

帮被情绪困住的孩子找到“出口”



每天下班回到家，吃完晚饭，邱波会习惯性地打开笔记本电脑，查看求助者们提出的问题。

“孩子最近很叛逆，不好好写作业怎么办？”“孩子上网课的时候总浏览别的网站，我们常常吵架，该怎么沟通？”……面对这些形形色色的求助，邱波会一一耐心答复，给出专业的建议。

今年 41 岁的邱波是国内某知名互联网大厂的一名运营人员，业余时间里，则是一名公益心理咨询师。

公益这件事，邱波已经做了 14 年——自 2008 年起，在公司内部公益组织的带领下，邱波看望过聋哑学校的学生，也为乡村留守儿童捐款捐物。她说：“积累了多年的公益经验后，我就开始思考，自己能否主动带领别人做一些公益？”

一次，与一名乡村委培教师交流儿童教育方法时，邱波意识到，儿童心理健康问题很重要，“因为我本身也是两个孩子的妈妈，内心希望能贡献一点自己的微薄之力”。

就这样，2020 年，邱波带领几名同事在公司内成立了“青少年儿童心灵守护团”，不定期在公司内部举办相关讲座。同年，邱波考取了心理咨询师证书，开始以公益心理咨询的方式，为孩子和家长解决“成长的烦恼”。如今，邱波已经帮助了上百个孩子和家庭。

“孩子在成长中难免会遇到挫折，当我用专业知识‘拉他们一把’，引导他们正确面对情绪，帮他们解决问题，我就觉得自己没有白忙。”邱波对记者说道。

今年 7 月，眼看着就到中考的日子了，初三男生小亮（化名）还是不肯去学校上学。同时，小亮总是觉得心情烦闷，夜晚也常常失眠。

面对小亮这样的状态，他的家人十分着急。在朋友的介绍下，小亮的叔叔找到了邱波。

从小亮的叔叔口中，邱波了解到，小亮的状况已经持续了好几个月。

“小亮去看过医生，被诊断为童年情绪障碍，还服用了一段时间抗焦虑的药物。但情况一直都没有得到好转。”邱波如此介绍道。

“小亮到底怎么了？我们该怎么办？”面对小亮家长的疑问和担忧，为了更好地了解小亮的问题，邱波决定对小亮进行一次一对一视频心理咨询。

视频另一端的小亮看起来有些腼腆，头埋得低低的：“我就是很烦，看到我爸妈就烦，什么都很烦，不想去学校，也睡不着。”小亮的声音含混不清，“像卡在喉咙里出不来”。

看着眼前有些语无伦次的小亮，邱波意识到：“这个孩子只是觉得烦，却说不清楚原因，我得先引导他找到造成负面情绪的原因，才能帮他解决问题。”

邱波拿出了一套“心偶”，准备用这套工具来引导小亮进行表达。所谓“心偶”，是一套颜色各异的木质人偶形物件。通过“心偶”进行的人偶心理游戏

在“青少年儿童心灵守护团”成员的联络下，邱波和她的同事也关注着生活在云南省乡村的留守儿童。

“我们和乡村学校的老师对接，老师会推荐学生与我们结成‘对子’，我们对孩子进行一对一的陪伴，每周定时和他们视频，与他们聊天。”邱波告诉记者，被老师推荐过来的学生都是“性格比较孤僻，或者比较偏激的”，“一些孩子从小不在父母身边长大，内心往往更为敏感脆弱，我们充当‘大哥哥’‘大姐姐’的角色，给予他们陪伴与引导。”

“孩子每天都在日记里写‘讨厌学校’‘讨厌同学’，还‘想要自杀’，您能帮帮她吗？”今年 6 月，小鹏（化名）的妈妈从外地务工回家，看到了小鹏的日记，之后她通过学校老师联系到了邱波，向她求助。

得知小鹏的这一情况后，邱波的心被“提”了起来。小鹏是邱波远程陪伴的孩子，当时正在上小学四年级。小鹏的妈妈告诉邱波，小鹏成绩不好，在班级里没什么朋友，和同学们的关系也不太好。

从事公益心理咨询的这两年，邱波还接触了不少前来求助的家庭。邱波发现，这些家庭往往存在一些共性。

“一方面，这些家长缺乏育儿知识，不懂如何与孩子沟通，会用‘吼叫’和‘命令’的方式管教孩子。另一方面，家长对于自己情绪的控制也不是很好，无形中会影响孩子产生负面情绪。”

不过，邱波觉得，家庭暴露出问题并不是件坏事，早发现问题有利于及时地解决，“只要正确地对待，每一份负面情绪背后都有正面意义”。

找到孩子内心的“卡点”

疗法，是心理咨询师在实践中经常使用的一种疗愈技术。

邱波将“心偶”排列开来，让小亮从中选择一个代表他自己。

小亮抬起头，看了看面前的“心偶”后说：“蓝色的那个。”邱波将蓝色的“心偶”单独拿起摆在了桌面上。

“你再选择一个代表你我现在烦躁和焦虑的心情。”邱波说道。

这一次，小亮选择了一个橘红色的“心偶”，邱波将它摆放在了蓝色“心偶”的前面。

“与你的烦躁和焦虑相关的人或者事情，你想用哪个颜色的‘心偶’代表呢？”邱波继续引导道。

小亮有些迟疑，思考了一会儿后，选择了一个粉色的“心偶”。邱波将它放在了橘红色的“心偶”旁边。

“现在可以给我讲讲关于这个粉色‘心偶’的故事了吗？”邱波问道。

小亮的目光投到粉色的“心偶”身上，说：“这是我的一个同学。”

