

聚焦

为青少年“护心” 家校社如何共筑“防线”

编者按

近日,教育部印发《关于开展首个全国学生心理健康宣传教育月活动的通知》,决定今年5月以“全社会都行动起来,共促学生心理健康”为主题开展首个宣传教育月活动,营造积极关心关注、支持参与学生心理健康教育的良好社会氛围,提升师生和家長心理健康知识水平和素养,推动学生心理健康工作提质增效,促进学生身心健康发展。



图片来源于网络

中国妇女报全媒体记者 陈若葵

近年来,青少年心理健康问题逐渐进入大众视野。如何呵护好孩子的心理健康,成为一道重要的民生课题。

2023年4月,教育部等17部门联合印发《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)》(以下简称《行动计划》)。要求“全面加强和改进新时代学生心理健康工作,提升学生心理健康素养”。

新时代学生面临哪些心理困惑,什么因素导致了他们的心理健康问题?又会给他们的成长带来怎样的影响?家庭、学校、社会如何对症下药,以提升他们的心理健康素养?

低龄化、诱因复杂,学生心理健康面临新挑战

多项调查显示,出现心理问题的学生呈现低龄化特点。

《2022年国民抑郁症蓝皮书》指出,18岁以下抑郁症患者占总人数的30%;青少年抑郁症患病率已达15%至20%,接近成年人。2023年3月,中国青少年研究中心和共青团中央国际联络部发布的《中国青年发展报告》显示,我国17岁以下的儿童青少年中,约3000万人受到各种情绪障碍和行为问题困扰。同年6月发布的《2022年青少年心理健康状况调查报告》称,对3万多名10~16岁中小學生调查发现,约14.8%的青少年存在不同程度的抑郁风险,其中4.0%属于重度抑郁风险群体。

升学竞争激烈、就业形势严峻、社会“内卷”明显与学生心理韧性较弱的矛盾,是诱发学生心理问题的重要因素。研究显示,初二或初三学生和家長的亲子冲突达到顶点,矛盾主要集中在学业方面。高亲子冲突的青少年更容易形成较低的自控力,也会表现出消极的社会适应,产生焦虑、抑郁、网络成瘾、自我伤害等负面情绪和行爲问题。

另外,学生网络社交在一定程度上替代了现实人际交往,这既导致部分学生不愿意线下社交,也增加了其孤独感,加重了他们的社交焦虑。

在中国社会科学院大学思想政治教育高等研究院大学生心理与健康发展研究中心主任周家珍看来,父母对孩子的了解和关心、孩子在家庭中的参与度、社区环境,不安全、不稳定的居住环境等都是影响青少年身心健康发展的重要因素

素。周华珍进一步说:“不良的同伴关系,会使青少年感到不被信任和不被尊重,可能使他们产生孤独感,影响心理健康。此外,饮食、校园欺凌、网络欺凌等危险行为对青少年心理健康也具有显著的负面影响。”

学校:心理健康教育增强学生情绪感知和调节能力

中国妇女报全媒体记者了解到,目前,心理健康课已被北京及全国的一些学校列为“必修课”,学校结合不同年龄学生心理特点设计内容丰富的特色课程,帮助学生认识自己的情绪、给情绪分类和恰当地表达情绪;从认识自己、他人和环境中学习如何处理人际关系,以及在解决问题时学会如何倾诉和求助,在课程中得到心灵疗愈和滋养。

例如,北京师范大学朝阳附属学校对不同年级制定了目标。一年级心理课通过游园打卡的方式让小朋友熟悉学校、认识教师,二至五年级的心理课重点是鼓励、培养学生的好奇心和主动性,六年级心理课重点则是引导学生理解小学和初中学习状态的不同,为适应小升初做好准备。而对中学生,学校设计了大量体育活动和社会实践活动,帮助学生缓解焦虑情绪。在北京市文汇中学,班主任定期家访,建立“一生一策”心理成长档案和特需生重点关注方案,同时,根据不同学段设置心理课程。

