

不抛弃不放弃，陪孩子走出“抑郁”困扰

——岛城一位母亲的心路历程

□余小蕾

我是一位普通的幼儿园教师，同时也是一位青春期孩子的母亲。之所以想分享自己的经历，是因为自己在家庭教育中踩过很多“坑”。所以，希望我的这篇文章，能给正在经历类似困扰的家长朋友们一点提醒和警示。

作为一名幼师，虽然职称职位多年来没有什么变化，好在自己也没啥上进心，喜欢做孩子王。这个职业不用和成年人打交道，所以日常工作也很开心。我先生是个踏实有责任心的人，一直把我当孩子宠。婚后，我们很幸运地有了一个宝贝儿子。因为自己是幼师，“玩得好才能学得好”的理念深入我心。所以，儿子读幼儿园时，我就一直抱着“孩子健康快乐就好”的想法，每到寒暑假就带他各种玩，没给孩子报任何学习班。

我清楚地记得儿子第一天上小学的情形。那天，他早早起床，开心地骑上自己的小自行车，跟我说：“妈妈，我终于等到上小学了，我要学习好多的知识回来告诉你。”儿子的生活自理能力很强。一年级开始，我就让他自己定闹钟起床，自己穿衣吃饭、整理书包上学。从儿子二年级开始，我开始接触周宏的“赏识教育”，他的理念和幼教中的正面引导理念高度契合。我坚定地相信，每个孩子都没问题，有问题的是社会风气。

小学期间，儿子经常因为调皮被老师批评，可想而知，学习成绩也不怎么样。但他每次都是哭一哭，睡一觉就好了。没关系，我把他的表现定义为“孩子很乐观”。

三年级第二学期，我去学校开家长会，看到班级评比栏上，儿子的照片鼻子上被戳了很多小洞洞，我心里很不是滋味。于是就想着把他转到私立学校去，但他却说舍不得和他一起玩耍的同学们。事实上，我也舍不得早早让他寄宿，此事就作罢了。这次经历，我把儿子的表示定义为“有主见、讲义气”。

还有一次，老师打来电话，说儿子因为别人摸他敏感部位就打了人家，所以被关在办公室不许上课，还要写检查。我第一时间冲到校长办公室去理论，因为我把这件事定义为孩子是在保护自己的隐私，面对侵犯，敢于反击。

儿子确实很有主见，但这种主见并没有让他更开心。

这件事发生后接下来的日子，可以说是熬过来的，儿子越来越不喜欢上学。小学毕业时，我给他报小升初，他对我说：“你可以帮我报名，但我不会好好学的。”然后，课堂上他真的天天睡觉。到了初中，做作业更是主打一个“随意”，对于老师的严格非常不理解，主打一个“教不教是你的事，学不学是我的事”。

初二时，儿子的学习状态突然有了变化，主动要求我给他报个数学补习班。这样学了半年，正当我开心地以为孩子终于长大了懂事时，他突然变了，不光偷买啤酒，偷玩手机，还经常很晚回家。初二暑假，他和我说自己要去

杭州一趟。结果，我接到医生打来电话，告知我儿子因为经常睡不着去就医，诊断结果显示是抑郁，需要服药。

儿子回来后，我和先生分析，认为是我们之前对他太宠爱，现在突然要管他，他受不了。于是，我们同意了他提出来的要求，包括玩手机和电脑，但还是要求他去学校。没想到情况不仅没有好转，反而变得更糟。儿子的脾气越来越大，有时很晚才去学校，有时会突然去撞玻璃、撞墙，有时还会晕倒在地。最严重的一次，他当着我的面吞下了家里所有的药。我害怕了，我也迷茫了。

那年，当我看到上海立交桥上一个小孩子因为和母亲吵架从桥上一跃而下的新闻时，当时的我痛地认为，是家长的责骂成为压垮孩子的最后一根稻草。假设学校的老师能循循善诱，假设妈妈不要一味指责，看见他受伤的心灵，给他托底，那孩子定不会走上绝路。可是反过来一想，我明明就是这样做的，从不给孩子压力，从不问孩子的成绩，一直给他点赞加油，但为什么也没有得到美好的结果呢？

