

携手共育完善服务体系

家校社协同合作 共同呵护青少年心理健康

A “家庭是第一个课堂、家长是第一任老师”

《2022年青少年心理健康状况调查报告》显示,更充足的睡眠和运动量有助于降低青少年的抑郁、孤独和手机成瘾;家庭社会经济地位、家庭结构、父母的养育风格和父母关系均是青少年心理健康的重要影响因素。一项覆盖全国28个省区市的问卷调查结果显示,在影响青少年焦虑(抑郁)的各种因素中,“升学压力”占比为54.66%,而“父母期望”占比为43.55%。

“父母对孩子降低期望值,营造良好的家庭氛围,这对孩子的心理健康至关重要。”广州市精神卫生中心主任周亮表示,现在的孩子确实学习压力很大,“但从脑科学和孩子成长的规律来说,学习并不是孩子的全部。除了学习,孩子应该有休息的时间、运动的时间、足够的睡眠时间,还要有发呆和社交的时间,这些时间保证了,学习才能更高效、心理才能健康。”

《中华人民共和国家庭教育促进法》中也明确提出“父母或者其他监护人应当树立家庭是第一个课堂、家

长是第一任老师的责任意识”。如何理解“家长是孩子的第一责任人”?广州市少年宫社区教育部部长、少年宫成长教育(家庭教育)学院负责人杨晓红指出,在孩子的成长过程中,他们不断地探索“我是谁”这个问题,并刷新对自我的认识。“在这一过程中,孩子首先受到家长的影响,尤其是父母的看法至关重要。孩子在成长的过程中,通过家长的反馈和互动,重新认识和建构自我形象。他们思考自己是什么样的人:是开朗还是悲观,是主动还是被动,以及是否受到他人的欢迎。在这个自我发现的过程中,家长的角色不可或缺,他们的言行和态度对孩子的自我认知有着深远的影响。”

华南师范大学心理学院副院长刘学兰也强调,原生家庭对孩子的心理健康成长起着至关重要的作用。“首先,家庭环境为孩子提供了成长的基础,其中形成的依恋关系往往是孩子安全感的重要来源;其次,父母的言行举止成为孩子模仿的榜样,这些行为模式会被孩子内

B 如何当好家长? 家里首先要有爱

既然家庭对孩子的成长至关重要,家长到底该怎样做才能培养心理健康的孩子?“家里首先要有爱。家庭中爱的氛围是孩子成长不可或缺的要害。正如一棵小树需要水、营养和阳光才能茁壮成长,孩子在成长的过程中同样需要爱。大多数家长都深爱着自己的孩子,但关键在于让孩子真切地感受到这份爱,让他们体会到被包容、接纳、理解和支持。”周亮进一步阐释道,爱孩子意味着接受他们的真实自我。“家长不应该用自己认为好的方式来安排孩子的人生,因为每个孩子都有其独特的天赋和潜力。我们不应试图将一棵桃树变成苹果树,因为孩子可能天生就是一棵桃树。家长的任务是用自己的爱来滋养孩子,帮助他们成长为一棵优秀的桃树,而不是强迫他们成为另一种完全不同的树。这样的爱,才是真正有助于孩子健康成长的爱。”

11月1日《条例》正式实施,不少家长拍手称赞,称此举体现了广州的温度。“支持广州新举措,共筑学生自由、健康的学习环境。”家长李女士表示,孩子的心理健康问题确实要引起全社会的重视,“我们作为家长,也知道要重视孩子的心理健康,但是只有家长重视还不够,学校和社会都要重视,全社会一起努力,才能让孩子健康快乐成长。”

尽管很多家长都明白家庭教育和孩子心理健康的重要性,但在实际行动中却难以做到知行合一。《家庭教育蓝皮书2024:中国家庭教育环境报告》揭示了一个现象:许多家长在理念上认同现代教育理念,但在情绪和行为上却未能与之同步,导致了知与行的不一致。具体来

看:在认知层面,有75%的家长认为通过拥抱等肢体语言来表达对孩子的爱是重要的,而65%的家长支持让孩子自主作出决策。然而,在情绪层面,高达80%的家长对孩子的学业成绩感到焦虑,60%的家长持续担心孩子可能会遇到意外。在行为层面,45%的家长经常过度干预孩子的活动。

杨晓红指出,这些数据反映了当前家庭教育中存在的问题。她强调,许多家长在育儿实践中面临挑战,例如孩子缺乏足够的运动时间、睡眠问题、家庭沟通障碍,以及语言或情感上的暴力行为。这些问题都可能对孩子的心理健康产生严重的负面影响。“因此,家长需要在认知、情绪和行为上实现一致性,营造一个更有利于孩子成长的家庭环境。”杨晓红说。

