抓住问题关键，及时矫正不良个性

  “这孩子真不让我省心！”“唉，孩子就这性格，没办法。”这是很多妈妈最常说的两句话。职场妈妈在为工作操心的同时，还要为孩子的事费神。当孩子的性格出现了问题，是不是就“没办法”了呢？告诉你，只要抓住问题关键，上班妈妈很快就能矫正孩子不良个性。

  让孩子摆脱抑郁，好孩子的妈妈最好当

  从表面上看他可能有着健康的身体，良好的品德，看上去也是斯文儒雅的，可说不定这就是一个有抑郁症的孩子。由于中国妈妈对于精神健康的重视不足，在教育孩子的时候，孩子的精神世界就成了其教育中的盲点，致使会对孩子精神的不良状况视而不见。在面对孩子由于抑郁而产生的一些表现时，有的妈妈会报怨孩子是窝囊废；有的妈妈会抱怨孩子是不知上进；有的妈妈会抱怨孩子说待人没热情……这些抱怨看似是对的，也会一下子击中问题的根源。但职场妈妈忽略了一个问题：孩子是病态的，因此抱怨是没用的。特别是对于精神上有障碍的人，抱怨往往会加重他的病情。如果把孩子的病当做是孩子的过错来处理，那么就会加重孩子的郁闷感，这就不是对孩子教育，而是在对孩子进行摧残。因此，对孩子的抑郁，我们要把它当做是一种“病”来治疗，这种“病”更多的是要引导孩子放弃心里那些引起抑郁的根深蒂固的理念，慢慢地让孩子接受新的观点，有必要时还要服用一些药物进行辅助治疗。

  孩子抑郁的种种表现，都来源于“抑郁情绪”，这种情绪形成的原因往往各有不同，有的是长期受不良情绪的影响；有的是他对一些事情的理解存在着偏差，当这些偏差经过长时间的强化以后，在他脑海里根深蒂固地保留了下来；还有的是自己生活的环境、情感上突然有很大的起伏，这种突然的刺激一下子推翻了孩子对世界原有的认知，这样他就会走向抑郁的泥潭。

  王小清是一个16岁的少年，他以优异成绩考进了省级重点高中。但高中生活还不到一个月，他却反复对母亲说自己“不想上学”；孩子有时还有头疼、胸闷、厌食等不适应症状；他常在家发脾气，还用毛笔写大大的“烦”字，扔得满屋都是。他的父亲长期在外地工作，一年只回来两三次，和他一起生活的母亲不知所措，有的人还以为孩子是中了邪了。

  事情直到孩子父亲从外地回来才真相大白，原来，小清进入重点高中后，他不能在同学中表现得很优秀了，这使他内心有着很严重的无奈情绪，于是孩子就选择逃避和发泄来避免自己在学校受挫折——孩子在情绪上有了抑郁症状。

  但孩子爸爸的归来，使王小清比往日开心了一些，父亲也很想改变儿子当前的状况。他很自然地向爸爸倾吐着生活中的种种不快，宣泄出积存内心深处的愤懑。在与父亲的交谈中他说：

  高中的老师课讲得太快，往往是自己还没有听明白就过去了。初中时自己成绩是全班第一名，现在中游都困难。每当看到其他同学学习时自己就很着急，于是也拼命学，可就是不见效果。自己反而有无法解释的想哭举动，自己常坐着发呆，在家经常乱发脾气。

  王小清说着说着又哭了起来：“我好怀念初中的生活。现在我的成绩不好了，妈妈又唠叨我。我怕到学校去，怕考试，我该怎么办？”

  王小清的哭诉，使他的父亲了解了孩子许多内心的想法和感受，这种深藏在孩子内心的不合理的理念，正是孩子抑郁的根源所在，也就是父母要将它清除的。父亲对孩子是这样做的：

  1．首先调整对孩子的心态，站在孩子的角度去体会他的感受，让孩子的母亲和自己一道不要过于关心孩子的学习，对孩子放开手，相信自己的孩子能够把学习搞好。

  2．给予孩子更多的关心，并且常对孩子进行安慰，给孩子以情感上的理解和支持；另外，他们还陪孩子做一些他平时最感兴趣的事情，比如郊游、观看明星演唱会等，他们的目的是让孩子得到更多的放松。

  3．他们还常鼓励、表扬孩子，学会对孩子进行赏识教育。父亲还要求孩子的班主任有意识地改变他的学习环境，其中包括安排他最要好的同学做孩子的同桌。当他有了一点进步时，希望老师也及时给予鼓励，这样来增强孩子的自信心。

  父亲这样做的目的，就是要使孩子在心理上推翻原有对自己的认知，再帮助孩子构建新的认知。当新的认知开始进入孩子心里的时候，再用事例或话语激励孩子，以此来强化认知，孩子就会发现自己原来不是那么一回事。在一次考试中成绩不太理想，孩子回来后很郁闷地对他的母亲说：“我计算了一下自己在全校的排名，我这次只排在第200名。”这时的母亲并没有像往日那样一味地去责怪弦子，而是马上说：“我的儿子是百里挑一的。”孩子不解，母亲就给弦子算了一笔账：

  “你初中毕业时全市有10万人上高中，但只有1100人上了你现在的这所重点中学，你的成绩在班里也是中上等的，这样算下来不是百里挑一吗？”

  王小清听了很开心，一下子接住了他的妈妈——孩子变化很大。

  两个月过后，王小清的情绪渐趋稳定，能够在校园进行正常学习，性格较前开朗、活泼，与家人关系相处融洽，谈话时也有说有笑。父亲全面了解了王小清的情况后，给孩子构建新的认知过程，全力支持孩子重塑自我。

  孩子的心理问题，往往是由不良认知造成的，改变孩子，要注意改变孩子的认知。妈妈改变对孩子的教育方式，这是成功矫正孩子抑郁心理的关键所在。

  职场妈妈教子私房话

  让孩子摆脱抑郁，要先削弱孩子的心理阴影，事前要有针对性地对孩子做一些思想的铺垫，使孩子的性格向良性发展，这样，对孩子抑都的改变才会有效果。