘妈妈,但这种情况,在她快读完幼儿园时,就被刘琴掐断了。“孩子长大了,就要独立。”

读小学后,恬恬遇到什么问题,跑来找妈妈,

经常得到的答复就是:你自己想办法。“我后来也发现,她变得有点倔,我说什么,她不太听。”

着急的时候,刘琴也会对女儿动手,恬恬读初中后,这种情况也时有发生。

刘琴认为女儿这个倔强的性格很像自己。她有时候有点想不明白,自己和学生沟通交流都没什么障碍,为啥在女儿这里却行不通。

偶尔,恬恬会说:妈妈,我很想生病。生病的时候,你们会一直陪着我。

母女之间并没有闹僵,但也不算特别和谐。

“去年,我们的关系可能有变差。”刘琴说,疫情期,她和女儿都在家,独处时间增多,“我会忍不住说她,作业啊,学习啊,生活习惯啊。”

恬恬小的时候,一度 and 爸爸比较亲近,但因为每次妈妈打骂她,爸爸都和妈妈站在一起,渐渐地,她对爸爸也疏远了。

女儿说,我恨你们。她哭了

在带恬恬看心理医生之前,刘琴内心有过纠结和挣扎,她很害怕女儿就此被贴上精神病的标签,被周围人指点。

第一家医院的医生诊断恬恬是比较严重的精神疾病,这让刘琴难以接受,她觉得女儿是心理有问题,但应该没这么严重。“感觉天都塌下来了,我哭了很久,我老公从来不哭的人,也流了眼泪。”

换了一家医院后,医生给出差不多的诊断,刘琴最终接受,在那里治疗一段时间后,她觉得女儿情况没有好转。今年3月她辗转找到了浙江省康复医疗中心(浙江中医药大学附属第三医院滨江院区)精神卫生科主任裴双义。

“小女孩是伴有精神症状的中度抑郁发作,情况比较严重,我们让她住院治疗。”裴双义说。

那个时候的恬恬情况很不好,她焦躁、情绪失控,整夜不睡、哭泣,甚至做出过极端举动。生病后的恬恬最初拒绝和刘琴沟通,她只愿意和心理治疗师交流。“她对心理治疗师说,恨我们,恨我们打她……”回想至此,刘琴哽咽不已。

袁漪是恬恬的心理治疗师,她对这对母女印象深刻,“这个孩子比较焦虑,对自己要求比较高,但又行动困难。”

袁漪举例说,恬恬住院期间也惦记着学习,她给自己制定目标,每天读背一页英文,但很难做到,做不完,就会产生愧疚情绪,用打游戏、买游戏皮肤、买文具的方式发泄,“情绪陷入恶性循环。其实,按照她的情况,每天背几行英文就非常棒

了。她的目标定得太高。”

知道女儿生病后,刘琴很快就降低了对女儿的要求,“我不要她成绩好,只要健健康康就行,初中毕业考不上高中也没关系,或者就上个一般的高中就行。”但对恬恬来说,自我高要求早已形成,她的目标依旧是当地一所重点高中。

“家长能迅速降低目标,但对孩子来说,没那么快,也没那么容易。”袁漪说。

女儿说,我很幸福。她又哭了

从治疗开始,刘琴就开始反思自己和女儿的相处,一点点寻找自己的失误,“我确实对她太严厉了。”

刘琴觉得自己应该做的第一件事就是向女儿道歉,“我向她说对不起。”恬恬并没有接受这个道歉,她显得有些冷漠和抗拒。

“我知道让她接受道歉没那么容易。”刘琴寻找不同的时机表达自己的歉意,她想让女儿感受到自己的真心。

有一天,她对女儿说:妈妈也是第一次做妈妈,我很爱你,只是方式错了。妈妈今后一定改正,你看妈妈的行动就可以。那次,恬恬在她面前哭了起来。

“在这么多家长中,她(刘琴)是很配合、也是真正行动起来的家长。”袁漪说,在病房陪伴的时候,恬恬会有哭闹、踢打的行为,“她就一直陪着女儿,让她发泄,很有耐心。她虽然不说话,但这种沉默的陪伴其实很重要,让孩子有情绪宣泄的机会和空间。”

治疗一段时间后,恬恬的情况改善了很多。“她能和我聊天了,也愿意和我心里话了。”刘琴觉得这来之不易。

恬恬依旧在继续学业,但每天只去半天,中午时候,妈妈把她接回家,休息半天。

“这个孩子的依从性也特别好,她有很强的动力,想尽早治愈。我鼓励她从小事做起,一点点改变。她会记录自己每天的小进步,比如,今天坚持上了半天的课,没有走神或者焦躁;今天出去散步了多久,没有觉得累等。”袁漪说。

刘琴每天下班回来,会陪着女儿散步、聊天。“有一天,我们一家三口,晚饭后出去散步,她突然说:爸爸妈妈,我好幸福啊。”

那一刻,刘琴差点落泪,“我们很久没有饭后散步了,以前,晚饭后就是她赶作业,我赶工作,忙到飞起来。其实,她要的真的很简单,就是爸爸妈妈最单纯的陪伴。”