

精神卫生专家这样提示

# 呵护青少年心理健康

今年第32个世界精神卫生日的主题是“促进儿童心理健康,共同守护美好未来”。精神卫生专家指出,由于儿童、青少年身心发展不成熟,在面临学业压力等问题时,容易出现心理问题。家庭、学校、社会要形成合力,呵护青少年的心理健康。

## 早干预、早治疗,孩子“心结”才能打开

湖南省脑科医院儿科心理科主任叶海森介绍,近年来,心理健康问题呈现低龄化发展趋势,儿童、青少年焦虑、抑郁等心理问题凸显。

中国科学院心理研究所发布的《2022年青少年心理健康状况调查报告》对3万多名青少年的调查数据进行了分析。结果发现,参加调查的青少年中有14.8%存在不同程度的抑郁风险,需进行有效干预和及时调整。

“家长一旦怀疑儿童、青少年出现心理问题,要高度重视,尽早带孩子到正规医院诊治。”长沙市中心医院心理治疗门诊国家二级心理咨询师赵伟说,一些家长仅凭自己的生活经验,容易忽视孩子的心理异常表现,需要了解相关的精神卫生知识,早干预、早治疗,才能打开孩子“心结”,治好他们的“心病”。

## 孩子心理问题常有行为异常的“先兆”

“不少有心理问题的孩子会有行为异常的表现。”中南大学湘雅二医院精神病学专家高雪屏提醒,家长发现孩子出现不良情绪或异常行为时,需要及时关注孩子的心理状况,观察孩子与老师、同学的沟通交流是否顺畅,孩子的情绪是否稳定。如果孩子出现反常行为、异常行为持续两周以上,应向老师寻求帮助,同时到医院进行评估。

叶海森分析,养育方式粗暴、家庭气氛压抑、亲子关系紧张等都可能加剧儿童、青少年患上抑郁症的风险。一些儿童、青少年抑郁症患者在家庭中长期感受到被苛责、忽视,感受不到关爱,导致抑郁情绪得不到排解。

叶海森接诊过不少患上抑郁症的儿童、青少年,他们对很多事情失去兴趣,容易出现学习焦虑、多愁善感、自卑孤独、任性偏激、自控能力差、情绪不稳定等问题,不愿与家长、老师沟通,甚至会与家人发生对抗和冲突。

## 建立多向联动的心理健康服务体系

青少年出现心理健康问题,往往与他们生活环境有关,而他们的心理康复,同样离不开家庭、学校、社会的有效配合。

湖南省脑科医院院长周绍明建议,关注青少年心理问题,需要多措并举,完善中小学生心理健康服务体系,建立家庭、学校、医疗卫生机构多向联动的心理健康服务体系,以呵护青少年健康成长。

赵伟建议,父母多陪伴孩子,为孩子创造轻松、舒适、和谐的家庭环境。在日常生活中,家长不要过多苛责孩子,给孩子施加过多的压力。家长应对孩子的成长与表现给予理解、鼓励和支持。

叶海森建议,要为学生进一步减负,增加体育课、心理教育课,不让孩子超负荷用脑,保证孩子有充足的睡眠时间,真正做到劳逸结合。 新华社



市区一所中学专设的心理咨询室,老师在向学生进行心理健康辅导。 本报记者 李忠 摄

# 家校同向而行 让孩子成为更好的自己

谢宏卫(湛江市第二幼儿园)

重视家庭教育是中华民族的优秀传统。这段时间,由于工作需要,和一位一年级新生的家长交流了有关孩子的家庭教育问题。家庭教育涉及很多方面,家长要充分认识到家庭教育的独特性与重要性,找到“正确打开方式”,为孩子创造健康成长的环境。

家庭教育应注重循序渐进、因材施教。每个孩子都有着自己的成长规律和速度,作为家长,不能揠苗助长。每个孩子都是独一无二的个体,有自己的花期,也有自己天赋和特长,作为父母,应当善于发现子女的特长,因材施教。让孩子感受到学习是一件开心的事,让孩子成为最好的自己。

