

成长“家”油站

编者按

长久以来，一说到孩子，做父母的总有说不完的甜蜜或烦恼，可是你知道，孩子们有什么心里话想对父母说吗？为此，今日女报/凤网特开辟《成长“家”油站》专栏，给孩子一个倾吐心声的窗口，也给家长一个读懂孩子的机会，同时我们还邀名师、心理专家、家庭教育专家来答疑解惑，共同促进亲子成长，共同守护孩子的身心健康。

初中生自残上瘾，到底该如何对症下药

整理：章清清

少年说

我似乎自残上瘾了。每次我难受的时候，就会这样。因为爸爸妈妈关系不好，我越来越想逃避那个家。有时在班上遇到不愉快，有关于学习的也有关于朋友相处的，感觉太痛苦了，我该怎么办？

——一个迷茫痛苦的初中生

名师支招

孩子的成长需要这两个核心情境的支撑

易大华（长沙浏阳市集里中学一级教师 国家二级心理咨询师）

同学，你好！感谢你在无奈与痛苦时想到了老师，我很欣慰。当然，要是再早一点找老师就更好了。

此时此刻，我想先对你的父母说——

如果您的孩子出现“自残”这样的行为，表示他的心理已经“生病”了。根据医学分析，有自残行为的人，多数是因为心情郁闷，却没有办法找到适合的方式调节，才会借伤害自己的身体来达到发泄的目的。这些可能都是患有轻度抑郁症、潜在性的抑郁症的患者才会有的症状。所以，父母千万不要表现得惊慌失措或责备孩子，而要表现出理解和关心，给予孩子安全感和支持。

其实，要是父母关系和谐、孩子和父母的亲子关系融洽，或许孩子就不至于此。根据“人在情境中”的理论，孩子若在成长的两个核心情境——“家”与“集体”中都很有归属感，那么，孩子即使心理有些小问题，也会因得到

积极的情感支持而改善。身心健康的孩子，当然成长会更顺利，也会更幸福！

那如何让孩子更有归属感呢？就是让他在这两个情境中得到尊重与关心。同时还要有自我价值感的激发，可以是为家或集体做一些有意义的事并给予肯定，也可以是自己的能力或优势被人看见及欣赏等。

其次，要请父母重视孩子的自残行为，及早寻求专业帮助。自残与内心的痛苦、压力有着密切的关系，这种行为不仅会对孩子的身体造成损伤，还会对孩子的心理健康产生严重的影响。因此，父母应该及早寻求专业心理咨询和治疗，选择专业的治疗机构和医生，对孩子进行全面的心理评估和治疗。在治疗过程中，父母要配合医生的建议和指导，积极参与孩子的康复过程，让孩子得到及时的帮助和支持。

同时，我也想对孩子说——

当你难受时，万万不可采用自残的方式来

发泄和转移，那么有没有尝试比自残更好的、既不伤害自己又能解压的方式呢？比如跑步大喊、嗨歌、狂舞、聊天、洗个热水澡、大吃一顿好的，或是周末邀请好友、父母一起去看一场电影……记得以后用这些方法来取代自残，不断尝试更适合自己的疏解压力的好方法。

你可以不断问问自己：你为什么难受？是因为父母的关系不好，还是与朋友的相处受阻，或者是学习期望过高、压力太大？亲爱的孩子，你已在长大，无论是何种情况，或是每一种情况都有，你现在是越来越有自己见解与想法的阶段，完全可以用你的智慧与所学勇敢去面对。

“我”是一切的根源，当你改变时，周围的一切也都会跟着改变，当然也包括你所做事情效果的改善。

好好关爱自己，从现在开始，从心出发。相信你会越来越棒的！

宝宝的成长是一个美好过程。在宝宝和家人互动的过程中，流动着温暖的爱，也体现了生命的神奇、教育的力量。

《小爱日记》专栏以细腻真实的笔触，描绘一个家庭对新成员“小爱”的呵护与喜爱，并分享有关家庭教育的感悟。

其实，笑和哭都是孩子情绪的表达，对孩子的理解和尊重就是：别对孩子的情绪说“不”！试着看见孩子情绪背后的需求，让他尽情释放情绪。能做到这一点，你就永远是他心目中最温暖的亲人。

“小不点”的喜怒哀乐

文/姜欣（湖南省妇联原主席）

小爱快11个月大了，她的大脑在飞速发育，她可以辨认家里所有的亲人和日常用品，可以听得懂我们的日常用语。她还不会说话，但她可以用动作和简单的发音，告诉我们她要表达的意思。比如，我们问她：小爱你饿了吗？如果想喝奶了，你就点点头。于是，她会夸张地猛点头……如果她玩得很开心的时候，我们却告诉她，到点睡觉了，她也会不断地摇头，告诉我们，她还不睡觉……

