



02 问题

提醒

用共情代替干涉
提高孩子求助意愿

如何才能帮助中小学生学习健康的心理?

在长沙市开福区中小学心理健康名师工作室首席名师常小青看来,提高求助意愿、培养求助能力是中小学心理健康教育的着力点。

她认为,高中阶段青少年不仅仅面临较大学业压力,同时还有这个年龄段所特有的独立自主需要,“高中生认为,他们的个人经历和命运是独一无二的,别人无法理解,这就影响到了他们求助的意愿。而如果高中生求助意愿不强,再叠加学业压力等的影响,可能会产生某种恶性循环,这种循环不仅导致心理健康更容易出现问题,还会使延迟干预和治疗的风险加大。”

“这时,父母和老师需要对他们展现出理解和共情,让他们愿意主动寻求帮助,并且让他们明白,这种帮助是来自于对他们的支持,而非非权威的干涉。”常小青建议。

中小学生学习心理健康是当前社会关切的重要问题。随着现代化深度发展,人的成长环境发生重大变化,给中小学生学习心理健康带来诸多挑战。根据湖南省教科院对我省中小学生学习心理健康素养的调查发现,“情绪低落”和“脾气大”是被学生识别最多的心理健康问题症状。

中小学阶段是心理健康促进的关键期,中小学生学习心理健康水平对他们的未来发展具有广泛而深远的影响,因此须以中小学为重点,着力推进心理健康教育。 ■记者 杨斯涵 黄京 实习生 翁宝璋

不容忽视,这些因素让孩子焦虑

学业压力、人际交往、情感问题等影响青少年心理



长沙市开福区清水塘第三小学教师在对学生进行心理辅导。 校方 供图



【调查】 15种心理问题症状中这两种被识别最多

今年3月,《中国国民心理健康发展报告(2019—2020)》正式发布,其中《2009年和2020年青少年心理健康状态的年际演变》显示,随着年级的增长,青少年抑郁的检出率呈现上升趋势:小学阶段的抑郁检出率为一成左右,其中重度抑郁的检出率为1.9%—3.3%;初中阶段的抑郁检出率约为三成,重度抑郁的检出率为7.6%—8.6%;高中阶段的抑郁检出率接近四成,其中重度抑郁的检出率为10.9%—12.5%。

心理健康素养是心理健康状况的重要相关因素,良好的心理健康素养有利于改善学生对心理健康状况的认知、态度和行为,其中心理健康知识是基础。然而,根据湖南省教科院对我省中小学生学习心理健康素养的调查发现,对于15种常见心理问题症状,一半的学生只认识其中5种及以上,“情绪低落”和“脾气大”是被学生识别最多的心理健

康症状;令人担忧的是,8.4%的学生不认识其中的任何一种症状。

求助态度和能力是心理健康素养的重要指标。调查发现,31.9%小学生、44.1%初中生、43.5%高中生表示不会向人求助,20.6%的学生表示完全不知道哪种情形应向专业人员求助。由此可见,随着年龄、年级的提高,学生的专业心理求助态度逐渐变得消极。

此外,心理健康素养存在明显的地区差异。2020年有关部门针对青少年心理健康状况的相关调查显示,城市青少年心理健康不良的占总数的12.6%,农村青少年的心理健康水平同样不容乐观,心理健康不良率达11.9%。

现状表明,当前急需开展扎实而有效的学校心理健康教育,以帮助青少年学生走出心理困境,引导其积极进行自身危机应对,提升适应能力和心理健康水平。

【分析】 学业焦虑、人际交往、情感问题等影响孩子心理

“对于正常的社会发展过程中来说,社会不确定性增强的时候,人的压力就会变大,这是一个时代的必然。”在教育部心理健康教育指导委员会副主任杨向东看来,中小学生的心理健康问题受很多因素的影响,除了独生子女政策外,现在家长普遍有一种期望自己孩子将来能够发展好的焦虑感,这就导致社会的焦虑程度相对较高。“独生子女、社会群体的焦虑程度,再加上目前的教育现状,让中小学生的心理健康受到了一定的影响。”

“我认为中小学生的心理健康问题一直就存在,它并不是某一个时间段所固有的。”湖南师范大学附属中学党委书记黄月初认为,中小学生的心理问题主要是自我认识不清、对学习的焦虑、人际交往以及情感的问题。黄

月初表示,当中小学生对对自己都不了解,他就没办法开展自己的生活,也就没办法和同学老师进行交流,这样很难让其健康成长。同时,如果家庭、个人或社会对学业的期望值比较高,学生的学习焦虑度便会过高,进而对学习热情与兴趣有所影响,最终影响学业质量和学习质量。

周南中学副校长张桃认为,学校、家庭、社会应形成合力,共同关注中小学生学习心理健康状况,更积极主动地提供心理健康服务,通过开设心理健康教育课程、开展生活技能训练、实施团体心理辅导等,消除学生对心理疾病和心理行为问题的诸多认识误区和困扰,帮助他们及早识别成长困惑、冲突或心理问题,提高心理健康素养,培养良好的心理素质。

专家观点

危机干预和预防都不可少

目前国家非常关注人才的培养,换句话说就是非常注重人的质量提升,其中心理健康就是很重要的环节。中小学校不仅要做好对已有特殊心理状况的学生进行危机干预,还要做好预防,通过课程体系的建设,加强对学生心理意识和心理建设能力的培养。同时,要注意不能将心理健康教育完全依赖于学校心理教师,而是将心理健康教育融入到所有学科之中,做到“全员参与”。

——教育部心理健康教育指导委员会副主任杨向东

学、家、社会间要联动起来

对中小学生的心理健康教育关键是要在学校教育、家庭教育和社会教育间形成联动机制,所有环节重视起来,把工作做到前面。学校的教学与管理方式都要符合学生心理规律,有的任课老师不懂心理学,教学方式是违背学生心理规律的,给学生带来了无助感和无奈感。

——湖南省心理学会理事长 燕良斌

建立心理健康教育课程体系

学校要解决学生的心理健康问题,首先要有正确的办学理念、较好的文化环境。同时,还需要有一支专业的队伍,一群从事心理健康教育的专业教师来支撑学校的心理健康教育。此外,要将心理健康教育纳入学校课程,建立课程体系,定期开展活动为学生心理减压等。

——湖南师大附中党委书记 黄月初

做好心理健康教育 需全员行动

学校在开展心理健康教育的过程中发现,学生比较集中的问题主要是学业压力导致的焦虑,以及人际交往方面的问题。帮助学生进行心理健康教育,心理老师只是一个方面,学校的心理健康教育要想持续性发展、取得良好效果,还需要发动其他的力量。比如提高班主任群体的心理健康教育水平,这需要全员行动,让心理老师作为牵头人带动整个校园的心理健康教育氛围。

——周南中学副校长张桃

