

本期关注
青少年心理健康

5月25日是全国大中学生心理健康日。今年5月也是首个四川省学生心理健康宣传教育月。儿童心理健康问题发生的内因和外因是什么？如何有意识地主动开展家庭心理健康教育,精准构建“家庭+学校+社会”的模式？在“六一”国际儿童节即将到来之际,《理论周刊》聚焦儿童心理健康,围绕上述问题进行深入解答。

如何实现学校家庭社会的协同共育

马云飞 吴柯江

在新时代背景下,随着社会的进步和人们对儿童成长环境与发展规律的认知深化,儿童心理健康问题逐渐浮出水面,受到愈加广泛的关注和重视。这一问题不仅关乎每个孩子的健康成长,更关乎教育强国建设与整个社会的未来发展。校家社协同是育人场域的构建,更是育人理念的转变,儿童心理健康发展,既需要审视引发其产生的内外因,更需学校、家庭与社会三方共同肩负起应有之责,形成合力,共同为儿童营造一个健康、和谐与积极向上的成长环境。

内因探赜

源于儿童心理发展过程中遇到的多种认知、情绪及行为偏差

心理健康是个体成长发展过程中所必需及必要的基础状态,当前儿童心理健康问题频发,且呈现低龄化与复杂化。从内因来看,主要源于儿童心理发展过程中遇到的多种认知、情绪及行为偏差。

存在认知偏差。儿童认知能力和经验有限,易形成固定与泛化的看法。儿童在心理发展过程中,由于自身的认知能力和经验有限,或是看待问题的角度单一和狭隘,对某一类事物或人容易形成固定的或泛化的看法。如过度概化,一个儿童如果与某个小朋友或同伴有过一次不愉快的交往经历,在思维中易

会认为所有的小朋友或同伴都是不可信的;再如自我中心主义,儿童往往难以从他人的角度看待问题,认为自己看到的就是别人看到的,自己知道的就是别人知道的,影响了儿童对人、事、物的理解,这些偏差容易影响儿童对自我和他人的评价,进而影响其心理健康。

存在情绪偏差。情绪管理能力相对较弱,易受影响产生较大情绪波动。情绪偏差是指儿童在情绪表达和调适上出现的不适当或异常的情况,如过度焦虑、情绪淡漠、情绪失控等情绪状态。主要表现为儿童会过度担心未来的事件,无法控制地担心

最坏的情况发生,对周围的事物缺乏兴趣,对快乐或悲伤的反应减弱,日常中不能很好地控制或缓解自己的情绪,这些也容易对儿童的心理健康造成一定程度的影响。

存在行为偏差。自我良好的行为习惯尚未形成,容易受不良行为影响。所谓行为偏差,是指儿童在行为上表现出的不适当或异常,或与一般同龄人的行为不一致,例如退缩行为、依赖行为等。具体而言,表现为过度害羞、不敢沟通或避免社交互动的行为,过度依赖父母或监护人,无法独立完成日常任务或基本决策,导致儿童心理发展迟缓。

外因追溯

儿童心理健康问题还受到家庭、学校、社会等众多外部因素的影响

一是家庭因素,父母的教育方式与家庭氛围。家庭是儿童成长的第一所学校,父母的教育方式和家庭氛围对儿童的心理健康具有深远的影响。一方面,父母的教育方式直接关系到儿童的心理发展,过度溺爱导致儿童缺乏独立性,依赖性强,难以适应社会生活,过度严厉则容易使儿童长期陷入自卑、自我否定与焦虑的状态中,影响其正常的人际交往和情绪表达;另一方面,一个和谐、温馨的家庭氛围能够为儿童提供安全感,促进其健康成长,相反,如果家庭氛围紧张、冷漠,甚至存在家庭暴力,那么儿童会感到恐惧、不安,进而影响儿童身心健康发展。因此,父母应注重营造积极健康的家庭氛围,为儿童的心理健康创造良好的条件。

