

我们的“六一”

到科技文化场馆探索知识的奥秘、在游乐园感受童年的欢乐……6月1日，是“六一”国际儿童节。连日来，我市各地举行丰富多彩的活动，让孩子们度过一个欢快的节日。



北碚区实验幼儿园的孩子们在长卷上绘画，迎接六一。
特约摄影 秦廷富/视觉重庆



▲孩子们在市少年宫参加嘉年华活动。
记者 魏中元 摄/视觉重庆



▲在黔江区李家溪青杠小学，小朋友们齐唱《我和我的祖国》。
特约摄影 杨敏/视觉重庆



▲重庆欢乐谷，孩子们在旋转飞车上玩耍。当日，我市融创茂、乐和乐都、欢乐谷等各大游乐园都迎来客流高峰。
记者 崔力 摄/视觉重庆



►重庆书城，孩子们正沉浸阅读中。
记者 郑宇 摄/视觉重庆

我市多方面保护未成年人心理健康

本报讯（记者 张莎）“心中有阳光，脚下有力量”。6月1日，记重庆日报记者从重庆市未成年人心理健康工作联盟成立大会上获悉，为推动未成年人心理健康发展，我市经过一年探索，目前已取得积极成果。

未成年人心理辅导微讲座总播放量8000余万次

“同学们好，疫情宅家期间，你是否过上了传说中的幸福生活，天天睡到自然醒，肉肉长了十几斤。”这是新冠肺炎疫情期间，由市委宣传部、市文明办牵头录制的《新冠肺炎疫情对未成年人心理影响系列微讲座》中的一个片段，主讲人是西南大学心理学部副教授郭磊。

区别于其他严肃的心理辅导讲座，该视频中，主讲人一出场就用轻松的语气拉近了与观众的距离，这种未成年人更易接受的方式，使该视频推出后，总播放量达到了8000余万次。

“这是重庆市未成年人心理健康工作联盟筹备初期的一部作品，虽然刚刚成立，但联盟在推动未成年人心理健康的路上已经走了近一年时间。”市文明办相关负责人介绍。

南岸区建起124个未成年人心理健康辅导室

南岸区是市未成年人心理健康工作联盟的试点区县，同时也是全国未成年人思想道德建设工作先进区。南岸区委文明办办主任罗先锋介绍，目前，南岸已建设一个总面积达500平方米的未成年人心理健康辅导中心，建成2个区级未成年人校外心理健康辅导站，在全区中小学校和社区建立了124个未成年人心理健康辅导室。

同时，面向全区开通了未成年人阳光心理热线，组织心理咨询师、心理医生、心理教师、经过培训的志愿者等轮岗排班，24小时在线，年均接待青少年电话咨询200余人次，当面咨询50余人次。连续组织六届“积极心理校园行”活动，全区84所中小学（幼儿园）实现全覆盖。

重医附一院打通学校和医院转诊通道

重医附一院副院长吕富荣说，该院针对青少年心理健康就诊人数逐年增加、低龄化现象突出问题，新增了儿童青少年情绪及行为障碍专病门诊，由全国知名心理专家利教授带队，组织了10余名心理专科医生为青少年提供各类心理健康服务。

同时，探索建立未成年人心理健康档案，设法打通学校和医院转诊通道。去年，重医附一院共为沙坪坝区80余所中小学、9.8万名未成年人进行了全方位心理健康筛查，对筛查出的近1万名学生第一时间安排精神科医师一对一评估，对筛查出的200余名高危学生开通就医绿色通道，及时进行转介诊治，构建了“医院—学校—家庭”联动模式。

“我们还创新打造重医心理智能云系统，开发未成年人心理健康筛查小程序，通过智慧医院、互联网云技术将未成年人心理健康工作有效融入科研、教学、临床工作。”吕富荣说。

记者了解到，市十一人民医院也在着手规划建设示范性市级青少年心理健康辅导干预中心。

重庆开展“护苗·绿书签”图书惠民展销活动

本报讯（记者 赵迎昭）6月1日，重庆日报记者了解到，近日，重庆市“扫黄打非”办公室联合新华书店在全市范围内组织开展了以“护苗少年心理健康成长，抵制有害出版物和信息”为主题的2021年“护苗·绿书签”暨“阅读点亮童年”优秀少儿读物联合惠民展销活动。

据了解，2021年“护苗·绿书签”暨“阅读点亮童年”优秀少儿读物联合展销共邀请了全国34家优秀出版社及供货商参加，涵盖了少儿文学、少儿科普、少儿历史、绘本故事等众多品种。

本次活动全市38个区县新华书店连锁店均有参加。活动从5月21日开始，持续到6月6日。活动期间，读者购买联展图书，均可享受7.5折优惠。此外，全市各大新华书店均在本店黄金位置搭建展销专柜，读者进店即可免费领取活动专用绿书签一枚。重庆新华书店小程序、阅淘网均在首页设置活动宣传栏，并设置活动专区，线上同享7.5折优惠购书。同时，各大新华书店微信公众号、读者群，同步推送活动信息，方便市民及时了解活动。

此外，6月1日至7日期间，重庆市“扫黄打非”办公室还组织开展“护苗2021”主题公益宣传活动，通过市属及各区县属公益广告LED大屏幕、字幕屏、楼宇电视等各类宣传媒介，滚动播放“护苗2021”公益宣传视频及海报，对“扫黄打非·护苗2021”专项行动、涉未成年人有害信息举报常识进行宣传，旨在营造全社会全领域全天候保护未成年人的浓厚氛围。

