

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

# 教育部将抑郁症筛查纳入学生体检—— 当少年也识“愁”滋味……

■ 记者 周睿

近日,教育部对政协委员《关于进一步落实青少年抑郁症防治措施的提案》进行了答复,其中明确将抑郁症筛查纳入学生健康体检内容,建立学生心理健康档案,评估学生心理健康状况,对测评结果异常的学生给予重点关注。

我们如何正确认识抑郁症?教育部的这一举措有何重要意义?家长和学校如何帮助抑郁症孩子回归正常生活?四川省教育融媒体中心联合四川广播电视台妇女儿童频道,通过品牌栏目《金熊猫说教育》,策划了最新一期访谈主题“抑郁症纳入学生体检,让那只‘黑狗’不再咬我”。我们邀请了两位《教育导报·家教周刊》特约专家——成都市青羊区家庭教育指导中心教研室主任李萍,国家心理咨询师、成都八中学生发展中心主任陈桐,深入探讨防治青少年抑郁症的相关话题。



## 榜样的力量

■ 文敏

在教育孩子的问题上,我一直坚信:榜样的力量是无穷的。

记得女儿上学后,第一次需要做作业的那一天,我对女儿说:“你做作业,爸爸也要做作业,咱们俩比赛,看谁做得又快又好!”

说着,我拿出方格稿纸和笔,坐到了办公桌前。当时,我是写作函授班的学员,每月确实有作业需要完成。女儿高兴地连连拍手,随之拿来书包,坐到了专供她做作业的小桌子前,摆好作业本,埋头开始做了起来。

儿子上小学一年级时,有一天,他的作业还没做完,我家隔壁的一个孩子过来叫他出去玩。他瞥了我一眼,很想去玩的样子。我正在旁边写稿,顺势对儿子说:“你看,爸爸在一篇稿子没写完之前,是不会出门的。”儿子“嗯”了一声,埋头继续做起了作业。

有时,我实在找不到写作灵感,就抄范文。为了加深印象,我常常把报纸、杂志上自己喜欢的文章抄写到本子上,有空就读。这样,既给孩子做出了一个好的榜样,又能提高自己的写作能力。

女儿升入高中的那一年,为了更好地陪伴孩子,在外打了几年工的我,回家乡工作了。

一天晚上,女儿下晚自习刚回家就对我说,学校为家长准备了一场报告会,演讲者是专门从北京请来的教育专家。学校要求每个家长必须参加。女儿还说,老师下完通知之后,还专门问了十多个同学,问他们的家长能不能去参加?有的回答说,家长在外地工作,去不了;有的回答说,家长上班很忙,没时间去。……老师很生气,当场打了几个家长的电话询问,结果证明,同学们的话,果然百分之九十是假的。

我急忙问女儿:“你没骗老师吧?”

女儿得意地说:“没有,我可是像爸爸,不忘做诚实人,说诚实话。我倒希望咱家有人去参加。”

第二天晚上,我提前二十多分钟就赶到了学校的会场。专家讲了两个小时,我一直认真听着,因为我回去以后,还要把内容详细讲给女儿听,也让她知道,认真听讲的重要。

两个孩子参加工作后,我也常常和他们聊工作上的事,并以自己的亲身经历告诉他们工作要积极主动、有责任心,始终不忘“老老实实做人,踏踏实实做事”,他们也都能在自己的岗位上出色的完成好自己的工作。在我的鼓励下,女儿还如愿拿到了执业医师资格证。

看来,家长给孩子做出好的榜样,力量还真无穷的!

### 开展抑郁症筛查 学校需把握两个“度”

中国科学院心理研究所发布的《中国国民心理健康发展报告(2019—2020)》显示,2020年中国青少年的抑郁检出率为24.6%,其中重度抑郁检出率为7.4%。高中阶段的检出率明显高于小学和初中。这意味着,我国青少年群体中存在高比重的抑郁症患者,防止青少年抑郁刻不容缓。

其实早在2020年,国家卫健委就发布了《探索抑郁症防治特色服务工作方案》,从筛查、预防到治疗,给出了一套综合的解决方案。方案提出,各个高中及高等院校将抑郁症筛查纳入学生健康体检内容,建立学生心理健康档案,评估学生心理健康状况,对测评结果异常的学生给予重点关注,开展抑郁症筛查。

教育部重视对青少年进行预防抑郁症教育是实施素质教育、促进青少年全面发展、保障青少年身心健康的一项重要工作。此次教育部明确将抑郁症筛查纳入学生体检,也是为了通过普筛最大限度地检查出学生群体中的抑郁症患者,此举也便于多部门开展合作,共同控制青少年抑郁症的发展态势。

教育部在回复政协委员提案时专门提到要对测评结果异常的学生给予重点关注。那么,学校又该如何把握“重点关注”的度?

