

儿童青少年心理问题是选择家庭治疗还是个体治疗[☆]

易春丽¹ 崔 革² 王悦华³

¹北京大学心理系,北京市 100871; ²鞍山师范学院小学教育系,辽宁省鞍山市 114001; ³鞍山市心理测量研究所,辽宁省鞍山市 114001
通讯作者:易春丽,女,1970年生,辽宁省鞍山市人,汉族,2004年北京大学毕业,博士,讲师,主要从事儿童心理治疗和家庭治疗的工作。
cl_yi@sina.com

中图分类号:749.94 文献标识码:A 文章编号:1671-5926(2005)24-0130-02
收稿日期:2005-06-20 修回日期:2005-06-24 (05/XH/YL)

Which is better for psychological problem of children and adolescents, family therapy or individual psychotherapy

Yi Chun-li¹, Cui Ge², Wang Yue-hua³, ¹Department of Psychology, Peking University, Beijing 100871, China; ²Educational Department of Primary School, Anshan Normal University, Anshan 114001, Liaoning Province, China; ³Anshan Institute of Psychological Measurement, Anshan 114001, Liaoning Province, China

Correspondence to: Yi Chun-li, Doctor, Lecturer, Department of Psychology, Peking University, Beijing 100871, China cl_yi@sina.com

Received:2005-06-20 Accepted:2005-06-24

Abstract

AIM: To analyze and expatiate how to choose more suitable psychotherapy to deal with the psychological problem of children and adolescents.

METHODS: Individual psychotherapy is the interview between the psychotherapist and child or adolescent, and family therapy is the interview between psychotherapist and the whole family. In the paper, the literatures were searched and the clinical experience of the authors was summarized, and how to choose individual psychotherapy or family therapy was analyzed from different viewpoints.

RESULTS: The choice of individual psychotherapy or family therapy was influenced by different aspects, including the psychological characters of the children and adolescents themselves, the specialty of the different therapeutic methods, the degree of parental participation, eclectic manner, and the ability of the psychotherapists.

CONCLUSION: In order to deal with the psychological problems of child and adolescent, different factors should be considered to decide how to choose better treatment methods. The therapist should be able to view the problem from different aspects, and the flexible choice of correct therapeutic method is good for the solution of the problems existing in children and adolescents. Even though some kind of therapy is chosen, which is not meant that it is not changeable, it can be changed if necessary, our main purpose is to promote the development of child and adolescent.

Yi CL, Cui G, Wang YH. Which is better for psychological problem of children and adolescents, family therapy or individual psychotherapy. *Zhongguo Linchuang Kangfu* 2005;9(24):130-1(China)

易春丽, 崔革, 王悦华. 儿童青少年心理问题是选择家庭治疗还是个体治疗[J]. 中国临床康复, 2005, 9(24):130-1 [www.zgckf.com]

摘要

目的:分析并阐述针对儿童青少年心理问题如何采用较为适宜的心理治疗方式。

方法:个体治疗是通过治疗师和儿童青少年单独的会面来完成心理治疗的过程的,而家庭治疗是通过治疗师与整个家庭会面来达到治疗的目的。本文通过文献的检索以及本文作者的临床经验,从不同的角度分析了如何选择个体治疗或家庭治疗。

结果:儿童青少年本身的特点、治疗的特点、父母的参与程度、折衷方式以及治疗师本身这些特点都会影响个体治疗或者是家庭治疗。

结论:针对儿童和青少年的心理治疗,选择何种方式是需要综合考虑的。治疗师要能够从多角度来看待问题,灵活运用正确的心理治疗方法有利于儿童青少年问题的解决。即使先选定了某种个体或者家庭的治疗方式,也不是一成不变的。如果需要也可以变换治疗方式,一切是以更有利于儿童和青少年发展出发。

关键词:家庭疗法 精神卫生 青少年

0 引言

儿童和青少年心理问题已经不断引起各个方面的重视^①,但儿童和青少年带着问题来寻求心理治疗师的帮助时,采用家庭治疗还是个体治疗就是一个非常值得探讨的领域。

1 儿童青少年本身的特点

1.1 儿童和青少年问题的特点 在儿童和青少年心理治疗中,针对

对个体的治疗中可以采用会谈的方式,如认知行为治疗^②,也可以采用游戏治疗和绘画治疗^③。在针对个体治疗的过程中,发现游戏治疗等对一些儿童和青少年效果很好,这些孩子的问题是以发展中的问题为主,家庭系统相对良好,也就是说这类儿童适合做个体的治疗。

1.2 儿童和青少年的年龄特点 朱大倩等^④对儿科医院就诊青少年心理疾病的特点进行过调查,比较高发的是学习问题、躯体障碍、情绪和行为问题等。

在接触到的人群中学龄前儿童,即2~6岁的孩子,多半是以自闭症或其他的问题来诊,对这样的儿童个体治疗是比较困难的,一些游戏治疗也要求孩子的年龄达到5岁,因此,基本上治疗是以观察整个家庭指导父母为主。

