

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子



## 小小少年的成长烦恼

刘成彬

那个曾经嗷嗷待哺的小婴儿,如今已长成一个英姿勃发的少年。他时常充满阳光的笑脸上,有时也会阴云密布。这时,我就知道,他那颗小小的心灵,在成长中有了暗藏的心事和烦恼。

7岁,一次,儿子写着作业,却时而叹气,对我说:“妈妈,别人都加入少先队了,没有我。不过,我才不稀罕呢,我才不羡慕呢。”我知道,他是用这样的反话来维护他那幼小的自尊心。我便引导他说:“你没有入队,是因为你现在的表现还不够好。如果你努力学习,老师会看到你的进步的。”儿子听后不再叹气,我知道,他一定会努力的。

8岁,那天晚上,躺在床上,儿子辗转难眠,对我说:“妈妈,我在学校没有朋友,课间没有人来找我玩,真寂寞啊!”我说:“那你就主动找别人玩,要学会主动和别人交朋友。”儿子问:“如果别人不和我玩怎么办啊?”我说:“如果别人不和你玩,你可以问问他为什么,这样你就知道原因了。你还可以换一个同学试试,那么多的同学,总是可以找到朋友的。”

12岁,一次放学回家,吃饭时,面对满桌的美味,儿子却眉头浅皱,说:“妈妈,学校开运动会,我想报名跑步,可是,没有人推荐我。”我问:“为什么呢?”儿子说:“大家都以为我跑得慢。”我笑了,说:“是啊,也许你以前跑得慢,给别人留下这个印象了。运动会是要为班集体争取荣誉的,所以,同学们都很慎重,都想推荐他们印象中跑得快的人。你想参加运动会,就得在平时展现出你的能力。”儿子听了,点点头。

那以后,每天放学回家,儿子一有机会就让家人拿着表,给他掐算跑步时间。每次都记下时间,一次次地进步着。学校为了增强孩子们的体质,每天下午放学后,学生们自愿参加锻炼,绕操场跑步,儿子也每天参加。

有一天回家,儿子淡淡地对我说:“妈妈,今天,我跑了班里第5名,是800米。”我惊喜地说:“是吗?看来你跑步速度有进步呢!累吗?”儿子说:“嗯,距离终点还有10米左右时,我没劲了,本来不想跑了,可是我坚持下来了。”我竖起大拇指,表扬他:“对,坚持下去就是胜利。看,你平时多锻炼,有好处吧。”儿子点点头,低头吃起饭来。

14岁,有段时间,家中的一位长辈去世了。那天,儿子放学后,似乎不经意地说:“妈妈,其实死亡也没什么可怕的。死亡,就是睡过去永远不再醒来,这何尝不是人的一种解脱呢?”“死亡”这个残酷的字眼从儿子口中轻松地吐出,让我内心有些震颤,但我还是努力平静自己,告诉孩子:“死亡,可怕也不可怕。说不可怕,因为这是大自然的规律,万事万物都会面临生存和死亡的阶段,谁都不可避免,所以不可怕。说它可怕,是因为人的个体消亡后,就不能逆转,个体生命是独一无二的。所以,我们要尊重和爱护自己的生命,不要去做那些危害生命安全的事情。”儿子听后,认真消化着我的话,然后舒展眉头,露出笑容说:“妈妈,你这样说是对的,我明白了。”

就这样,在一场场“母子谈话”中,那些潜藏在小小少年内心深处的烦恼随风飘散,轻松解决。

随着时代的发展和快节奏的加快,现代人的压力越来越大,青少年心理疾病也呈增加趋势。《2022年国民抑郁症蓝皮书》指出,18岁以下的抑郁症患者占总人数的30%;50%的抑郁症患者为在校学生。青少年抑郁症患病率已达15%—20%,接近于成人。

那么,是什么原因导致了这种现象的发生?家庭、学校和社会又该如何破解孩子的心理之困?近日,在四川省心理学会成立60周年主题学术会议“青少年抑郁障碍康复的家校医的系统配合”分论坛上,专家学者们围绕“青少年抑郁症的防治”进行了探讨与交流。