二是学校因素,学校的教育环境与师生关系。学校是儿童成长的摇篮与拓展,教育环境与师生关系

对于儿童的身心发展起着至关重要的作用。一方面,学校的教育环境对儿童的心理健康有着潜移默化的作用,一个积极向上、充满正能量的教育环境,能够激发儿童的学习兴趣和积极性,促进其全面发展,而一个压抑、沉闷的教育环境,则使儿童产生厌学、逃避等心理问题。因此,学校应营造积极健康的教育环境,为儿童身心健康发展提供保障;另一方面,师生关系也是影响儿童心理健康的关键因素之一,良好的师生关系能够促进师生之间的有效沟通,帮助儿童解决学习和生活中的问题,进而促进其心理健康发展,反之,如果师生关系紧张、冷漠,甚至存在过度的教育惩戒等不当行为,那么儿童会感到孤立、无助,进而产生各种心理问题。

三是社会因素,社会文化与不良媒体影响。儿童处在一个生态系统之中,社会文化与媒体环境作为宏观层面的影响因素,对于儿童的心理健

康具有重要影响。在当今信息爆炸的时代,社会文化的多样性和复杂性既为儿童提供了丰富多彩的成长环境,又为儿童提供了更加广阔的视野和丰富的体验,不同地域、不同民族、不同信仰的文化相互交融,使得儿童能够接触到更多元化的信息和观念,这种多元化的成长环境有助于儿童创造力、想象力和批判性思维能力的培养。但同时也带来了一些潜在的负面影响,如过度追求物质享受和名利地位的社会文化,及不良的直播文化、饭圈文化、梗文化、丧文化等亚文化也对儿童的心理健

共同为儿童心理健康发展创造一个更加美好的成长环境

儿童心理健康问题是一个复杂而严峻的问题,《生命安全教育与健康教育进中小学课程教材指南》《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》等均提出了坚持健康第一的教育理念,《关于健全学校家庭社会协同育人机制的意见》要求健全学校家庭社会协同育人机制促进学生的健全,发展健康成长。在构建高质量教育体系的背景下,深化校家社协同育人,重点做好心理健康教育,是有效促进

进学生心理健康发展的重要途径。**以学校为主导,健全校家社协同共育机制。**学校作为儿童成长的重要场所,应当积极发挥主导作用,推动校家社协同机制的健全,促进儿童心理健康发展。首先,学校要多措并举做好关于儿童心理健康发展的家庭教育指导,如定期举办家长会或开展家长学校,通过面对面交流、互动或指导,学校与家长一起深入了解儿童的心理状态,共同关注儿童的成长状况;其次,学校应加强与社区、企事业单位的合作,整合相关社会资源为儿童提供更多的心理健康教育支持。如引入社区资源,邀请专业的

心理医生或心理咨询师,定期来校开展讲座或心理辅导活动,给儿童普及专业的心理健康知识;最后,学校利用网络平台,建立校家社沟通平台,方便家长、学校和社区之间的信息交流和资源共享。

以儿童为主体,制定心理健康发展协同计划。校家社应以儿童为主体,基于儿童的年龄、认知水平和心理需求,积极制定心理健康发展协同计划。其一,三方一道,特别是学校与家庭应针对不同年龄段的儿童,在培养儿童的自我认知、情绪管理、人际交往能力与社会适应等方面,制定相应的心理健康教育方案,包括内容设置、开展形式等,帮助儿童建立立起正确的价值观和人生观。其二,家长应积极参与儿童的心理健

康教育,科学看待孩子的学业发展,鼓励他们参加有益的课外活动,关注孩子的情绪变化和行为表现,及时给予关爱和支持,培养他们的兴趣爱好和自信心。

以发展为核心,聚焦心理健康发展协同实施。在实施心理健康发展协同计划时,应始终以儿童的心理健

康发展为核心,关注他们的成长需求和心理变化。一是要注重心理健康教育的连续性和系统性,确保教育内容的连贯性和教育效果的可持续性,学校、家庭和社会相互配合,形成教育合力,共同推进儿童心理健康教育的深入开展。二是关注特殊儿童的心理