记者在采访中发现,心理课、心理咨询室、学生心理健康状况测评、抑郁症筛查、建立学生心理健康档案等已被列为全国各地中小学日常工作的一项重要内容。

在北京师范大学学生心理健康教育与咨询中心主任乔志宏看来,学校要提升心理健康教育的专业性和实效性,增强学生的情绪感知和调节能力;也要提供健康、良性的培养机制和环境,注重学生综合素养提升,充分考虑个体发展差异,形成积极的师生关系。针对学习后进生,他认为,个性化的指导会对其有帮助,“同一班级中的分层分类教学,一节课中不同难度学习任务的设置、分层作业等都是很好的做法。学校可提供菜单式课程,学生根据自己的学习水平、兴趣和学业规划选择课程。”他表示,“学校要切实摸清学生的‘底’在哪儿,提供适合的学习内容和评价标准,让学生在‘够得到’的区间内收获成就感。”

《行动计划》提出,“五育并举促进心理健

康”。为适应这一要求,北京市文汇中学举办晨间音乐会让学生欣赏美、展示美,举办球赛让学生磨炼意志、团结协作,开展“今日我当班”活动让学生体会劳动的艰辛、分享劳动的喜悦,将心理健康教育与德育、体育、美育、劳动教育相融合,培养学生积极的心理品质。

谈到“五育并举促进心理健康”,北京师范大学心理学部教授蔺秀云建议,“将身心素质提升、性别教育、美的教育、爱的教育、道德教育等融入道德与法治、语文、体育、音乐、美术、劳动等学科课程中,使学生在体育课中强身健心;在劳动课中感受生活;在道德与法治课中培养自律品质,形成正确的道德与法治观念;在艺术课中形成美学意识,学会感受艺术的美,并将其作为自身身心健康发展与调节的资源,提高他们应对外界冲击、应对学习生活挑战与人生挫折的能力。”乔志宏则认为,心理健康教育应与生涯教育高度融合,在学科教育中融入生涯发展理念,引导学生将当下的学习与未来发展紧密联系起来。家長、教师要尊重每个个体的优势与发展方向,提供支持。

蔺秀云还表示,学校应推进建设“学生心理普查评估、预警学生重点评估、高危机学生一对一专业访谈危机评估”的三阶段心理危机评估体系,在科学评估的基础上,建构预防为主、防治结合的危机干预体系,确保对出现心理危机的学生做好提早预防、应急处理和事后安抚。

家庭:爱、陪伴与接纳,增强孩子的心理弹性

家庭教育促进法明确指出,父母或者其他监护人要“关注未成年人心理健康,教导其珍爱生命。”

创设有爱家庭环境对儿童青少年至关重要。父母的心态影响孩子心理。因此,家長要管理好自己的情绪,营造和谐的家庭氛围,在烦躁、愤怒时单独处,说出或写出自己的烦心事,待情绪平复后再面对孩子。建立良好的沟通渠道,鼓励孩子表达自己的情感和意愿,包括负面情绪,适时给予孩子充分的情感支持,帮助孩子逐渐学会自我管理和控制情绪。

同时,家長把握好亲子间的界限,多从孩子的视角考虑问题,不过度控制或侵犯孩子的隐私,拒绝身体和语言暴力,让孩子觉得任何时候自己都是被爱、被尊重、被需要、被理解、被接纳、被欣赏的,从而建立起安全的亲子依恋关系,这

是孩子日后建立安全的师生关系和同伴关系的基础,有利于儿童青少年形成积极的思维方式和行为模式。另外,家長有意识地为孩子创造一些愉悦的时光、开怀大笑的时刻,让孩子终生难忘。这些,都有助于提升孩子的心理弹性。

针对家庭中因学业引发的亲子冲突,清华大学学生心理发展指导中心副主任刘丹认为,传统的教育方式培养的是学生的外部动机,会让“内卷”现象愈加严重,因为家長让孩子为了公认的“最好”努力,而非为了自己的喜好学习。刘丹举例说,当家長对孩子说“吃完饭赶快写作业”时,他关注的是外部动机。如果家長说,“哪项作业是你最愿意写的?”这就是关注孩子的内部动机。当学生和家長都开始关注学生的快乐感时,学生的内在动机就会被激活。