## 家校医携手破解青少年心理之困——

# 让“花朵”在阳光下开放

实习生 高源翎

### 纠正错误认知,抑郁并非“矫情”

当孩子患上抑郁症,在寻找和选择治疗方法之前,要对青少年抑郁症有一个正确的认识。抑郁并非“矫情”,也不是“懒”,而是一种真实存在的心理疾病。青少年抑郁症若没有得到有效地控制,后果不堪设想。

很多出现抑郁症状的孩子往往不止一种行为表现,睡眠、情绪、人际关系等方面的问题都会显现,学习上也会出现成绩下降、厌学,甚至休学等情况,这对于孩子的成长是非常不利的。

广元市精神卫生中心副主任医师王德斌认为,抑郁症的发生通常会伴随出现相应的心理症状、躯体化症状、认知症状和睡眠症状。例如,持续性的心情低沉、

兴趣丧失等。“在治疗中也需要进行阶段划分,一般来说,根据症状的轻重,将治疗过程分为急性期、巩固期和维持期3个阶段。”王德斌说。

抑郁症的程度大致可以分为轻度抑郁、轻到中度抑郁、中度抑郁和重度抑郁4种类型,根据青少年患病程度的不同,治疗方式的选择也会有所侧重。王德斌介绍,目前,抑郁症的治疗方式主要有3种:心理治疗、物理治疗和药物治疗。在实际就诊时,医生会根据不同青少年的情况采取不同的治疗方式。对于中度及以上的患者,通常要采取综合治疗的方式,但在这之前一定要对患者

本人及其亲属进行健康教育,进而达成共识。“要让他们知道目前对于患者的诊断结果是什么,接下来要采取什么样的治疗方式,这样的治疗方式可能会达到什么样的效果,以及可能会产生什么样的不良反应,这些都要传达到位。”王德斌说。

在药物治疗的过程中,还涉及药物管理的问题,王德斌列举了几种常见的药物管理分配,包括青少年自我管理、家长或生活老师代为管理等,不管是哪种方式,都有自身的优缺点。因此,在药物管理方面,要加强医患及其家属之间的沟通,包括药物的作用、过量服药的风险以及服药过程中的注意事项等。

### 多方协同发力,还少年一片蓝天

青少年抑郁症的治疗是一个复杂的过程,不能只靠单方面的作用,而应当依靠“家校医社”协同发力,才能最终达到想要的效果。广元市心理健康教育中心主任唐龙从“教师如何促进青少年抑郁症康复”的角度谈道:“要帮助患抑郁症的青少年,教师必须提升相关的能力。”唐龙认为,教师应客观认识抑郁症,了解抑郁症的表现及病因,这样才能有针对性地给予孩子帮助。“帮助的原则有4个,分别是生命安全优先、宽容而不纵容、陪伴而不监视、家校医社共协作。教师要在遵循这些原则的基础上帮助孩子,盲目帮助反而会加重孩子的病情。”

来自广元市利州区希望社会服务中心的潘秋结合中心的社会实践,介绍了在青少年抑郁症治疗过程中,社区工作者如何发挥自身优势帮助青少年康复的经验。“学校社工在青少年抑郁症的康复中扮演的角色是陪伴者、同行者、资源链接者、多角度服务倡

导者和提供者。”潘秋说,社工采取的措施可以从3个角度来看:在微观层面,需要有针对性地满足和改善个体需求;中观层面,需要多角度、多层次地提升意识,营造积极环境;宏观层面,则需要链接资源,积极探讨社区、社会组织、社工、社会资源及社区自治组织的“五社联动”。要以微观层面为主,中观和宏观层面为辅。

不管从哪个角度看,协同发力都是必然要求。广元市精神卫生中心心理咨询与治疗中心主任侯飞翔认为,在这个过程中,加强多方合作、开展专业培训与工作指导、助推社会心理服务工作、举办各类学术活动、广泛开展心理健康科普讲座等都能够很好地发挥“家校医社”四方的优势,让青少年抑郁症得到更好的控制和预防。青少年是国家和民族的未来,让青少年在健康的环境中成长能够有效降低青少年抑郁症的发生率,在当今时代下,只有社会各界协同发力,才能实现效果的最大化。