D 正视孩子心理健康 积极寻求专业力量支持和帮助

现实中,很多学生和家长有病耻心、怕被贴标签,即使发现心理异常,也不愿意去就医,或者有些学校担心责任问题,导致有心理问题的学生无法回归校园。针对这些问题,《条例》专门规定了学生回归校园的专家评估制度,在第二十四条和第二十五条设立了休学复学机制,并明确了家庭、学校和社会机构各自的职责。

当前,有些孩子确实面临着抑郁症或其他精神健康问题,并正在接受治疗。家长们常有疑问:孩子在什么情况下才算治疗有效?何时能够恢复正常生活,重返学校学习?对此,周亮指出,广州医科大学附属脑科医院已经开设了专门的复学门诊,旨在帮助孩子们逐步克服复学过程中的困难和障碍,其工作主要包括以下几个方面:

1. **分析复学障碍。**医生会详细分析每个孩子复学时可能遇到的困难,包括学业压力、人际关系和睡眠节律调整等问题。
2. **家长支持指导。**医生会教授家长如何提供有效的支持和帮助,以便孩子能够更好地适应复学后的生活。
3. **孩子应对策略。**医生还会教育孩子如何应对返校后可能遇到的问题,包括学业、人际关系和生活习惯的调整。
4. **逐步解决问题。**医生会帮助孩子逐步解决这些问题,而不是期待一夜之间的彻底改变。

周亮强调,复学是一个渐进的过程,而非一蹴而就。这个过程可能会有起伏,孩子可能会经历从0到0.5、再到0.8,甚至有时会回到0.5,然后逐渐达到0.9,最后实现完全的1。“这需要学校、家长和孩子们都保持耐心,共同面对这一挑战。通过细致的分析和逐步的指

E 社会服务体系不断完善 全社会共同呵护青少年心理健康

《条例》的另一亮点在于,除了对学校、家长,还对政府部门及各社会单位提出了关注中小学生心理健康的要求,明确了政府、学校、家庭、社会等主体的责任,家校社三方共同推进中小学生心理健康工作。

《条例》第二十条提出,各区人民政府应当加强心理社工人才队伍、心理志愿服务队伍、心理危机干预队伍、心理治疗队伍的建设,为中小生提供心理疏导、情感支持等专业社工或者志愿服务,及时处置本区域内中小学生心理危机事件。这也意味着,呵护未成年人心理健康的动员范围,从家校拓展到了整个社会,而这样的实践,在广州基层已经展开。

今年11月1日,黄埔区黄埔街道联合辖内丰乐初级中学、港湾中学等7所中小学全面铺开“同心小树洞”信箱未成年人心理健康关爱计划,并组建一支近60人专业心理健康关爱志愿服务队,帮助更多的青少年解决心理困扰。

为了给中小学生提供更全面、专业的心理健康服务,广州市政府不断完善相应的服务体系。一方面,建立了中小学生心理健康服务热线,安排专业的心理咨询人员值班,随时为学生及家长答疑解惑,提供心理支持和干预。例如广

导,我们可以帮助孩子平稳地过渡到正常的学校生活。”

记者在采访中发现,有一些青少年的心理确实出现了或多或少的问题,但是往往家长不愿意承认孩子有心理疾病,甚至不愿意带孩子到相应的医院去就诊。《条例》第二十一条明确规定,中小生发现自己存在心理行为问题且有意愿接受心理咨询或者就诊的,父母或者其他监护人应当支持,不得阻拦。周亮分析了导致心理问题未能及时发现和处理的三个主要原因。“首先,由于知识的缺乏,许多人并不了解心理问题也是一种疾病,例如,很多人可能不知道儿童青少年注意力不集中、行为冲动是心理问题的表现;其次,病耻感导致社会普遍存在对心理问题的偏见,认为有心理问题是一种羞耻,不愿意公开讨论,这就阻碍了人们寻求帮助;再次,精神卫生资源的匮乏或高昂的费用使得民众难以获得必要的心理健康服务。”

在实际生活中,如何判断自己或孩子是否出现心理问题?周亮指出,孩子在成长的不同阶段,所表现出的心理问题也不一样。“比如在小学阶段,最常见的是多动症,表现为注意力不集中和行为冲动。儿童时期还有读写障碍,智力正常但阅读书写困难,影响学习成绩。初高中阶段,情绪和行为问题较为常见,如抑郁和焦虑障碍,包括考试焦虑和社交恐惧,表现为在特定场合的紧张、担忧和恐惧。”周亮建议,当孩子出现这些问题时,家长应重视孩子的心理健康,关注他们的情绪状态、睡眠、人际交往和学校适应情况。如果孩子出现显著痛苦或功能损害,如学习或社交能力受损,应尽快到专业医疗机构就诊。