周华珍则表示,父母不能一味对孩子施加学习和生活压力,而应重点关心他们在学习过程中遇到的困难,包括心理问题。周华珍说:“通过外部干预,如家校联动等方式,对他们的人际交往能力、社会辨识能力进行指导和培训,帮助其建立良好的同伴关系,培养其团队精神和集体责任感,达到‘近朱者赤’的理想效果。家長还要了解孩子放学后和周末的同伴交往情况,使其远离伤害。”

社会:优化服务支持 提升青少年心理健康素养

前不久,一些孩子和家長来到北京市朝阳区朝阳门街道市民活动中心,参加由该中心与朝阳门街道团委、妇联、少工委联合主办的“清重新认识我”主题活动。活动以“倾听孩子的心声”为主旨,以亲子论坛形式展开,家長和孩子真实地表达自己的感受和期待。这是朝阳门街道办事处汇聚社会资源,打造可持续的社区家庭教育生态,进一步推进家庭教育常态化、优质化,促进辖区儿童青少年健康成长的又一举措。

据了解,北京首家青少年心理健康教育与素质发展中心实践基地同期落户该街道。中心将从校园、社区危机管理方案、筛检解决方案、心理干预方案、课程培训方案、未来学院方案等五方面构建支持青少年心理健康服务体系,同时将从测评、培训、团体辅导、个案咨询等方面服务学校和社区,构建家校社协同一体化的“青少年心理健康教育成长平台”。

谈到社区心理健康教育,北京师范大学心理学部副教授徐洁表示,一方面,要整合和利用好社区机构、社会组织、志愿者等资源,社区机构提供场地和设备,社会组织和志愿者提供专业知识和技能。另一方面,在社区内尝试推广家長和孩子共同参与、有利于孩子心理健康发展的项目,并由社区向家庭提供科学、健康的育人策略和方法。

针对如何统筹社会力量,优化社会心理服务支持,北京师范大学中国教育政策研究院副教授杨玉春提出,鼓励公益性组织机构参与青少年心理健康呵护工作,逐步实现第三方专业机构、公益组织的规范化、专业化心理健康服务。构建由民政部门牵头,公安、教育、卫健、共青团、妇联、未成年人保护办公室等部门共同参与的青少年心理健康应急处置机制。设立未成年人心理健康服务站,开展公益性心理健康科普活动和个案咨询,对由心理问题导致的极端事件进行联动快速处置,持续关注存在严重心理问题的青少年、留守儿童、困境儿童等重点群体。她建议,有条件的地区改进学生健康保险模式,将精神卫生类疾病纳入保险范畴,降低学生家長的经济负担。此外,完善医校协同机制。开设青少年心理健康专科医院和科室,开展面向学校重点人群的健康教育,实现青少年心理健康专科全覆盖。

乔志宏强调,要减少公众对儿童青少年心理疾病的污名化和病耻感。关注儿童青少年健康成长的相关组织,均有向公众宣传、普及儿童青少年心理健康常识的义务,以避免公众因对心理疾病的不理解、回避、逃避而延误最佳的治疗窗口期。同时,预防大于治疗,最大程度地为儿童青少年心理健康素养提升提供支持和保障。

家校社共育

中国妇女报全媒体记者 周玉林 王世涵 李霞

近日,名为《做孩子选对的父母》的家長课堂在云南省文山壮族苗族自治州文山市开化街道永通社区准时开课,家長高发媚是“益起童行”社区家長学校的忠实学员,她说:“跟了几节课,学着老师的方法和孩子沟通,孩子变化特别大。”如今,每月到社区听课已经成为了她的习惯。

文山州妇联党组书记、主席杨琼说:“许多儿童问题的根源可以追溯到孩子幼年期,家庭环境对孩子的成长起着关键作用,父母亟须补上‘高质量亲子陪伴’这一课。”

为破解家庭教育难题,2022年以来,文山州在文山市试点打造“益起童行”社区家長学校志愿服务活动等系列家庭教育品牌(以下简称“益起童行”),于每月15日至17日在市内3个街道37个社区和14个乡镇开展活动,将家庭教育指导服务送到居民“家门口”。