陈桐表示,学校需主动把握好“范围度”和“深入度”两个尺度的问题,在进行筛查结果反馈时,要格外注重学生隐私保护的问题,整个过程均由专业心理机构来做,同时筛查结果只会反馈给班主任及学生家长,并指派专人指导家长和班主任观察学生的异常举动,“学校要建立专门的隐私保护机制,一个学生一个账户,并生成独立的分析报告,同时,学校要与筛查机构签订保密协议,保障学生的隐私安全。”陈桐说。

### 正确认识抑郁症 家长要做好“察言观色”

“今天是2019年1月1日,现在是零点。今天是我失眠的第五天。现在,群里面都在发新年愿望。我没什么愿望,如果非要说一个的话,就是希望我2019年,可以睡个好觉。……”这是电视剧《小欢喜》中乔英子的日记。

这部电视剧,让家庭教育、亲子关系再一次成为热议的焦点。乔英子这个优秀学生,因为母亲的控制欲陷入了抑郁,甚至有了轻生的行为。

升学压力以及家庭压力让一些青少年陷入抑郁,已经成为无法回避的话题。有些家长则会轻率地把孩子口中的抑郁看作“逃避学习压力”的借口,认为这只是孩子抗压能力不强,没什么大问题。

李萍表示,通过大量的咨询案例可以发现,很多时候孩子患上抑郁症,很大程度源于家长不当的家庭教育方式和观念。今年10月,国家正式颁布《中华人民共和国家庭教育促进法》,其中明确指出父母或监护人应当树立正确的家庭教育理念。“父母应该自觉学习家庭教育知识,掌握科学的家庭教育方法,提高家庭教育的能力。认识到自己教育孩子的主体责任,有规划地对孩子实施教育。”李萍说。

家长应该认识到,抑郁症不是普通的悲伤、失落。它是一种全身性疾病,而且现在许多研究表明,它有器质性的基础,也可以影响全身各个器官。对青少年群体,尤其要警惕“微笑抑郁症”的出现。李萍表示,家长要充分掌握青少年的认知发展规律,在孩子的成长期,重点关注孩子的情绪变化,做好预防,走出家庭教育的一些误区。

如何判断孩子可能得了抑郁症?陈桐给家长们支招,抑郁症最为突出的症状主要有两个方面:一是情绪低落;二是兴趣丧失。如果孩子情绪低落状态持续时间超过两周以上,并通常伴随社会功能受限、睡眠障碍、体

重变化,严重的还会伴有思维障碍、自杀念头和行为等,家长就要考虑孩子是否患有抑郁症了。学校也要定期做好老师和家长培训,对孩子进行“察言观色”,关注他们的心理变化。

陈桐还提醒家长,不当的目标设置更容易导致孩子抑郁。“双减”政策实施以后,更多的时间还给了孩子,家庭教育的重要性更为凸显。然而,由于无从评价孩子平时学习的效果,一些家长的焦虑感并未减轻,部分家长将“智”育放在了“德”育前面,给孩子设置了不当的学习目标,孩子压力过大,更容易患上抑郁症。

“在实行‘双减’政策的基础上,学校还有‘三提’,即提高学校教学质量、提高作业布置质量、提高课后服务质量,用以满足学生的学习需求,所以家长不应过于焦虑。”陈桐说,目前,学校还辅以学生综合素质评价系统,用以记录学生的成长轨迹,例如社会实践、志愿服务、创造发明、德行教养等,多方面、多维度地评价孩子,不仅仅是“唯分数论”。

### 孩子抑郁了怎么办? 接纳和包容是第一要义

在纪录片《我们如何对抗抑郁》中,有一个确诊抑郁症的孩子钟华(化名),她曾回忆起和父亲袒露心声的时刻,“学校一天一共8节课,我就会趴在桌子上8节课。回家之后就躺在床上,有的时候哭,有的时候不哭,然后一躺躺5个小时。洗澡或者洗脸刷牙,然后晚上再接着继续失眠。这个状态真的很消耗我。”这种心理状态让钟华几近崩溃。