### 有童年创伤的孩子,情绪的“容纳之窗”更窄

孩子为什么会患上抑郁症?抑郁症的病因在哪里?研究表明,多巴胺分泌不足、睡眠质量不高、习惯性熬夜等都会提高抑郁症的发生率。对于青少年来说,抑郁的原因也是多样的,主要来自于学业压力、个人性格特点、家庭环境等方面。其中,18岁以前遭遇的不良经历,会对青少年的心理健康产生较严重的负面影响。

什么是不良经历?心理健康教育专任教师梁佳认为,这包括很多方面,例如小时候经历父母离异、在学校遭受校园欺凌、监护人去世等都属于不良经历。“我观察到很多有抑郁症状的学生,基

本都不止有一种不良经历。”梁佳提到了“累计情景风险模型”,该模型提出,个体经历的压力性生活事件叠加数量越多,预示着青春早期个体心理和行为发生问题的可能性越高,发展为抑郁症的可能性就越大。

以父母离异的孩子为例,有些父母在离异后,会因为管理不好自己的情绪,而将消极情绪发泄在孩子身上。“有的父母会对孩子说,自己离异是孩子造成的,孩子就会产生一种愧疚感,久而久之,这个孩子很容易产生认知和情绪方面的问题,从而发展为抑郁症。”不仅如此,父母离异还会

带来“孩子以后跟着谁生活”“孩子和父母的关系应当如何处理”等问题。

“亲子关系会影响孩子早期心理功能的发展。”梁佳认为,亲子关系的缺失让孩子缺少对于自己或者他人情绪的感受,进而影响孩子的人际交往。研究发现,和没有童年创伤的孩子相比,有童年创伤的孩子,他们情绪方面的“容纳之窗”会更窄。“可能一件很小的事情就会让他崩溃,达到了他情绪的临界点。”面对那些患有抑郁症的青少年,需要对他们进行有效的疏导和治疗,让他们走出阴霾,迎接灿烂的明天。



本版图片均为资料图片

## 巧搭成长“连心桥” 共筑融合“心通道”

李义群

青春期的孩子,普遍存在自我意识高涨、情绪波动大、独立意识增强、叛逆等心理特征,老师和家长要善于利用各类沟通交流工具搭建“连心桥”,帮助青春期孩子卸下“防御”和“伪装”,收获来自彼此信任的惊喜和感动。

### 搭建“网络连心桥”

#### 拓宽沟通广度

随着互联网的普及,网络对青少年的影响越来越广泛。一方面,青春期的孩子自制力差,极易沉迷于网络游戏、聊天交友等虚拟世界,滋生“网瘾”,影响学业和身心健康。另一方面,网络改变了社交方式,开阔了视野,有助于青少年发展和形成开放的个性,顺利参与社会生活。在正确引导孩子上网的同时,我们可以把网络作为师生交流、亲子沟通的重要平台,搭建“网络连心桥”,在减少孩子心理压力前提下交流,效果更为明显。

我曾遇到“F同学国庆假期失踪

事件”。该女生正处于青春叛逆期,因家庭琐事,假期离家出走,拉黑了所有家人的联系方式并拒接电话,家人找寻无果,着急求助于我,我抱着试一试的心态加了F同学的微信,没想到顺利通过了好友申请。保持微信联系成了找寻F同学的唯一途径,我以夜深天冷为由,请她自拍一张照片,确定了她的人身安全,再以帮助她订酒店、教她深夜在外如何防范坏人等方式继续跟她套近乎,跟她分享我亲身经历的挫折和心路历程,让她渐渐放下戒备心理,消除了“敌意”。在我真诚的劝导下,她解开了心中的“疙瘩”,最终,我和家长一起顺利接回了孩子。节后返校,按照我们的“网络约定”,此次事件成为我俩之间的秘密,我们的距离也越来越靠近,直到现在,逢年过节,我都能收到F同学温暖的祝福。

