

关注

日前，教育部就全国政协《关于进一步落实青少年抑郁症防治措施的提案》答复称，已明确把抑郁症筛查纳入学生健康体检检查。这一回复，再次引发公众关注。

调查显示，抑郁症目前已成为仅次于心脏病的人类第二大疾病，这种疾病不仅困扰着许多成年人，很多在校的中小學生也无法避免心理抑郁带来的困扰。部分中小學生面临学业、升学与交友等方面的压力，时常感到彷徨和迷茫，他们的心理健康问题需要老师、家长、社会积极关注。近日，海南日报记者对此进行了采访。

孩子『心病』多发——原因越来越复杂

近期，多位中小學校长、班主任和心理老师接受海南日报记者采访时表示，随着社会的不断变化，目前引发中小學生心理健康问题的原因越来越复杂。

有调查显示，孩子们最担心的第一件大事就是考试成绩差，被老师请家长；第二件大事是对学习失去兴趣，找不到人生的方向；第三件大事是同伴关系不好，怕受排斥；第四件大事是亲子关系不和谐。

排在第一位的是学业压力。王强（化名）是我省一所高中的班主任。多年来，他接触过一些上高中后就出现心理问题的学生。“很多高中生的心理问题是学业和考试压力造成的。”王强说，高一学生入学后都要经历过渡适应期，“有些学生初中时学业优秀，进入高中后发现自己身边‘高手如云’，他们的学习不再突出，一下子无法适应这种落差，容易出现心理问题。”

其次是人际关系、早恋、失恋

读懂孩子『愁』滋味——切忌将心理问题归结为品德问题

心理健康问题已成为影响未成年人健康成长的重要因素。目前，青少年常见心理疾病为抑郁症、焦虑症、强迫症，以及学习障碍、人际关系障碍等。

“作为家长，发现孩子出现负面情绪时，首先要学会接纳、理解孩子，并积极帮助孩子寻找负面情绪的来源。”国家二级心理咨询师、三亚市心理学会副理事长兼秘书长索显玲表示，如果孩子突然出现一些反常行为应该引起家长重视。例如，原本学习态度认真的孩子，突然出现上课时睡觉的情况；孩子跟同学经常发生冲突、爱哭、偷拿别人的财物、脾气变得暴躁、睡眠出现问题等。

“不要将这些问题都归结为孩子的品德问题，即使表面看起来是品德问题，背后也存在心理原因，需要家长、老师及时关注。”索显玲说。

令索显玲感到欣慰的是，近

等原因引发的心理问题。“这与一些高中生的成长环境有关。”王强认为，“目前，高中生的家长多为70后和80后，他们为孩子提供了优越的生活条件。有些孩子习惯以自我为中心，容易与同学发生冲突。有些人失恋后容易一蹶不振。”

在很多人的印象中，小学生应该是最无忧无虑、不识愁滋味的。其实，这个年龄段的孩子也会出现心理问题。从过去接触到的案例来看，海口市滨海第九小学心理健康教研组组长刘保健认为，孩子与家庭成员（主要是父母）沟通不畅是引发心理问题的主要原因。

随着“三孩政策”的放开，许多家庭迎来新成员。面对弟弟或妹妹的到来，孩子面临着家庭角色的变化和父母关注度的变化，许多人心理会产生很多微妙

年来，主动找她咨询心理健康问题的青少年和家长逐渐增多，“这是一个积极的信号，说明青少年关注心理健康的意识有所增强，家长的认知水平也有所提升。”

刘保健介绍，海口市滨海第九小学为全校学生都开设了心理健康课，“在一年级的开学第一课上，老师会给学生普及一些基本心理健康知识，包括什么是心理辅导、学校心理辅导室的作用以及心理老师的基本情况等。”

“我经常对学生们说，平时感冒需要吃药、打针一样，心理出现问题也需要治疗，接受心理咨询是一件很正常的事。学生们如果在学习和生活中遇到不开心的事，可以到学校‘阳光加油站’预约咨询，有专门的心理老师会面对面与他们交流。”刘保健说。