在小亮的讲述中，邱波了解到，原来，在几个月前的一次课堂上，小亮回答问题时吵到了旁边正在打瞌睡的女同学，课后，女生就找老师去告状。

“她肯定说了我不少坏话，然后老师就批评了我。我是被冤枉的。”小亮如此对邱波说道。

“听他讲述完，我挺高兴的，因为

一对一陪伴留守儿童

“这个孩子融入不了班集体，被孤立了。”邱波说。

在邱波看来，像小鹏这样无法融入集体的孩子，内心深处都是缺乏自信且迷茫的，而她能做的，就是先让他意识到自己的优点，帮他找到自信。在以往与小鹏的沟通中，邱波了解到小鹏很喜欢画画，“每次聊到画画，他都表现得很兴奋”。

后来，每次与小鹏视频沟通的时候，邱波都会主动地询问小鹏最近画了什么画，并让小鹏把自己的作品展示给她看。邱波发现，小鹏一开始还有点不好意思，但后来都很积极地拿画给她看，“他很高兴我愿意关注他的兴趣爱好，我也常夸赞他画得好”。

邱波还告诉小鹏，他以后可以成为一名服装设计师，尽情地发挥自己的爱好和特长。

“我反复提及他热爱的画画，就是为了让他意识到自己的价值，建立起对自己的认可。”

除此之外，邱波也会向小鹏分享她曾经与同学间交往的经历。“在我小的

每一种负面情绪都有正面意义

在邱波看来，当发现孩子的坏习惯或负面情绪时，家长除了提醒他们“不要这样”，也要记得告诉孩子“应该怎么做”。

“家长有了这样的思维后，才能平等地与孩子沟通，培养起孩子解决问题的能力，帮助孩子养成良好的行为习惯，积极乐观地面对生活。”

邱波坦言，从事公益心理咨询的过程中，她自己也有所成长。“我更加关注自己的情绪了。”邱波发现，这两年自己的情绪越来越稳定，遇到事情也会主

我们共同找到了一直以来困扰他的问题，这是帮助他走出负面情绪的关键一步。”邱波还告诉记者，大多数情况下，前来咨询的孩子不会轻易地向陌生人打开心扉，“‘心偶’起到的是桥梁的作用，帮助孩子不知不觉中层层渐进地打开藏于内心的纠结和伤痛，并向我表达出来”。

定位到了小亮内心的“卡点”后，邱波也明白了小亮不愿意去上学的原因。

“他不知道怎样去化解和同学的矛盾，也不知道如何与老师沟通，所以才会被困在负面情绪中，选择逃避，这时候我就要引导他找到解决问题的方法。”邱波说。

在后来的咨询中，小亮向邱波讲起了自己打篮球的爱好，还聊起了自己喜欢的球队。“能明显感受到他身上的‘包袱’轻了不少，声音都比一开始放得开了。”

看着小亮渐渐舒展开的神态，邱波感到很欣慰。7 月末，小亮也正常地参加了中考。

“心理学上有一个概念叫作‘看见即疗愈’。很多被困在负面情绪中的孩子往往不知道自己‘卡’在哪里了，他们就会在负面情绪中越陷越深。而我要做的就是帮他们找到心中的‘卡点’，引导他们找到化解‘卡点’的方法。”

邱波觉得，孩子都是很聪明的，只是需要适当的引导，而她也乐于为那些暂时被阴霾困住的孩子指出一条通向阳光的道路。

时候，走在路上看到同学没有理睬我，不和我打招呼，我也会觉得是不是他不喜欢我。直到我主动询问了才发现，是他那天心情不好而已。”

邱波告诉记者，她是在启发小鹏，与同学间的交流，远没有他想象中的复杂，主动迈出沟通的“第一步”后，可能会有意想不到的收获。

除了分享自己的画作，小鹏也会在视频中 and 邱波分享他在班级里和朋友间发生的趣事。“这些都是好的信号，他开始变得积极了起来，不再觉得什么都很‘讨厌’了。”邱波说。

现在，邱波对小鹏始终保持关注，但这样的关注是有“限度”的。“我不能全权帮他解决所有的问题，更不会有问必答，这样孩子会产生依赖性”。

在邱波看来，她只能陪像小鹏这样的孩子走很短的一段路，“重要的是要带领他们动脑思考，培养他们主动解决问题的能力。这样即使离开了我们这些‘大哥哥’‘大姐姐’，他们依旧能够乐观、勇敢地面对生活。”邱波觉得，这才是对留守儿童进行一对一陪伴的真正意义。

动往好的方向去想，“因为帮助他们解决问题的过程中，我处理问题的能力也在提高”。

作为一名大厂运营员，工作很忙碌，邱波也时常觉得力不从心，但她依旧很热爱公益心理咨询这份“兼职”，“帮助别人解决问题中获得的满足感和成就感，可以促进我更投入地工作和生活”。

在未来，邱波想尽自己的力量辐射到更多人群，“继续用专业的力量帮助被情绪‘困住’的人找到心灵的‘出口’”。

（来源：《方圆》本文有删减）