在小学期间的孩子,多半是以多动或其他行为问题来诊,很多家长是被动的,来诊的原因是老师认为这样的孩子有问题需要治疗。这里就要看是发展中的问题还是家庭的问题来选择治疗方式。因为孩子没到青春期,他们对父母的参与一般是没有过多的抵触行为,家庭治疗不会有太多的障碍,同时他们的年龄也足以通过言语表达和游戏等进行个体治疗,选择可根据具体情况。

来治疗室更多的是青春期的孩子,从小学到初中到高中的适应问题,学习的压力^⑤,对异性的关注,青春期的行为问题等等,都在困惑青少年和他们的家长。对青少年是做个体治疗还是家庭治疗同样要看问题的原因,但是此时青少年已经有更多的决策权,若需要家庭治疗是要青少年本人能够接受。

2 治疗的特点

2.1 治疗所需时间特点 从治疗的经验来看,个体治疗所需要的时间是比较长的,而家庭治疗的时间相对是比较短的,家庭治疗本身是属于相对短程的心理治疗方式,因此从治疗时间这个角度,则选择家庭治疗相对是比较经济的。

2.2 治疗的收费设置特点 很多人都认为孩子的钱是最好赚的,但是在治疗时却发现事实不是这样的。如果是成人自己去做个体治疗,那么费用是他们自己出的,他们只需要对自己的选择负责就可以了。儿童和青少年的治疗其付费是有其不同的特点的,这特点直接影响治疗的效果。在个体治疗中,接受心理治疗的是儿童和青少年,但是付费的是父母。在这种情况下,治疗师处于双重的压力之下,首先要对来访者的访谈内容保密,但是对于付费的父母,好象又有使消费者满意的倾向,尤其对于处于运营艰难的治疗师来说,取悦于消费者(付费的父母),几乎成了挡不住的诱惑,这对治疗的影响是非常不利的。

同样对于心理治疗的付费,在某种程度上也会成为孩子的负担,比如在家庭治疗中,就有父母直接和孩子说,我们给你花了这么多的钱,你要怎样怎样等,在家庭治疗中我们可以和父母说,你们一起来做家庭治疗,你们做父母的从中也是有收益的,钱是平均花在每个人的身上的。而个体治疗则负担直接指向孩子,孩子因为父母在钱上对其产生的压力会积累很多的愤怒,这些愤怒很可能最终指向治疗师,影响治疗的进程。

因此,从付费的角度来看,家庭治疗是更好的选择。如果是

个体治疗,那么治疗师在治疗前必须和父母讨论清楚治疗的设置,以免治疗本身成为对孩子的再次伤害。

3 父母参与的设置

3.1 儿童和青少年是否愿意父母参与 儿童和青年来治疗的时候,有些是不希望父母参与的,尤其是青少年,他们很多问题都是和父母的冲突,也有些孩子不愿意父母知道他们内心的想法,他们会觉得向父母暴露是非常不安全的。面对这种情况,首先是要尊重孩子的选择,可能个体治疗会更好些。如果需要家庭治疗,那么就要和父母做好设置,比如不能把在治疗中获得的孩子的信息作为攻击孩子的矛头,要在治疗中给孩子创造出更为安全的环境。

3.2 父母是否有参与的动机 作为中国家庭中的父母是非常希望了解孩子的内心的想法,即使做儿童或青少年的个体治疗,在治疗之后,父母都会来和治疗师了解他们孩子的心理情况。个体治疗的原则是要为来访者保密,治疗师的职业道德是不允许把来访者的咨询内容告诉孩子的父母,如果治疗师违背了这一原则,那么孩子的体验是治疗师对他们的背叛,缺乏信任的关系很难使得心理治疗深入进行。在这种情况下,如果做个体治疗,治疗师必须有能力坚守住自己的职业准则。从另一个侧面我们也可以看出父母是有进入心理治疗的动机,如果设置为家庭治疗,父母会愿意参与。

有些父母则会坚持认为孩子的问题就是孩子的,他们拒绝和孩子进入治疗室,也可能他们是在防御,不愿意面对自己的问题。也有的父母因为生意等原因非常的忙,他们认为只要给孩子提供钱来治疗就够了。对于上述的家庭,虽然家庭治疗可能效果更好,但是如果父母不能参与,个体治疗也是可以进行的,只是治疗的时程会长些。

4 其他折衷方式

4.1 可以混用个体和家庭治疗 有时候家庭可能存在问题,但是孩子也需要特殊的关注,那么可以将治疗设置为部分的个体治疗和部分的家庭治疗。例如可以安排为一次家庭治疗,中间三次儿童的个体治疗,再家庭治疗。这种模式的好处是可以使得父母参与,解决家庭中存在的问题,也可以给孩子一个机会,使得孩子能充分暴露自己,又不必担心父母会知道。这种设置治疗师就必须明确哪些是可以对父母说的,哪些不能,这种分寸的把握是不太容易的事情。

