

编者按:2013年8月,河南新县政府与以“北京绿十字”为首的60多家民间组织合作,开展“英雄梦·新县梦”大型公益活动,爱心基金会承接了其中的“健康”子项目。同年12月,爱心基金会牵头协调十家政府、学界和NGO公益机构,组成联合专家组赴新县调研,为健康新县筹建立项。2014年9月项目正式启动,新县成为国家首个健康促进示范县。益众心理咨询在健康促进中负责农村妇女的心理健康教育,带动家庭成员树立健康意识,践行健康生活方式,做好家庭健康的指导员、管理员和监督员。下文是新县学员参加心理健康培训的记述。



家庭雕塑背后的真相

作者:河南省新县 心理健康辅导员 马晓慧 编辑:爱心志愿者

我想给你们展示一些东西
2018年8月的一天,我参加了益众心理咨询(天津)有限公司的刘凤琴老师和那立新老师教授心理学系列课程。至今让我记忆犹新的还是那立新老师讲授的家庭雕塑。课堂中,学员们聚精会神地听课,家庭雕塑是其中的一项内容。按要求:全程不用语言来表达;距离表示关系;面部表情、手势、姿势用来表达关系的质量;情感可以通过夸大表情、或者每人身体内一句话来表达。

代表个案的爸爸、妈妈、儿子、妹妹、爷爷、奶奶六个角色开始上场表演。爷爷奶奶慢慢走过去坐在椅子上,儿子靠在奶奶旁边,小妹妹坐在台阶上玩耍。妈妈和爸爸在离儿子1米多远的地方。过一会儿妈妈突然跑过去想抱抱儿子,结果儿子一下子就躲开啦,不愿意和她在一起,也很嫌弃她触碰自己。只剩下妈妈无力地站在那里,眼眶里含着泪水,嘴里叹着气。儿子跑到了妹妹旁边,看着她玩耍。妹妹似乎是太小了,不知道发生了什么,拉着哥哥的衣服要和他一起玩。爸爸看到妈妈伤心了,赶忙走到她身边,轻轻拍了拍她的肩膀。家庭雕塑进行到这里,那老师按了暂停键,要求场上的表演者用一句话说出自己的内心独白。妈妈说:“儿子,快让妈妈抱抱你!”儿子说:“我讨厌妈妈,不喜欢她”爸爸说:“儿子,你和妈妈好好相处,好吗?”爷爷说“儿媳妇,好好对我孙子,别动不动就打他”,奶奶说:

“儿媳妇,对小孩要有耐心些,不要太严厉”妹妹说:“我喜欢和哥哥一起玩耍”。最后那老师说:“我想给你们展示的家庭之间的任务关系,大家是否能通过刚才的家庭雕塑看到什么,都有哪些收获?”学员们都踊跃地回答自己的感受和体会。

家庭雕塑后的感悟
家庭雕塑是一场无声的家庭大戏,母子的冲突,家庭成员关系的亲疏远近真实地呈现在我眼前。家庭雕塑中孩子的行为引人深思。孩子的行为,就像冰山位于水面以上的部分,是我们能看到的。然而,隐藏在水面以下的部分(比上面的部分大得多)代表行为背后的信念,以及孩子对于归属感和价值感的最深层次的需要。大多数父母会以某种方式的惩罚(责备、羞辱或体罚)来回应这种行为,这只会证实孩子认为自己没有归属感的信念,造成一种恶性循环。

该案例的原型,王女士,约35岁,医务工作者,两个孩子的母亲。大孩子果果,11岁,小学五年级,性格内向,学习成绩也不好。小女儿甜甜,2岁多,乖巧可爱,日常大都由奶奶带。果果的父亲是乡镇小学的老师,应酬多,公务繁忙,家里事情无暇顾及。王女士的家庭看着和和美,却碰见很揪心的事情。她和儿子的关系平常一直都处理的不好,儿子爱哭、易怒、喜欢玩游戏,每次管教的时候,他们都会吵得很厉害,有的时候儿子不听管教,她就会打他。最近她发现儿子在家里搞破坏的次數增

多了,还爱打自己,有的时候把自己的手,抠的鲜血都冒出来了……

通过分享,我认为这个案例存在以下问题:母亲和孩子从一岁多开始分离,造成母子关系疏离。后来,处于青春期的孩子,伴随着母亲的打骂、责罚让岌岌可危的关系更加恶化。母子沟通交流方式不当,不能很好地链接情感;孩子处于青春期,存在反叛心理;母亲的惩罚(打骂),造就了孩子的自卑,性格更内向;儿子很小离开母亲,缺少母爱和缺乏安全感;家庭管教方式的严厉管教都是存在问题的。王女士的案例虽然是个案,却是我们这里大多数家庭普遍存在的现象。特别是青春期的孩子,本身就具有叛逆心理,认为绝大多数规章制度都是不合理的,应该废除。大人的批评也常常会引起他们的反感、愤怒。一旦决定做某一件事,不管别人怎么阻挡,也不会改变意见。