钟华的母亲知道女儿的状态后,假装平静地作出让女儿休学的决定。没想到,恰恰是父母那一刻的接纳,让钟华决定继续自己的生命。

陈桐强调,当孩子通过筛查发现有抑郁倾向,家长首先应该做的就是接纳,同时找专业的心理机构,对孩子进行必要的心理咨询和药物治疗。

### Tips:如何预防青少年抑郁?

#### 建立良好亲子关系

和睦的家庭氛围和良好的亲子关系,是预防抑郁症的首要条件。

#### 创设交流环境

学会倾听孩子的想法,减轻孩子的负面情绪和心理压力。

#### 保证充足睡眠

研究显示,充足的睡眠可以帮助青少年降低患抑郁症的风险。

#### 加强运动

包括户外运动和家庭劳动,保证每天不少于一小时的运动时间,这也是亲子陪伴的重要活动。



本版图片均为资料图片

## 不以长幼论是非

吃过晚饭,我去厨房洗碗,8岁的儿子则去了他姐姐的房间。女儿在房里,我惯性地认为儿子是找他姐姐玩去了,谁知道才几分钟的时间,女儿的房间传来了儿子的哭闹声,怎么了?我赶紧跑过去,一看才知道,这姐弟俩又争上了,儿子正攥着他姐姐的东西死命不撒手。

不看都知道,这两人抢的东西是前几天女儿同学刚送她的那个玻璃球小礼物。见我过去,女儿也不出声,只静静地瞄了我一眼,反正也是不撒手。我赶紧上前,一边劝导儿子松手,一边顺势掰动着儿子的手,告诉他不要

要乱动姐姐的东西。应该是感觉我没有帮他,儿子“哇”地一声哭得更响了。不理他这一套,我还是劝说他赶紧松手。倒是看我这架势,姐姐先妥协了,她松开了手。见姐姐松手,儿子便立马抓着玻璃球想溜。察觉到他的心思,我一把拉住他,还是提醒他,这是姐姐的东西,如果姐姐没有同意给你玩或者送你,你不能随意拿走。

可能是这主张反复强调得多了,女儿不由地笑了,她说,算了,给他玩吧,不过千万别弄破了。儿子应声而去,可是很明显,女儿并不放心,她开始坐在弟弟身边,时刻关注着他会不会

会摔落玻璃球。我忍不住好奇,问女儿:“这么在乎,干吗还给他玩?你知道的,如果你不允许,我绝对会劝说他放下来。”女儿笑了笑,说:“我自然是舍不得啊,不过因为你刚才的举动,我愿意让他玩一会儿。”我惊讶,问:“我刚才怎么了?”女儿说:“你没有因为弟弟要,没有因为弟弟哭了,便强迫我必须要把弟弟玩。虽然我一直以来,你都是这样,可我以为,这次你会觉得这只是一个小玩意,弟弟要玩就玩啊,摔了也没关系,但你没有这样……你知道这是我同学送我的毕业礼物,对我很珍贵,知道我想好好收藏,你尊重

我,而不是像别的父母一样,让我‘大的让小的’。”

女儿说,她有个同学,前几天就说到这样一件事,说她弟弟又哭又闹非要翻她的衣橱,而那个同学的奶奶便说,翻一下有什么关系,做姐姐的就不能让一让弟弟,翻一下又不会少什么。然后她哭了好久。女儿说,妈妈,你让我温暖。

这是一件小事,这样的事,对有两三个孩子的家庭来说,应该都有发生,但此时此刻,我因为女儿的几句话,却感觉心头为之一震。确实,很多家庭有这种传统,大的让小的,他们觉得这

稀松平常且习以为常,却不知由此让多少大的孩子伤透了心,又有多少小的孩子因此养成了骄横跋扈的性格,“让一让”事小,但可以预见,其后的一众连锁反应事大。

同是孩子,身为父母,最好要学会沟通,学会一视同仁,学会尊重和谅解。年龄小,确实是处于弱势,但再弱势,是就是,非就是非,要是非分明,作为家长,真的不可以一味偏袒。以事实为依据,用道理去牵引,不去一味地偏袒,也不一味地去责备,让孩子们在正确处事观里感受到温暖和友爱,我想这是每对父母都要认真学习的事。

■ 管洪芬