

互联网时代亲子矛盾心理危机干预案例分析

文/中山市东区朗晴小学 龙雅姿

一、案例描述

Y, 六年级女学生, 性格内向且不善言辞, 最近经常失眠, 伴随消极事件会产生轻生举动, 被心理医生诊断为中度抑郁, 轻度焦虑, 建议进行两次家庭辅导。根据医生建议, 她在学校心理辅导中心进行相应治疗。

Y 与父亲关系较差, 和母亲关系更为密切, 父母常因教育理念不同而争吵。此次危机事件即为父女冲突: Y 使用 iPad 拍摄自己作画过程时, 父亲强行没收 iPad, 二人爆发争吵后, Y 有了轻生举动。

二、案例分析

(一) 教育目标

引导 Y 正确表达情绪, 练习情绪宣泄, 提供心理支持, 通过危机干预降低自杀风险; 疏导家长情绪, 帮助他们正确看待抑郁症; 引导 Y 父亲进行非暴力沟通, 并帮助 Y 父母亲在教育方式上达成一致。同时, 班主任营造良好的班级氛围, 并与科任教师一起关注学生情绪状态。

(二) 教育过程

建立良好的关系: 第一次面谈

目的: 营造安全、尊重的氛围, 建立良好的辅导关系; 询问危机事件具体情况; 提供求助渠道, 预防自杀。

过程: 笔者在了解 Y 的情况后, 主动邀请她来到心理室。谈话时, Y 声音很小, 同时伴随眼神闪躲。谈话间笔者得知 Y 非常喜爱画画, 在具体询问后得知其擅长使用马克笔在碎片时间作画。于是, 笔者邀请 Y 以“房树人”为主题作画。在她的绘画中, 人物在页面中占比较大, 也许在绘画中她可以找

到自信。戴着耳机的人物和没有门窗的房子, 也显示出她较内向, 不太愿意与外界接触, 有自己丰富的内心世界。反复涂抹的黄色树叶, 显示她生存的外部环境充满艰辛, 自己没有足够的精力与活力去应对。

艺术绘画营造出安全、自由、放松的氛围, 笔者运用积极关注、倾听理解等方式, 让其感受到被接纳、尊重、信任, Y 终于愿意敞开心扉, 倾诉周末危机事件的具体经过: Y 在用 iPad 录制自己作画过程时, 父亲强行没收 iPad, 称其已达到规定的使用时间, 但 Y 还没有画完, 便与父亲发生冲突。情绪激动下, 她站在窗边, 父亲受到惊吓将其抱住, 接着母亲与 Y 沟通是否有轻生的想法, 她坦诚表达自身心理状况。次日, 父母带她去看了心理医生。

笔者在过程中针对危机事件进行了资源取向谈话, 并提供联系方式, 欢迎其随时求助, 并约定下周辅导时间。

心理支持: 第二次面谈

目的: 巩固辅导关系; 引导其表达情绪, 合理宣泄情绪。

过程: Y 准时来到心理辅导室, 笔者首先进行了访谈, Y 表示希望自己情绪能够好转、与父母相处和谐、成绩达到 95 分、每天晚上有自由支配的时间。据此, 笔者设置了本次辅导的目标——情绪好转。然后, 笔者使用焦点解决疗法中的刻度化技术, 询问 Y 的情绪温度, 在-10 到 10 度之间, 她是-5。平时会通过画画缓解负面情绪, 但是通常没有足够的时间与空间, 笔者肯定了其合适的情绪宣泄方式。最后, 笔者引导 Y 通过沙盘游戏缓解情绪。她使用将近

15 分钟移动沙地, 建造地形, 最后将自己的沙盘取名为“宁静与喧哗”。Y 在这次的沙盘游戏中体会到自由和安全, 她的情绪逐渐平静, 直至轻松。

心理支持: 与班主任一起上门家访

目的: 建立良好的家校关系; 了解就医情况; 科普抑郁症知识; 鼓励与肯定 Y 父亲的正向转变。

过程: 征求 Y 与父母的同意后, 笔者与班主任一起上门家访。Y 被中医院心理门诊医生诊断为中度抑郁、轻度焦虑。笔者理解父母的担心与害怕, 进行了抑郁症相关科普, 并向其提供求助渠道。谈话间, 笔者积极关注 Y 父亲从危机事件发生以来的转变, 发现其与 Y 沟通时的语气明显温和了很多。Y 父亲表示自己真的很爱女儿, 希望她可以开心起来, 笔者肯定了 Y 父亲的努力付出与用心良苦。同时, Y 的情绪也有所好转, 睡眠得到了改善。笔者还鼓励 Y 向大家展示了她梦幻且富有想象力的超轻黏土手工作品和画册。

心理支持: 第三次面谈

Y 准时来到心理辅导室, 本次辅导目标是正确认识父亲与自我的关系。Y 一直认为父亲说话声音很大是在斥责自己。对此, 笔者和 Y 一起探讨了父亲的成长环境, 带领 Y 走进父亲的内心世界。Y 称爷爷是军人, 从小对父亲非常严厉, 父亲的兄弟姐妹说话都很大声。通过分析, Y 明白了父亲大声说话并非是在表达自己的不满。接着, 笔者让 Y 进行了自我评估, 结果显示 Y 的学业压力为 3, 应对压力的能力为 4; 与父亲的关系是-5, 比较疏远; 与母亲的关系是 7-8, 比较亲密。