针对这些问题,我的方法是从以下几个方面着手作辅导:1、重新做母子情感连接,从点点滴滴的肢体接触开始积累,如:简单的拥抱、温柔的眼神、鼓励与表扬的话语等;2、角色互换,让母子体验对方的生活;3、布置家庭作业,找找对方的优点,重新认识对方;4、鼓励孩子参与家务活,承担家庭责任,让他发现自己多么能干及如何发挥自己的作用;5、母亲要改变和控制自己的情绪行为;6、爸爸也要参与孩子的教育中,定期召开家庭会



2018新县心理健康辅导员培训合影

议。对待孩子的教育采取不惩罚、不娇纵的原则。

孩子,我们一起成长
两年多后,作为心理辅导员,我做了跟踪随访。孩子和母亲都改变了,也成长许多。母亲自从参与那次家庭雕塑后,能够听到孩子情绪行为背后的的心声。回家后,她从自己说话的语气开始改变,不再严厉地教导孩子,不再打骂。也懂得控制自己的情绪行为,如果是自己犯了错误会及时和孩子说对不

起。尊重、平等地对待两个孩子,会和爸爸一起定期召开家庭会议。最重要的是孩子变化也很快,不再故意伤害自己、故意在家里搞破坏,而且还主动承担家务活并帮忙照顾妹妹。由此可见,家庭环境和科学的管教方式对于孩子是多么的重要。而我们通过培训,学会运用心理学的理论与技术,陪伴家长走进孩子的内心世界,养育好孩子,可以说是这个世界上最有价值和最具挑战的工作。

后记:

爱心基金会衷心感谢来自美、中爱心人士与志愿者的无私捐助和奉献支持。爱心基金会享有美国联邦政府501(c)(3)免税和美国联邦政府联合捐款(CFC # 10769)待遇,如您有意支持中国农村的爱心助学和健康教育,中美文化交流和生态环保,以及可持续发展项目等,爱心基金会将全力助您达成心愿。

如欲了解爱心基金会,请浏览爱心网页: www.aixinfund.org
如欲联系爱心基金会,可Email: aixinfund@gmail.com
或 Tel: (202)-321-8558, (301)-309-9421, or (301)-762-5345.
您的善款支票可寄往:
AiXin Foundation, Inc.,
13621Valley Oak Circle,
Rockville, MD 20850

UR 嘉盟地产 UnionPlus Realty
王志浩
Owner/Principal Broker
公司: (301)309-8859 手机: (202)276-6928
传真: (301)738-8158 免费: 1-800-908-5188
email: hallwang1688@yahoo.com 维州: (703)688-3298
地址: 751 Rockville Pike, #27-B, Rockville, MD 20852

全职房地产经纪人 1-084
MD、VA、DC 执照
●二十年以上房地产买卖经验
●在全部买卖过程亲自把关
●多项优惠购屋计划
●客户换房时卖房本人只收1%佣金
●第一次买房者将获免费赠送本人执笔的买房必读宝典《购屋指南》
服务特点
本公司诚征经纪人,全职、半职均可

RE/MAX Universal
华府首家华人创办的RE/MAX房地产公司诚聘新经纪人
●诚邀房产经纪加盟 ●全国联网,环球客源 ●免费定制个人网页
●定期业务培训 ●交流成功案例 ●一流办公设施 ●专业规范管理

叶黎
Li Ye
Broker/Owner
202-271-8066 (C)
301-292-1000 (公司)
E-mail: liye@remax.net
Licensed in MD, VA and DC

Samantha He 何青 240-686-5588 samantha.q.he@gmail.com
Jay Yu 余海豪 301-529-3985 Yujayhomes@gmail.com
Ana Maria Carretero 301-740-5488 amcarr07@yahoo.com
Betty Tang 240-988-6110 chengbettytang@gmail.com
Elaine Wu 240-704-2008 elainewu.realty@gmail.com
Jing Liu 刘景 301-215-0629 jingliuhomes@gmail.com

地址: 17B Firstfield Rd., Ste 208, Gaithersburg, MD 20878

鸿运贷款公司 FORTUNE MORTGAGAE CO. (NMLS# 201418)
PRESIDENT 王立明 (NMLS# 206213)
JOE WANG TEL: 301-309-1818

各类房屋贷款
信用第一 文件保密 快捷通过
最新推出适合医生职业的贷款项目
5% down, no MI, no Point,
3.125% for 5yr Arm
另有 80/20 100% LTV 产品, \$0 首付, no MI