孩子突然不想上学了，咋办？

专家：小心未成年人问题行为背后的心理问题

□本报记者 杨锐紫

6月1日，重庆日报记者就未成年人心理健康专访了相关专家。专家提醒，要特别小心未成年人问题行为背后隐藏的心理问题。

孩子什么都慢 算什么心理问题

联合国儿童基金会和世界卫生组织发布的数据显示，目前12亿10至19岁青少年群体中，约20%存在心理健康问题；10至19岁青少年群体遭受疾病和伤害中，约16%由心理健康问题引发。

国家二级心理咨询师、重庆市12355青少年服务台专职心理咨询师张境倍以近期12355服务台受理的一则个案，同时也是在来访者中普遍存在的一个问题进行了分析。

该来访家长说自己的小孩今年10岁，成绩尚可，但最大的毛病就是“慢”。孩子什么都慢：起床慢、刷牙洗脸慢、上厕所慢、吃饭慢、写作业也十分慢，一门功课慢吞吞地做2个小时，每天都在家长大动肝火地催促和孩子伤心委屈地大哭中恶性循环，父母为此十分苦恼。

张境倍说，每个人身上或多或少都有些拖延的情况发生，究其原因，一是父母对孩子的要求不合理，期望值太高，孩子内心无法适应，又无法回避；二是孩子彰显自我的意志，不愿绝对服从家长命令，想表达自己的选择，因为不被认可，故而拖延；三是用拖延行为来逃避另一个问题；四是追求凡事完美的拖延。而通常，在高度控制、严格要求、轻情感少交流的家庭模式中，孩子出现拖延症的几率会比较高。

张境倍谈到，校园心理筛查机制不健全、专业师资力量不足和心理健康教育普

及率低等因素是导致当前青少年心理健康问题隐蔽性高和学校、家长及孩子本人发现心理健康问题后无法科学寻求帮助的重要原因。

张境倍提出，针对本案情况，可以通过以下几点来纠正其行为。一是进行时间管理训练，可以在很大程度上防止拖延行为的发生；二是组建团队，团队氛围可以为成员提供一种特殊的心理暗示，在高归属感、认同感的团队中其成员在完成任任务方面的效率要高于个体；三是健全监督和惩罚机制，家长、教师及相关责任人员，要尽力承担起监督的职责，并对管控对象的拖延行为施加有效的、良性的惩罚。

该拿青春期叛逆的孩子怎么办

12355服务台接访的心理个案还有不少青春期孩子的叛逆和校园欺凌问题。

来访家长们总是焦虑地提到，有的孩子自从上了中学，就开始谈恋爱，在恋爱过程中成绩大幅下滑；有的开始学会骂脏话；有的变成性格孤僻的宅男宅女，总是不想上学。还有的孩子和家里的关系越来越糟糕，经常和父母吵架并拒绝和父母讲话。

到底是哪个环节出了错？为什么好好的孩子会变成这样？作为家长，该拿青春期叛逆的孩子怎么办？

也有家长反映，孩子总是对父母说不想上学，害怕上学，有些同学经常欺负他。对此，家长更是不知如何是好。

“当他们出现问题行为时，学校和家不要仅仅着眼于解决问题，更要看到孩子背后需要的理解和支持，这与家庭教育中良好的亲子关系有关。”张境倍表示，家长需要用孩子能够理解和接受的方式来表达爱和规范。

首先，亲子关系就是一切。在青少年阶段孩子的大部分问题行为都与家庭教育有关系，而家长的功课是在无条件爱孩子的前提下，树立父母的权威和规则。

其次，家长要控制住自身的焦虑。很多时候，家长的焦虑会聚焦孩子问题行为的信息，而孩子好的信息反而被忽略。此外，家长还需要调整期望值。尽量不要将孩子与别的孩子作过多比较。很多时候，孩子不配合家长提出的要求或目标，是因为孩子对这个要求或目标根本就不认同或者觉得即使自己再努力也达不到，这就需要家长加强和孩子的交流沟通，并调整目标尽量减少孩子的挫败感。

更重要的是，家长要理解尊重孩子自我意识的表达。对于孩子彰显自我，“挑衅”父母权威的行为，家长要学习如何听懂其背后的语言，而不是一味地打压和胁迫，要适度满足孩子的心理发育需要。

家长控制很容易引起孩子抑郁症状

据有关报告显示，在12-18岁青少年阶段，心理健康指数随着年龄增长呈下降

趋势。

“门诊中我们接到不少有抑郁症状的学生。”新桥医院医学心理科主任贺英建议，除家庭教育外，有关部门也要牵头各中小学建立统一的校园心理健康筛查机制，及时掌握中小学生学习心理健康信息，及时掌握中小学生学习心理健康信息，及时掌握中小学生学习心理健康信息，及时掌握中小学生学习心理健康信息。

今年1月，市卫健委与市委宣传部、市教委等11部门联合制定的《健康中国重庆行动——儿童青少年心理健康方案（2020—2022年）》已实施。《通知》提出，到2022年，重庆将基本建成有利于儿童青少年心理健康的社会环境，形成学校、社区、家庭、媒体、医疗卫生机构等联动的心理健康服务体系。

其中，各级各类学校要建立心理服务平台，设立心理辅导室，依托校医等人员开展学生心理健康服务；学前教育、特殊教育机构、儿童福利机构配备专兼职心理健康教育教师；60%的二级以上精神专科医院设立儿童青少年心理门诊，30%的儿童专科医院、妇幼保健院、二级以上综合医院开设精神（心理）门诊；各区县（自治县）设立或接入心理援助热线，建立24小时公益心理援助平台，组建心理危机干预队伍；儿童青少年心理健康核心知识知晓率达到80%。