

暑假家长需和孩子学心理健康知识

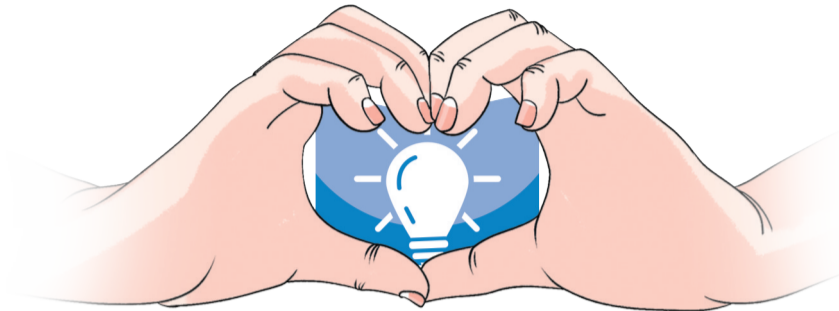
■夏瑾

世界卫生组织的一项调查显示,儿童、青少年精神障碍全球发生率在12%~28%,并且呈上升趋势。抑郁、焦虑是儿童、青少年最常见的精神疾病。最近两三年,北京大学第六医院儿科副主任医师李雪感觉到,前来门诊就诊的有焦虑和抑郁症状的孩子显著增多。孩子这么小,为什么也会抑郁和焦虑?抑郁和焦虑对中小学生的危害?为什么需要引起高度重视?又该如何防范?利用暑假让孩子们读一些心理健康读物对预防孩子心理问题产生是否会有帮助?

遗传和环境共同作用

李雪介绍,不论是焦虑还是抑郁,都是遗传和环境共同作用的结果。李雪说:“环境因素包括小环境和大环境两部分。”小环境指的是家庭,大环境则是社会,对于孩子而言,大环境还包括学校。也就是说,家庭、社会、学校三个环境都会对孩子的心理健康产生影响。

现在的孩子与10年、20年前的孩子相比,玩乐的时间明显减少,他们在童年时期却没有做这个年龄的孩子应该做的事,没有足够的时间去做游戏和运动,大部分课余时间都用来上各种补习班,超前学习成了普遍现象,这不仅会导致孩子们心理发展不足,而且在过大的压力下,很容易产生抑郁和焦虑的情绪。国家教委一直倡导给学生减负,要求不给小学一、二年级的



孩子留作业,今年,又大力整治线下辅导班,这些举措都是在为孩子们的心理保驾护航。

除了社会、家庭、学校带来的压力,父母的养育方式也是造成孩子心理问题的重要因素。李雪在临床中发现,很多孩子的家长自身的人格发展并不成熟,他们不知道科学的养育知识,不了解如何跟孩子良好沟通和互动,往往采用简单、直接和粗暴的方式教育孩子,在孩子不听话时强势地打压,这种不良的养育方式也会对孩子的情绪带来很多负面影响。

此外,睡眠缺乏、运动不足也是影响孩子心理健康发展的重要因素。李雪指出,现在很多孩子不仅没有足够的游戏和运动的时间,还普遍缺乏充足的休息和睡眠。“充分的运动和充足的睡眠不仅对孩子身体生长发育不可或缺,对孩子的心理发展——大脑的发育也至关重要。必须要有足够的睡眠和运动,孩子的身体和大脑才能得到很好的发育和发展。如果睡眠缺乏,运动不

足,环境负面作用,孩子在生长发育的过程中不仅会出现情绪问题,身体、视力等其他方面也都会出问题。”李雪说。

防范从家庭做起

抑郁和焦虑等心理问题对处于生长期的中小学生来说,危害极其深远,必须引起高度重视。那么,孩子的心理问题是否可以防范?又该如何入手呢?李雪认为,防范孩子心理问题的发生,首先要从家长做起。

经过多年临床工作,李雪对中国家庭的亲子关系深有感触。她看到,很多人当了家长,但却不懂得如何教育孩子,怎样才能给予孩子有效的陪伴。“他们并不是不想做一个好家长,而是不会,不知道怎么做。”李雪说,“很多家长不仅不懂得如何与孩子进行沟通和互动,而且他们自身还有一些问题没得到解决,比如自我接纳、自我管理等等。当家长自己都有问题时,就更不会对孩子进行正确的引导和教育。家长

必须能够言传身教,起到很好的示范作用,孩子才能健康成长。”