家庭教育应帮助孩子树立坚定的信念。家长需要树立一种长远的教育观、人生观,一步一个脚印,有所侧重地跟踪指导、持续助力、持之以恒,让孩子在成长过程中有坚定的信念和明确的方向。

学知识不是唯一的目的,教育需要“活”化。孩子每个阶段都有每个阶段的任务,每个阶段都有每个阶段的样态,而最终的育人目标是实现孩子的“自我认同”和“自我管理”。学知识只是媒介和途径,其最终目的是培养一个完整的社会人。未来会有许多的不确定性和艰难挑战,需要孩子自己去面对和解决,因此,培养孩子,一定要注重综合素养的提升,为未来的发展奠定基础,让孩子具备未来社会人需要的品质和修养。

青少年的健康成长,需要优质、和谐、协同的家庭教育,需要更多人做家庭教育积极的“行动派”,在行动中要注重几个方面:

一是日常的作业以完成为主,尤其是一年级新生,建议暂不增加新的学科学习任务。别让孩子觉得学习是

一件不开心的事情,或获取知识是靠“机械的记忆”和“重复的抄写”得来的。个人认为,没完没了的学科作业,并不是孩子健康成长的良药。

二是要善于找到孩子的兴趣点。青少年对社会和事物的认知尚处于懵懂的成长过程中,寓教于乐是家庭教育的一种重要方法。比如家长可以多抽时间,陪孩子一起下棋、画画、做手工、进行体育运动、共同阅读绘本等,发现孩子的兴趣,持续锻炼孩子的专注力和持久力,从而提升孩子的自信,也能更有效地增进亲子间的感情。

三是多倾听孩子的分享。每天抽时间与孩子聊天,多启发和倾听他们分享在学校发生的事情,既锻炼了孩子的语言表达能力和反思能力,又可以从侧面了解其在学校的表现和情况,增进孩子对父母的信任度,同时为家长后续与老师的沟通交流储备“资源”。

四是主动与老师进行高效交流沟通。平时可以多向老师咨询孩子在学校的表现,掌握孩子的动态;也可以多向老师反映孩子在家里的表现,增加老师对孩子的了解,促进家校合作,让教育同向而行。

五是给孩子足够的选择空间。这有助于锻炼孩子自己规划事情的能力,家长可以以监督、鼓励为主,允许出错,必要时还要给予适当的帮忙和陪伴,让孩子感受到父母的关注,也收获了自主学习的快乐和规划生活的能力,状态越来越好。

总之,教无定法,贵在得法。作为父母,我们得多观察、多思考、多学习,基于自己孩子的特点、遵循他们成长的规律,循循善诱、春风化雨,给予孩子最大的支持,成就他们未来的幸福人生。

# 争做新时代好少年

——市第六小学庆祝中国少年先锋队建队74周年新队员入队仪式

本报讯(通讯员李燕)近日,为庆祝少先队建队日,引导广大少先队员以红领巾为荣,努力学习、乐于助人,市第六小学大队部举行庆祝中国少年先锋队建队74周年新队员入队仪式,又有96名小同学加入光荣的少先队。

为响应上级号召,该校对新队员进行了分批入队,激励新队员好好表现,增强少先队员的光荣感、使命感。入队前校大队辅导员、二年级各中队辅导员对新队员进行了入队前教育,教授新队员少先队知识,使新队员达到“六知、六会、一做”的基本入队标准。仪式中,即将入队的小队员们齐唱队歌,歌声嘹亮,激情澎湃,队旗、红领巾格外鲜艳。在活动中,由五年级的老队员为新队员佩戴红领巾(如图),全体新入队的同学在少先队大队辅导员的带领下,在庄严的队旗下,高高地举起右手大声宣誓:时刻准备着,为共产主义事业而奋斗!整个入队仪式规范且隆重,洋溢着青春的气息与活力。

新入队的少先队员们纷纷表示,将时刻以少先队员的标准严格要求自己,在少先队组织中历练,为胸前的红领巾增光,要自学、自理、自护、自强、自律,不断提高自己,努力做到德、智、体、美、劳全面发展,成为中国特色社会主义事业的优秀建设者和接班人。



“讲文明 树新风”公益广告

# 共创全国文明城市 共享和谐美好生活