联想到自己搬家后的各种不顺，一向不迷信的我开始怀疑家里的风水有问题。我和先生说，想要搬回老家，但相信科学的他不同意。

相信中医的我只好带着儿子去心理咨询，去中医针灸，去外面旅游，还去北京中医院为他调理身体。但我经常请假也不是办法，让他一个人在家，我工作也不安心。更重要的是，作为教师，如果我的教育理念是错的，那我是不是正在误人子弟吗？我怎么对得起我班级里的孩子？为此，我下决心要寻找正确答案。

于是，我向单位领导提出申请——请假8个月，全职陪伴儿子。那时，我就想好了：如果这8个月的陪伴，孩子的病情还是没能好转，我会辞掉工作。得知我的情况后，单位领导非常理解并支持我，克服了各种麻烦，帮我向上级教育管理部门提出了申请。于是，我开始了全身心陪伴儿子的生活。可喜的是，儿子的情况很快有了好转。

8个月后，孩子顺利完成中考，并于当年秋季进入职高学习，我也准时回到了工作岗位。我发现，以前阳光暖心的“皮夹克”又回来了。他会在我晚回家时，烧好饭菜等我一起吃；会在出门买水果时，买个我独爱的榴莲；会在一起逛街我随口提及想喝柠檬水时，给我点上一杯……

现在，时间又过去了2年，其间我也没有因为儿子请过一天假。这次，我们一家去杭

州办事，他特意叮嘱爸爸，中午要去东边那里吃饭。我们问为什么，他说：“妈妈你有次不是说想念云南蘑菇汤嘛！那里就有一家。”

现在想来，我无比感谢我的儿子，他用如此痛苦的方式，把我从迷茫和困惑中拉了回来。他就是我的天使，比我自己更深爱着我。

回想当年，儿子出生后，我没有喂过他一口母乳，也没有好好陪伴过他就上班了。后来，又为了培养他的生活自理能力，从没有喂过他一口饭，不帮他做任何事，有时甚至连建议都不给。记得有一年春天的某一天，天很热，他翻出来一件羽绒服要穿到学校去，我什么也没有说。以至于后来他每天起床，都要第一时间开窗看看天气。有时他起床太晚，没有吃早饭就饿着肚子上学去。以至于后来，无论发生什么事情，哪怕自己根本不知道该怎么办，他都不和我讲了。

儿子这次生病，给了我重新陪伴他的机会，也给了我自我成长的机会。其间，我除了认真做好一日三餐，陪着孩子，还学习了很多关于情绪和心理方面的知识。

通过学习，我知道“抑郁”只是一种情绪，就像其他情绪一样。它并不可怕，对它不重视才可怕。如果不管它，任由它发展，可能会引发躯体方面的症状，甚至引发极端行为。然而，当我们了解了其底层逻辑，知道每个情绪背后都有一个心结，打开心结后，症状自然会消失，便不会感到害怕了。

通过学习，我也意识到了自己思维的陷阱。之前的我，往往是学了第一步就止步，不会继续往下学，常常是学到了皮毛却没有学到精神，学到了术而没有学到道。原来，我们孩子要的不仅仅是简单的表扬和鼓励，或者成为他的观点的拥护者，更需要的是在他们遇到困难时，能够运用生活智慧，帮他们学会如何与自己、与社会、与自然和谐相处。

如果再回到过去，当孩子被老师批评大哭时，我不会只是安慰，我会和他一起分析如何避免再次被批评；如果再回到过去，当看到孩子的照片被戳坏时，我不会想着换学校换老师，而是找老师商量，了解究竟发生了什么、能为孩子做些什么；如果再回到过去，当孩子被侵犯时，我不会指责老师的批评，而是在肯定孩子的行为后，教育孩子应该用哪些更好的办法来维护自己……

过去的已无法重来，那就让它随风去吧。所幸，我们还有未来。