一个好家长并不是天生的,是需要学习的。学习科学的育儿知识对每个家长都非常重要。李雪建议家长可以看一些与儿童心理发展、父母养育方式、亲子沟通以及和儿童青少年抑郁、焦虑相关的科普书,比如《应用行为分析与儿童行为管理》《非暴力沟通的父母话术》《父母与子女的心理辅导:呵护孩子心灵成长》等。通过阅读,学习一些心理学知识,学习应对压力、处理人际关系、培养自律性的方法,给孩子树立榜样。同时,家长也要学会把握自己的心理健康。“家长自己健康,整个家庭才能健康,孩子也才能健康。”李雪说。

李雪认为,让家长学习心理健康知识还有另一个好处,就是当孩子出现心理问题时,家长们能够及时发现,及时解决。对任何疾病而言,及早发现、及早干预才能取得最好的治疗效果。从另一个角度来讲,早发现、早治疗也是一种预防,可以防止病情发展到更加严重的阶段。

此外,家长也可以让孩子看一些简单的心理健康读物。李雪建议,低龄的孩子可以看一些关于情绪管理、人际关系、饮食睡眠以及自我管理的绘本,让孩子在阅读中掌握一些简单的科普知识,学会认识和管理自己的情绪,处理同伴关系,学会自我管理,养成生活节律,以及高效地做事情。



近日,由广西宾阳县妇联组织的“妈妈课堂”在中华镇山鸡村“儿童之家”开课。“妈妈课堂”由当地“代理妈妈志愿者”对孩子进行陪护,并邀请青年志愿者开设安全教育、舞蹈、绘画、棋类、唱歌等辅导课程,让孩子们度过一个安全、快乐、有意义的暑假。

新华社记者
陆波岸 摄

沪甘两地深化教育领域合作

新华社兰州电(记者 白丽萍)上海市教育委员会和甘肃省教育厅近日在甘肃省兰州市共同签署《上海市教育委员会 甘肃省教育厅教育合作协议书》,双方确定在教育教学、科研创新、成果转化、人才培养、联合办学等方面进行深度交流与合作,共同促进沪甘两地教育事业发展。

根据合作协议,两地将共建教育教学引领培训机制。甘肃将每年遴选70名中小幼儿园(含特殊教育学校)骨干教师,30名校(园)长(含特殊教育学校),采取挂职培训、跟岗学习、高级研修等方式赴上海开展专业培训。上海将通过教师结对、专业交流等形式,指导帮助甘肃提升教育管理水平和教育教学质量。

双方还将开展中小学校结对共建活动。甘肃将在14个市州、兰州新区中选择若干所幼儿园、小学、初中和高中与上海市16个市辖区学校对接共建友好学校,通过联建学校分层结对、深度合作。

同时,双方将建立科研协同机制。发挥双方的资源、科技、平台等优势,推动两地高校联合组建科研团队,聚焦重大问题开展联合攻关,如将建立重大科研项目合作机制,由两地相关高校互派研究人员到对方高层次实验室和研究基地开展研究。

此外,双方将共同探索东西部协作推动西部教育高质量发展模式。坚持“以协作促发展”,借鉴、推广上海教育发展的创新理念和经验做法,探索东西部协作以此推动西部教育高质量发展。

教育部:暑期托管遵循教师志愿学生自愿等要求

新华社北京电(记者 胡浩)为解决学生暑期“看护难”问题,一些地方和学校推出暑期托管服务。教育部近日召开新闻通气会表示,暑期托管服务应遵循学校主动、社会参与、教师志愿、学生自愿、公益普惠等基本要求。“要取消教师寒暑假”的说法没有依据,“暑期托管变成第三学期”的说法不符合实际。

教育部基础教育司司长吕玉刚说,教育部办公厅印发《关于支持探索开展暑期托管服务的通知》提出,从本地实际出发,鼓励有条件的学校积极

承担学生暑期托管服务工作。同时,教育部门还应积极会同共青团、妇联、工会、社区等组织,通过多种途径、多种形式提供学生暑期托管服务。暑期托管服务主要面向确有需求的家庭和学生,并由家长学生自愿选择参加,不得强制要求学生参加。

“要引导教师志愿参与暑期托管服务,但不得强制。对志愿参与的教师应给予适当补助,并将志愿服务表现作为评优评先的重要参考。”吕玉刚说,“要取消教师寒暑假”的说法是没有依据的。

他强调,要统筹合理安排教师志

愿参与托管服务的时间,依法保障教师权益,既要保障教师暑假必要的休息时间,也要给教师参与暑期教研、培训留出时间。

吕玉刚介绍,托管服务应以看护为主,确保学生能够得到充分休息。学校要开放教室、图书馆、运动场馆等各类资源设施,合理组织提供一些集体游戏活动、文体活动、阅读指导、综合实践、兴趣拓展、作业辅导等服务,但不得组织集体补课、讲授新课。

“关于‘暑期托管变成第三学期’的说法是不符合实际的。”吕玉刚说。