走进社区乡村,为家長解答育儿疑惑

“益起童行”开展之初,“家長的回应是‘就是机构上课的课程’。”永通社区党委副书记李碧回忆道。为此,文山市妇联与市教体局协同,由学校老师挂钩37个社区,组织家長听课,社区负责服务、监督和反馈,“从老师喊着家長去,到家長跟着课程跑,变化显而易见。”李碧说。

文山州、市两级妇联引入专业社会组织提供公益课程。文山州家庭教育协会会长黄顺昌表示:“协会讲师要深度开发自己的技能,靠的是实操。”他说,协会走进社区传授家庭教育知识,为家長们答疑解惑,而“益起童行”为讲师提供授课平台,并通过家長的反馈不断成长。

5年级学生陈福林的妈妈感触良多:“我有一对双胞胎,采取同样的教育方式,老二在学习上却总是跟不上,小动作多。”《家庭中的非暴力沟通学》《陪孩子写作业那些事》等课程解答了她的问题,课后她积极向专家请教,寻求解决方法。“我深刻反思自己过去只关心成绩,不尊重教育规律的行为,改变和孩子交流的方式。半年后亲子关系好了,孩子学习的劲头也更足了。”她对记者说。

两年来,“益起童行”从最初的1个志愿服务机构、15名志愿者,逐步发展到9家志愿服务机构、150名志愿者。“项目孵化出越来越多的骨干讲师和培训机构,缺老师的问题迎刃而解。”文山市妇联主席农璐璐说。

根据家長需求,及时调整课程内容

“家長课堂”进社区,打通了家庭教育“最后一公里”。如何让家庭教育指导服务落到实处,真正让更多家庭受益?机构考评机制和课程反馈机制,成为一个重要抓手和突破口。

每年5月,由文山市妇联牵头,联合市教体局、社区、文明办对招募的机构开展联合评估,重新招募、评价并授牌,评价合格的团队才能继续加入“益起童行”开展服务。“‘一年一聘’的模式提高了机构准入标准,两年下来,品牌影响力越来越大。”农璐璐说。

课程质量是家庭教育能否取得实效的关键所在,通过课前课后开展家長问卷调查,讲师团及时了解家長需求,积极开展课程研讨,调整课程内容,家庭教育课程结构不断优化提升,同时开发出了《让孩子爱上阅读》等亲子技能培训、阅读习惯培养等课程。

2023年,文山市志愿服务范围实现了全市全覆盖,从课堂授课扩展到线上。截至目前,“益起童行”共组织开展家庭教育服务活动1000场次,活动服务40多万人次,累计咨询个案3000多个小时,受益家庭2000多个,逐渐成为家長信赖、家庭受益的“益起童行”家庭教育品牌。下一步,文山州将推动各县(市)在家長学校和“少年儿童之家”全覆盖设立家庭教育指导服务站点,构建覆盖城乡的特色家庭教育指导服务阵地。

云南文山州做实做深家庭教育指导

让家长做『对的父母』

温暖陪伴

草坪读书会吸引更多家庭品味书香

草坪沙龙座谈、涂鸦帐篷义卖、公益赠书活动……在碧绿的秦湖湖畔草坪上,40组亲子家庭围坐在一起,享“阅”读书盛宴,这是日前在浙江省嘉兴市经济技术开发区(以下简称经开区)长水街道双溪湖超级未来社区举办的草坪读书分享活动的场景。

近年来,“儿童友好”逐渐成为一座城市的温暖名片。嘉兴经开区长水街道也积极加入儿童友好城市建设中来,关注每一位儿童的健康成长、营造友好的成长氛围,推动城市高质量发展。双溪湖社区打造“‘i’阅双溪”全民阅读品牌,积极举办亲子阅读活动,培养儿童阅读习惯,营造良好的阅读氛围。

据了解,本次活动以“美好双溪 享‘阅’秦湖”为主题,邀请知名儿童作家殷凡以草坪读书会的形式带领孩子们阅读,与孩子们一起品味书香,畅游知识的海洋。同时依托街道社工站下辖公益组织,邀请辖区亲子家庭开设“小掌柜”公益义卖集市,将公益与阅读相结合,为孩子们提供了勇敢与人沟通的机会,体验交易买卖的乐趣,也让社区居民的闲置书籍发挥作用,惠及身边的人。