周知

从6方面
守护儿童心理健康

儿童的心理

1 帮助孩子认识与管理情绪

管理情绪的第一步,就是能够觉察到自己产生了情绪。

- ▶引导孩子感知各种情绪
- ▶以身作则处理负面情绪
- ▶不急于让负面情绪消失

2 建立良好沟通模式

与孩子建立良好的沟通模式,有利于亲子关系

- ▶创造安全环境
- ▶给予关注和高质量陪伴
- ▶使用非惩罚性语言
- ▶保持开放态度

3 营造健康家庭氛围

良好的家庭氛围会为孩子的社会化进程提供支持,帮助孩子建立积极正向的人际关系网。

- ▶陪伴孩子参与课外活动
- ▶允许孩子表达真实情绪
- ▶管理自身情绪

4 给予尊重与信任

家庭成员之间充分尊重与信任,共同营造稳定且安全的空间,有利于促进家庭和谐,避免争吵和冲突。

- ▶尊重个人空间
- ▶接纳不同观点
- ▶尊重决策权
- ▶倾听和支持

5 及时关注孩子状态变化

生活中家长要密切留意孩子的情况,当发现孩子与同龄人有较多不同之处,或生活状态出现明显变化时,应及时与老师沟通,配合学校做好排查工作,以便家校合力保障孩子心理健康。

- ▶生理变化
- ▶情绪变化
- ▶人际关系变化
- ▶行为变化
- ▶学业变化

6 为孩子树立正确榜样

家庭是儿童向外探索、连接社会的桥梁,家庭环境以及父母的榜样作用对于孩子心理健康的发育具有重大意义。

- ▶避免不良行为的影响
- ▶关注自身成长

文字来源:人民网

儿童青少年的心理健康不仅取决于他们的身心发展水平、心理素质状况,还受到家庭、学校、社会等众多外部因素的影响。家庭是儿童青少年成长的重要场所,是人生的第一所学校。引导孩子健康成长,是每一个家庭、每一位家长义不容辞的责任。积极开展家庭心理健康教育,强化家长的心理健

家庭是孩子的心理庇护所

雷鸣

重视家庭、家教、家风

家庭心理健康教育的核心工作是要提升家庭成员的心理健康素养

家庭心理健康教育就是通过对家庭成员的教育和引导,改善家庭的心理环境,提高家庭心理健康教育的质量,提升家庭成员的心理健康水平,从而促进儿童青少年的健康成长与成才。家庭心理健康教育的核心工作就是要提升家庭成员的心理健康素养,增强心理健

第一,要让家庭成员具备心理健康基本常识,即心理健康素养。心理健康是一种相对状态,是我们对当前情境的一种动态响应,可以通过外在的干预、提供社会支持等举措来改善自己的心理状态。如果获得了足够的应对资源,虽然有压力,但会觉得当前的困境是可以掌控的;如果得不到足够的应对资源,就会得到他人的关注,即便是再小的压力,也会觉得“压力山大”。又比如,抑郁、焦虑等情绪都是对外在环境响应的异常状态,并非不可改变。如果得不到足够的重视,没有及时疏导,就会形成抑郁症、焦虑症、创伤后应激障碍(PTSD)等。一旦出现异常的心理和行为,及早介入、及早干预,治疗效果越好,这是应该掌握的常识。

第二,要营造积极的心理氛围,涵养积极的心理品质,提升心理素质。心理氛围是家人重视心理健康的感知和评价,反映出

做好预防、预警、干预

让每一个家庭在孩子遭遇压力、遭受挫折的时候成为心理庇护所

儿童青少年的心理问题,大多与其在成长过程中遭遇的压力、挫折有关,而且是长期累积而成。因此,家庭心理健康教育要做好预防预警干预“三预”工作,使每一个家庭在孩子遭遇压力、遭受挫折的时候成为心理庇护所,做到早预防、早发现、早干预,及时疏导心理困惑。