不到一岁的宝宝，也有她的思想、情绪和喜怒哀乐，需要我们去仔细体会。

小爱最喜欢的事情，除了到户外去看外面的世界，就是在自己的爬爬垫上翻书，最开始喜欢的是撕撕书，把粘帖在书上的各种不同形状的物品、动物、人物等等撕开，神情专注，手眼精细。

她现在看的书是幼儿绘本，像《小金鱼逃走了》，小爱可以令我们惊讶地指出小金鱼逃到了窗帘里、花盆里、水果罐里，最后跳到了池塘里……

小爱玩电子有声书更是得心应手。我喜欢跟她念古诗词，她好像明白这一点，我陪她玩的时候，她看着我，爬到她的玩具箱边，抓过一本有声书，用食指按响一个开关，放

出一首唐诗：“清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。借问酒家何处有，牧童遥指杏花村。”而这正是清明节的前一天。

小爱也有发脾气的时候，那多半是我们强迫她干什么的时候。到饭点了，我们把小爱固定在餐椅上，很多时候她会配合我们一口一口把她小碗里的饭菜吃完，但当她不想吃了，我们还多想多喂点的时候，她就愤怒了，用手推开食物，抢过勺子扔到地上，把我们强行喂进嘴里的东西吐出来……小爱是一个有个性的宝宝。

每个人都有自己的小忧伤，即使是一个不到一岁的宝宝。

小爱有时想过“奶瘾”，往妈妈怀里钻，妈妈讲故事：“小兔兔很喜欢喝妈妈的奶，她长大了可以吃很多胡萝卜了，她要和妈妈的奶说再见了。小爱宝很喜欢喝妈妈的奶，慢慢长大了，可以吃好多好多饭菜肉肉，也要和妈妈的奶说再见了……”小爱抬起头，眼眶竟然红了。她的小伤感，让我们大大地伤感了。

小爱最欢乐的时候，就是全家人都在的时候。爸爸妈妈、姥姥姥爷、爷爷奶奶和小爱在一起，欢声笑语、讲故事、听音乐、玩游戏、搞运动……这个时候的小爱总是张大嘴巴，哈哈大笑。在这样欢乐的时刻，她会



比平时更快地学到新技能：会翻书了、会爬行了、会越过障碍找到玩具了、会用简单的发音表达自己的意思了……当我们为她的进步鼓掌欢呼时，她自己也会为自己的小成功而手舞足蹈。

因为爱，孩子的喜怒哀乐都会深深牵动我们的心。孩子笑的时候，我们往往会和他站在一起，分享他的快乐；而孩子哭的时候，我们往往会站在他的对面，想办法制止他哭。其实，笑和哭都是孩子情绪的表达，对孩子的理解和尊重就是：别对孩子的情绪说“不”，试着看见孩子情绪背后的需求，让他尽情释放情绪。能做到这一点，你就永远是他心目中最温暖的亲人。

■资讯

湖南发出首份《关爱未成年人提示卡》

今日女报/凤网讯（记者 唐天喜 欧阳婷 通讯员 陈时敏）4月16日，长沙市天心区人民法院向一起离婚纠纷案的当事人张某、王某发出《关爱未成年人提示卡》，这是在4月15日，最高人民法院发布《关于在涉及未成年子女离婚案件中开展“关爱未成年人提示”工作的意见》后，湖南省法院系统发出的首份《关爱未成年人提示卡》。

张某和前夫王某于2008年结婚，2012年生育一子。因生活琐事，夫妻二人感情逐渐破裂，并从2018年起开始分居至今。随后，孩子一直跟随张某生活。2024年，原告张某向天心区人民法院起诉，要求和王某离婚，并要求由自己抚养儿子，由王某承担抚养费。

在综合考虑双方的婚姻现状、子女抚养等情况后，承办法官调解双方离婚并妥善处理财产。为保护未成年人的身心健康，承办法官在庭上向张某与王某发出《关爱未成年人提示卡》，并提示张某与王某要当好合格家长，多关心、关注孩子的心理健康、情感需求，不把孩子当作父母发泄、转移负面情绪的对象，尽力避免因离婚纠纷对他产生不利影响。

天心区人民法院综合审判庭庭长陈泽春介绍，此次向离婚纠纷案件的双方当事人发出《关爱未成年人提示卡》，是积极响应最高人民法院为切实维护未成年人合法权益于4月15日发布的《关于在涉及未成年子女离婚案件中开展“关爱未成年人提示”工作的意见》。《意见》要求各地法院在审理涉未成年人离婚、抚养等纠纷案件中，引导案件当事人提升责任意识，依法履行监护职责。“这份《关爱未成年人提示卡》不仅仅是法院向父母给出如何关爱孩子的建议，也是法院强化诉源治理、加强未成年人犯罪预防工作重要举措的落地。”