4.2 单独的婚姻治疗 孩子出了问题很可能预示着这个家庭本身出现严重的问题,比如父母的婚姻出现严重问题,这时候仅仅治疗孩子效果可能不是很好,那么父母是需要进行治疗的。有些对于父母来说比较隐私的事情不愿意暴露给孩子治疗,那么父母就需要做单独的婚姻治疗。

5 治疗师的特点

5.1 治疗师对家庭治疗的把握能力 当家庭中两个人的关系出现问题时,第三者的介入往往会使关系达到一种新的平衡,而这第三者经常是孩子,这也是孩子出现症状的主要原因。在咨询中,治疗师要作为一面镜子,向家庭呈现其存在的三角关系,以及三角关系对孩子造成的影响;同时由于家庭关系存在问题,这种家庭是很希望也很容易将治疗师卷入家庭,使之成为三角关系的一员,因此治疗师要在治疗中避免被卷入^[9]。治疗师在拒

绝被卷入的过程中,为家庭成员(特别是孩子)做出榜样,即如何成为独立的个体、如何摆脱三角关系的束缚。

因此,治疗师是否具备足够的家庭治疗的理论和技能,以及治疗师本身是否能避免被卷入家庭的三角关系,也是是否选择家庭治疗重要的条件。个体治疗对于治疗师来说是相对简单的关系,而面对整个家庭则是更为复杂的关系,即使有些情况适合家庭治疗,但是如果这种治疗超越了治疗师的自身能力,可能效果会适得其反。如果治疗师没有家庭治疗的经验和能力,还是要选择个体治疗,若必须家庭治疗,就需要转诊到其他的家庭治疗师处。

5.2 如果进入家庭治疗,那么治疗师自身存在的问题就值得关注 家庭治疗师很容易陷入一些误区,其中之一就是保护孩子,而认为错误都在父母,尤其以儿童为中心的家庭治疗师在最初进入治疗室的时候这种倾向十分明显,如果是真正了解 Bowen 的系统家庭,就不会仅把矛头指向父母,因为父母虽然是孩子问题的引起者,但也曾经是他们的原生家庭的受害者^[9]。

治疗师必须先学会同情和理解他们的处境,理解他们从他们的原生家庭中没有学到正确的相处方式。否则只是指出他们的问题,同时治疗师在这样做的时候由于其可能带有的敌意,会使得父母产生强烈的防御,对治疗没有任何的建设性。治疗师要看到的是资源,父母能够走入治疗室,那就意味着他们有强烈的动机,他们对孩子是关注的、怀有爱心的,他们愿意改变,只是他们不知道该做些什么,他们没有要故意伤害孩子,这是家庭治疗中非常重要的部分。

与上面治疗师所存在的问题相反,另一类治疗师的问题是容易站在父母的角度,认为都是孩子的问题,尤其在中国这个以孝为先的国度,指出父母的问题对一个治疗师来说是一个非常困难的任务,甚至有的治疗师接受传统文化认为父母是爱孩子的,即使做错了也是可以接受的,也许这个前提假设是对的,但是结论却是有待考证的。

持这种观点的治疗师会和父母站在统一的战线上,他们成为了父母的延伸,因为治疗师也不能成为保护者,孩子在这个过程中会感到更加孤立无缘,年龄比较小的孩子的反应可能会变得更加无助,青春期的孩子则可能更为反叛也更具有攻击性,对治疗会有破坏性的作用。

总之,对于儿童和青少年的心理问题,选择个体治疗还是家庭治疗是受到许多方面影响的,治疗师要能够从多角度来看待问题,尊重各方面的意见,选择更适合儿童和青少年的治疗方式。即使先选定了某种个体或者家庭的治疗方式,也不是一成不变的,如果需要也可以变换治疗方式,一切是以更有利于儿童和青少年发展的出发。

6 参考文献

- 1 华炳春,郑珠丽,杨鹰,等.儿童心理行为障碍 925 例分析[J].中国临床康复,2004,8(33):7492-3
- 2 Gallagher HM, Rabian BA, McCloskey MS. A brief group cognitive-behavioral intervention for social phobia in childhood. *J Anxiety Disord* 2004;18(4):459-79
- 3 刘敏娜,黄钢,章小雷.儿童游戏治疗的研究进展[J].中国临床康复,2004,8(15):2908-9
- 4 朱大信,高鸿云,黄玉梅.儿科医院心理门诊青少年心理疾病特点.实用儿科临床杂志,2004,19(10):875-6
- 5 易春丽.青少年学习障碍的家庭治疗:个案报告.中国临床康复,2004,8(33):7373-5
- 6 易春丽,钱铭怡,章晓. Bowen 系统家庭的理论及治疗要点简介[J].中国心理卫生杂志,2004,18(1):53-5