在草坪沙龙访谈环节,育儿专家担任主持人,与儿童作家、青少年心理专家、学校负责人等嘉宾畅聊。同时,通过问答的方式,回答家長们普遍关心的问题,轻松、生动地让更多家長掌握有效的亲子沟通方式,助力更多家庭和谐成长,形成良好的家庭关系。儿童友好、家庭友好、环境友好的氛围在当地悄然形成。(石佳惠 孙赵佳)

福建晋江:

“1+9+4+N”机制将协同育人落到实处

中国妇女报全媒体记者 吴军华

洋洋(化名)上初中后性格变得孤僻、沉默,对任何事情都没兴趣。于是,家長求助福建省晋江市家庭教育领衔名师工作室。郭老师介入指导后发现:洋洋上初中后父亲外出,家庭稳定的人际关系被打破;其姐姐学习成绩很好,父母常将两个孩子做比较,给他的自尊心和自信心造成了严重的创伤。郭老师“对症下药”,指导家長要为孩子创造良好的家庭氛围,多带孩子体验生活、参加实践活动,缓解亲子关系。经过阶段性指导,洋洋的抑郁症状得到较大改善。

近日,中国妇女报全媒体记者从晋江市妇联获悉,经过家庭教育领衔名师工作室的专业辅导,不少家庭教育、亲子关系问题得到修复。

如何做好新时代家庭教育?晋江市妇联全方位构建家庭尽责、学校支持、社会参与的多元融合新格局。2023年,晋江市被列入福建省家校社协同育人试点县(市、区),晋江市家教指导中心入选2023年“福建省家庭教育创新实践基地”,家庭教育项目列入2023年

市委、市政府为民办实事项目。

晋江市妇联党组书记、主席许清心介绍,2022年6月,晋江市成立了以副市长为组长、22个部门为成员的家庭教育工作领导小组,形成联动共建机制。工作领导小组下设晋江市家庭教育指导中心,搭建“横向联动,纵向延伸”的“1+9+4+N”组织架构,即1个家庭教育指导中心,9个家庭教育领衔名师工作室,4支家庭教育队伍,N个家庭教育阵地,以点带面、点面结合、示范引领、持续推动,健全覆盖全市的家庭教育指导服务体系。为打造“硬核”师资队伍,市妇联推动分片区、分学段建设9个领衔名师工作室,培育一支135人的本土家教骨干队伍。在全省率先开展家庭教育专业督导,聘请高校教授每月定期开展专题讲座、个案督导、讲稿批改、课题论文指导等,以“前沿理论+实操解构”相结合模式,有效促进讲师专业化水平。此外,联动相关部门,建立政策激励、督导评价制度,出台晋江市家庭教育领衔名师工作室建设实施方案等。

在完善家庭教育课程指导体系方面,按照不同家庭生命周期,开发覆盖学龄前、小

学、初中、高中四个学段的家教课程体系,筹划编印《晋江市家庭教育指导课程体系》。同时,在全省首创晋江市新晋家庭能力促进平台,围绕新组建家庭开设新婚阶段、孕产阶段、早教阶段等学习内容,从源头填补婚姻家庭教育空白。平台每周为新晋家庭提供不同阶段的幸福生活指南,目前有3700多人参加学习,推送指导1万多篇。

为丰富家校社协同育人形式,当地多样化开展线下送课,实行“点单式”教学,强化点对点沟通,组织工作室讲师走进村、社区、学校、企业举办家庭教育大讲堂、家教沙龙、工作坊、读书会等活动357场,9万人次参加。创新性开展云家教,截至目前,共开展17期,总点击量达22万次;录制家庭教育公益讲座及精品课程,定期向全市家长开放学习。在全市设立6个“家U站”推出一对一预约咨询,接受个案咨询达2500多人次。特色化开展家教实践,举办第五届亲子阅读节、“晋娃HUA家风”等系列家庭教育宣传实践活动。针对特殊儿童,开展儿童预防性教育、心理疏导、权益维护、“七色花”主题童话屋等专题关爱活动。