西关培正小学亲子开启“闯关地图” 羊城晚报记者 陈秋明 摄



广州大学附属小学开学首日,学生参与跳高挑战 羊城晚报记者 潘俊华 摄

C 家长具体如何做? 记住“三自经”做“三有家长”

在家庭教育的过程中,家长如何才能做到知行合一并给孩子提供心理健康成长的沃土?刘学兰和杨晓红分别给出了家教“锦囊”。

刘学兰:家长要做到“三个有”

家长在培养孩子的过程中,应当关注以下几个核心方面,以营造一个有利于孩子成长的家庭环境:

1. **有序的家庭环境。**家庭环境的有序性对孩子的情绪稳定至关重要。这包括有规律的作息时间,确保孩子有充足的休息和睡眠;保持家庭环境的整洁,一个井然有序的家有助于孩子情绪的平和。此外,适当的仪式感也很重要,比如在节日、纪念日或完成重要事务时,全家共同参与的小仪式,这些都能让家更有秩序感,同时也是家风传承的一部分,对孩子的情绪稳定起到支持作用。

2. **有效的家庭沟通。**有效的家庭沟通是家庭和谐的关键。这要求家长多鼓励孩子,进行换位思

考,就事论事,避免居高临下的态度,而是与孩子平等相处。然而,许多家庭中的沟通是无效的,比如孩子已经明确表示不愿意交流,但家长仍然坚持用自己的方式长篇大论,这种沟通因为缺乏孩子的回应而变得无效。沟通的真正目的是得到对方的反馈,如果孩子已经不愿意回应,那么沟通就失去了意义。

3. **有爱的家庭关系。**家庭关系中要有爱,教育孩子不仅仅是亲子关系,夫妻关系更是排在首位,良好的夫妻关系对孩子的成长有着积极的影响。爱是支撑家庭关系的基础,即使在父母偶尔责骂孩子的情下,如果有爱作为基础,孩子也能感到安全和被接受。缺乏爱的基础,即使是一个眼神也可能被孩子解读为嘲笑或否定。因此,有爱的家庭关系是最为重要的。

需要特别强调的是,爱应该是有边界的。对孩子的爱,或对他人的爱,都不应侵犯对方的心理空间。随着孩子的成长,他们的自我意识逐渐增强,尤其是在青春期,他

们开始寻求更多的独立空间,比如开始关上房门。这时,父母需要理解这一信号,尊重孩子的成长和独立,给予他们有边界的爱。这种爱让孩子能够自由成长,而不是被过度控制。高度控制的父母往往会导致糟糕的亲子关系,因为控制与反控制往往是亲子关系问题的核心。

杨晓红:家长的“三自经”

“三自经”指的是家长要培养孩子的自信、自立和自觉这三个重要的品质,它们在孩子成长过程中不可或缺。

1. **自信。**自信是孩子认识自我、建立自我价值感的基石。孩子的成长和自我认知始于家庭。如果家长在家庭中始终给予孩子赞赏和信任,孩子自然会培养出自信。一个人的自信是其成功或成长的根本。

2. **自立。**自立是指孩子能够独立处理自己的事务。当前,一些家长过于包办,例如替孩子收拾书

包、叠被子,甚至写作业。这些实际上是孩子自己的事情。让孩子明白自己的事情应该自己来做,有助于培养他们的责任心。面对无法立即解决的问题,孩子需要通过自我成长来构建解决方案,这是人格培养和养成的关键。因此,自立在孩子的成长中占有重要地位。

3. **自觉。**自觉与自驱力紧密相关,它关乎孩子是否清楚自己的需求和目标。现在,许多孩子似乎缺乏动力,不知道自己想要什么,显得无所追求。这往往是因为他们缺乏自信和自立。我相信,一旦孩子的自信得以建立,并且他们从小事情做起,学会独立处理自己的事务,他们就会自然而然地变得自觉。他们会认识到,无论是成就感还是挫败感,都是成长过程中不可或缺的经历。

“通过在家庭中营造赞赏和信任的氛围,鼓励孩子独立处理自己的事务,并逐步建立自我驱动的能力,我们可以帮助孩子成长的道路上更加稳健地前进。”杨晓红说。

