

健康成长 从“心”开始

未成年人心理健康问题需社会、家庭、学校共同关注

孩子们的成长，家长最是喜悦。然而，在成长过程中，总有一些阵痛无法避免。近日，媒体曝光的多起青少年自杀事件牵动着众多家长的心。孩子是家庭的未来，也是祖国的未来，未成年人心理健康问题需要社会、家庭和学校共同关注。

□文/图 见习记者 刘亚杰

未成年人要学会求助 及时排解不良情绪

青春期，由于特殊的生理阶段，孩子会变得敏感、多疑甚至叛逆，表现为厌学、交际困难等多方面的问题。

正在读高三的甜甜（化名）向记者诉说了她心中的压力与困惑：“高三压力很大，我感觉最近心理出了问题。以我的成绩，继续保持下去、考上重点大学应该不是问题，但是现在我只要看到别人比我的成绩好，我就很生气，一定要超过别人、比别人强。我实在不知道该如何排解，就找到了市未成年人心理健康辅导中心，跟那里的老师聊聊天，感觉好多了。”

甜甜尚能通过相关的渠道来排解自己的不良情绪，而很多未成年人，不懂得如何求助。

一位正在读初中的13岁女孩，由家长带到市未成年人心理健康辅导中心。市未成年人心理健康辅导中心副主任王焯告诉记者：“孩子来的时候已经有自杀倾向，割过腕。父母带孩子来，说孩子不听话、不好管。我们接触后了解到，这个孩子有抑郁症，而且比较严重，表现的症状就是厌学、情绪持续低落、人际交往困难。”

王焯说的这个案例很常见。在实际生活中，还有一类问题也是很多家长担心的，就是所谓的“早恋”。

“多数家长都认为孩子在谈恋爱，其实孩子只是需要关心了。之前有一个孩子就是这种情况，父母工作忙，不管她，她经常一个人吃饭、睡觉。后来她那个所谓的‘男朋友’不上学了，她也不想上了。有时候孩子只是一种情感上的需求、一种陪伴的需求。”王焯说。

王焯说，正常的学习生活填满了孩子们的日常生活。一般都是孩子出现问题了，比如厌学，家长才会带孩子过来咨询。也有孩子电话咨询的，咨询的内容一般都涉及恋爱、性、自杀等。可能他们觉得电话咨询比较‘安全’，能保证他们的隐私。

记者问王焯对未成年人在处理心理问题方面有什么建议，王焯告诉记者，其实，不应该对孩子有什么建议，而应该对家长有一些建议。家长应该多关注孩子的成长，一旦发现情况，及时带孩子到正规的、专业的机构求助。对于孩子来说，觉得有事情想不开或者解决不了的时候，要学会向大人求助。现在很多孩子的抗压能力特别差，这主要有两个原因，一是家长忽略孩子，二是保护过分，都会产生这样的后果。



“阳光爸妈留守儿童加油站”志愿者在召陵区邓襄镇第二中心小学开展活动。

建立和谐亲子关系，让孩子健康成长

有人说，做父母，是一场心胸和智慧远行。在家庭关系中，亲子关系是最重要的构成部分。良好的亲子关系对孩子的成长也是非常有利的。

“如果孩子已出现这样那样的问题，无法从源头去解决，只能慢慢疏导。建议家长们在孩子还小时，在教育孩子上多下功夫。”市家庭教育研究会秘书长、家庭教育顾问王珂告诉记者。

杨女士在处理她和女儿佳佳之间的关系上尤其上心，她告诉记者：“如果等到她上初中、高中了你再跟她沟通，那肯定晚了。要从小就跟孩子建立一种信任和良好的沟通。如果你的孩子有一天什么都不跟你说了，我觉得那是大人的问题，因为她从生下来就跟妈妈最亲。我女儿很小的时候，有时候我工作忙，回来的时候她已经睡了，小学、初

中的家庭作业需要家长签字，佳佳就会给我留一个小纸条放到桌面上，她的作业我不看就会签字，因为我相信她；偶尔检查和监督，让她知道妈妈并不是不管她。等她长大了，她自己的决定我会无条件支持，因为她总要学会自己去解决问题，虽然我对她的行为很不理解，但我还是支持她。”

刚刚考上海口某大学的阳子，独自一人到离家很远的地方求学，新的生活环境，让她对与父母的关系有了新的理解：“我跟家人的关系一直挺好，回想起自己青春期的那段时光，觉得跟爸爸妈妈之间发生了很多不愉快的事情，经常跟妈妈发脾气，不过事后会通过微信跟妈妈道歉。现在想想也觉得挺不好意思的，爸爸妈妈年纪越来越大，真的不应该那样做。现在长大了，觉得跟爸爸

妈妈之间的亲密关系能让我很好地处理很多事情，最起码在我需要诉说时，有亲爱的爸爸妈妈可以倾诉。现在想想也许都是很小的事情，可当时就觉得是天的事情。”

王珂说：“孩子出现这样那样的问题，最根本的是出在家庭教育上。孩子跟父母最亲，当他有什么困难或苦恼的时候，他从父母那里得不到关爱，如果在学校老师也不能及时帮他们解决，加上受现在社会上一些不良风气的影响，最终孩子会觉得无处可说，悲观的人就会产生绝望的情绪。还有一些孩子，就是所谓的不好管的孩子，爱上网打游戏，其实这些孩子是缺乏父母对他们的关爱。在一个家庭中，父母是孩子最好的老师，最好的教育首先是父母的教育。”

社会、家庭、学校三位一体，关注未成年人成长

教育是一个整体，家庭教育是基础，学校教育是补充，社会的关爱是支撑，只有家庭、学校、社会三位一体，共同关注未成年人的成长，才能给未成年人一个良好的成长环境。

目前我市有未成年人心理健康辅导中心，各区均有未成年人心理健康辅导站及志愿团队，全市各学校大多都有心理咨询老师和心理咨询室。

漯河市家庭教育研究会的“阳光爸妈关爱留守儿童心灵成长加油站”活动自今年9月开展以来，收到了良好的效果。

召陵区邓襄镇第二中心小学的姜老

师，是“阳光爸妈关爱留守儿童心灵成长加油站”活动的具体实施人。姜老师告诉记者：“开始我们到开源社区的‘向日葵成长营’，孩子们在那儿都表现得很好。因为我们是农村学校，到市里实在不方便，后来我们就在市家庭教育研究会的帮助下，在我们学校进行这个项目的落地。现在通过市家庭教育研究会的帮助，我们的老师学习如何跟家长之间形成联动，让家长去落实。我们每周都会布置一定的作业，这个作业是生活中的。比如，我们在学校学到《弟子规》，学到‘父母呼、应勿缓；父母命、行勿懒’，然后通过家长微信群，

让家长监督孩子，再把孩子的情况反馈到我们的微信群里。很多孩子，以前爸妈使唤不动他们，现在懂得帮家里干活了。”

“这个活动开始是在邓襄镇第二中心小学做试点，现在邓襄镇坑韩小学的老师也在参与，漯河市第二实验小学也邀请我们去指导，做了几场这样的活动。我们的志愿团队把方法教给老师，让老师和家长之间形成联动，让社会、家庭和学校三位一体，助力未成年人健康成长。”“阳光爸妈关爱留守儿童心灵成长加油站”项目负责人王锋告诉记者。