### 搭建“笔尖连心桥”

#### 延展交流深度

针对青春期孩子情绪波动大等特

点,老师和家长可搭建“笔尖连心桥”,通过文字与孩子真诚交流,有助于激发孩子的内驱力。

青春期孩子的“公然挑衅”,是老师和家长时常遭遇并需要直面的教育难题。一次上晚自习时,我看到Z同学再次违反校规穿着短裤时,便脱口而出责备道:“跟你说过了,不要穿短裤到教室里来!”没想到,该生直接回怼道:“不可以吗?班主任了不起呀?”本是出于关心的提醒,竟因为责备的态度换来了学生的公然挑衅。冷静之后,Z同学意识到自己的莽撞,主动递来了道歉信,我也向他检讨了自己作为老师没有控制好情绪,跟他道了歉,我们就此握手言和。

事隔不久,调皮的H同学因给女同学起外号被我批评后,公然与我“约架”,我突然意识到自己与学生的沟通出了问题,班上的浮躁之风愈加盛行,必须及时扭转。在接下来的主题班会上,我给学生们布置了一篇主题周记的作业,内容

是谈谈自己对“什么是真正的内在美”的认识。

这份作业,成了师生敞开心扉交流的平台——“老师批评我们是为我们好,我们应该尊重老师。”“所谓美,是在品德高尚、行为习惯良好等内在美的基础上,加上干净整洁的外表,才是真正的美。”这两次与学生的冲突,在周记中得到化解并升华,周记也成了我与孩子们的“交心本”。笔墨流转之间,我们的感情从“单向输出”变成了“双向奔赴”,我们之间的交流也从无话可谈变成了无话不谈。

### 搭建“家校连心桥”

#### 加强育人力度

青春期孩子独立意识增强,渴望拥有更多的自主权和决策权,需要家校携手,搭建起“家校连心桥”,发挥学校的同盟军作用,共同守护孩子的成长。

班里一个女生T同学,性格腴

腆,学习认真踏实,但成绩却始终上不去。一次与T同学谈话问及原因时,她委屈的泪珠夺眶而出。这时,我联想到每次跟家长反馈学习情况时听到的话。家长在电话那头经常抱怨“天天跟她说要好好读书,就是不听。”哪怕孩子学习进步了,也只换来“她这成绩考高中怕是恼火哦”等类似的话。T同学的问题是家长对孩子的学习能力缺少正确的认识,盲目认为孩子没有考好就是不听导致,家长的不信任,给了孩子很大的压力,让孩子深陷“苦读书,读苦书”的恶性循环。

找到症结后,我向家长详细描述了T同学在校的学习表现,告诉他们对待孩子的学习要以鼓励为主,不比成绩,多看进步。经过多次深谈,家长对孩子的学习期望值有了明显转变,T同学放下了思想包袱,积极克服学习短板,接连取得了可喜的进步。她在毕业前的最后一次周记里这样写道:“谢谢您跟我爸妈沟通,教会他们

怎样做家长,他们现在懂得理解我,让我感受到太多温暖,我可以没有包袱地冲刺中考了。希望未来能像您一样,永远兴致盎然地与世界交手,走在开满鲜花的道路上。”

在家校协同育人中,我有意识地主动与家长沟通,不定期在班级微信群里分享家庭教育相关的文章,让家长了解更多智慧育人的方法,通过微信、电话、家长会等方式常态化沟通,反馈学生表现,与家长形成育人合力。结合校情和班级实际,我还尝试开设了家长讲堂,邀请家长担任“老师”,在家长会上分享育儿经验,参与班会、联欢会等班级活动。通过形式多样的沟通,培养家长的主观能动性,让他们更加理解、信赖学校。

作为孩子成长路上的领航人,老师和家长一起,与孩子共同经历求学途中的得失成败,一起分享成长过程中的喜怒哀乐,打通“心灵之桥”,是一件何等惬意的事。