一要引导儿童青少年通过亲子交流宣泄压力。家庭心理健康教育的重心就是引导家长多与孩子沟通,亲子沟通既是了解彼此的渠道,也是孩子宣泄压力的途径。在进入青春

期后,青少年开始有了自己的“秘密”,自己的伙伴,疏远自己的父母,很多人把这样的状况归结为代沟的原因。一代人有一代人的想法,两代人之间有不同的认识。这实际上反映了我们两代人之间的生活轨迹缺少了交集。正因为没有生活交集、共同认识,当遇到一些事情的时候,自然就会看法不一致、认识不统一。这是正常现象,这不是亲子之间缺少沟通,甚至不沟通的理由。亲子之间一旦形成隔阂,就会难以知道彼此的想法和内心感受。亲子之间需要多沟通、多交往,家长要切身体验孩子的“真实世界”:喜欢吃什么、聊什么、玩什么……要学会从孩子的视角、经历去看看他们所知道的世界,自然也就理解孩子的真实心理状态,自然会判断出孩子偏离正常的心理与行为。同时,要让孩子体验父母的生活世界,也能让孩子体验到父母养

育的不易,理解父母的期望。有共同的经历,有交集的感受,自然就会产生交流,流露自己的真实想法。只要孩子愿意表达内心的想法,再大的压力也就在开始瓦解。

二要及早发现儿童青少年反常的心理与行为。经常与孩子接触,家长都会了解孩子的一些惯常行为。如果儿童青少年表现出异于惯常的心理状态和行为表现,那就要引起家长的高度重视。同时,一些研究系统地梳理我国大中小学

生心理健康问题检出行为时

发现,抑郁、焦虑、睡眠问题、自我伤害能够共

同预测儿童青少年群体心理问题的行为指标。这就提示我们一旦发现儿童青少年有反常的心理状态和行为、抑郁、焦虑、睡眠问题、自我伤害,都应该及早进行引导和疏导。如果家长感到无法引导孩子,那就求助专业人士和机构,通过规范的心理咨询,及早疏

导孩子的心理困惑,避免进一步造成心理危机。**三要及时干预心理危机状态和心理问题。**中国传统社会文化对心理疾病存在“病耻感”,容易让家长和孩子讳疾忌医,错失就医的最佳时机,加重了病情。早介入、早干预、早治疗,才能让心理困扰对儿童青少年的影响降到最低。各级各类学校都已经基本建立心理健康教育机构,普遍设置心理辅导室、心理咨询室,都按要求配置专兼职心理健康教师。每一个区(县)都设置了精神专科医院。近年来,不少大中小学校都与当地的精神专科医院建立了心理转介通道,确保学生的心理安全。如果孩子暴发心理危机,应该主动配合学校、医院,提供情感支持,化“危”为“机”,让危机转化为一次成长的机会。如果孩子确诊出现心理问题,应该主动配合医

嘱及时治疗,把健康放在首位。

“健康是1,其他都是后边的0,1没有了什么都没有了。”从这个意义上来说,无论怎样强调要重视儿童青少年的心理健康都不为过。家庭心理健康教育是心理健康教育的开端,不仅关乎儿童青少年的健康成长,也关乎家庭幸福、国家发展、社会稳定。有意识地主动开展家庭心理健康教育,并与学校、社会的心理健康教育形成育人合力,这才是我们“治心理未病”的关键。

(作者:西南交通大学心理研究与咨询中心副主任、副教授;本文系教育部高校思想政治工作队伍培训研修中心(西南交通大学)2023年度开放课题(SWJTUKF23-15)、四川省哲学社会科学重点研究基地“社会发展与社会风险控制研究中心”2021年度课题(SR21A09)阶段性成果)