刘保健告诉海南日报记者，前几年，有学生害怕被同学嘲笑，

偷偷摸摸走进学校“阳光加油站”进行心理咨询。近年来，学生们变得非常主动，学校每周开展的心理咨询很早就提前约满。学校心理健康教研组老师鼓励学生们将自己的困惑和不愉快写信给他们，老师们会在回信中给予建议和指导。“仅上个学期，我就收到了200多封学生咨询来信。”刘保健说。

作为公益性心理辅导站，海口市未成年人心理健康辅导站为未成年人提供免费心理咨询服务。“去年，我们通过线上线下相结合的方式，为390多人提供个案心理咨询服务。”该辅导站负责人刘洋说。她发现，近年来，不少学生主动带家长来辅导站进行心理咨询，“有些家长希望通过与心理咨询师交流，对孩子有更深入的了解。”

构筑『美丽心灵』防护屏——家庭、学校、社会缺一不可

有专家建议，面对日益增多的青少年心理健康问题，家庭、学校、社会应共同建立完备的心理健康服务体系，为青少年的“美丽心灵”构筑防护屏障。

据了解，目前，我省位于市区、学生人数超过1000人的中小學基本都配备了专职心理老师。以海口市滨海第九小学和海南华侨中学为例，这两所学校都组建了心理健康教学团队，开设心理健康校本课程。但是，对于规模较小的乡镇学校及教学点来说，由于专职心理教师的数量较少，心理健康教育经常由班主任开展，大都只是停留在安全教育层面。乡镇学校中很多学生是留守儿童，他们对心理健康教育的需求不容忽视。

采访中，有专家指出，学校和公益组织主要承担心理健康知识科普和教育的职能。学生向心理老师进行心理咨询时，老师担任的是倾听者和情绪疏导者的角色。如果到了心理疾病治疗阶段，需要到医院寻求专业人士帮助。

良好的家庭教育是化解青少年心理危机的“良方”。面对青少年的一些“小情绪”，家长如果能够早识别、早干预，就能防患于未然。父母保持融洽的夫妻关系，可以为孩子营造舒适的成长环境；在亲子关系良好的家庭，孩子会向父母敞开心扉、倾诉烦恼，及时化解负面情绪。对此，刘洋建议，学校或公益机构也应该多开展针对家长的心理健康讲座，让家长及时了解孩子的成长需求，为孩子创造良好的成长环境。

社区也是守护青少年心理健康的重要一环。在今年全省“两会”中，林茵茵作为省人大代表，在海口代表团小组讨论时以《培育积极的心理品质 促进青少年健康成长》为题进行发言。她提出，应该积极构建“家—校—社区”青少年心理健康教育服务立体的社会支持体系，扶持青少年心理健康服务社会组织，将服务延伸到社区。建议各级政府把青少年心理健康服务纳入社区服务必选内容，设立专项基金，购买第三方服务，落实强制报告制度。

怎解少年愁滋味

■ 本报记者 计思佳 徐慧玲



海口未成年人心理健康辅导站开展公益心理活动。



有调查显示

- 孩子们最担心的第一件大事就是考试成绩差，被老师请家长；
- 第二件大事是对学习失去兴趣，找不到人生的方向；
- 第三件大事是同伴关系不好，怕受排斥；
- 第四件大事是亲子关系不和谐。

青少年常见心理疾病为抑郁症、焦虑症、强迫症，以及学习障碍、人际关系障碍等。

发现孩子出现情绪波动时，质疑、批评或贬低孩子的办法都不可取。家长首先要理解孩子的痛苦，肯定孩子为摆脱不良情绪所做的努力，并寻找情绪背后的原因。

师说心语

寒假过半“余额”怎么花？

■ 羊玉秀

寒假已经过半，你的孩子在假期中有哪些收获呢？在剩余的假期时光中，建议家长引导孩子做好以下三件事。

阅读

高尔基说，书籍是人类进步的阶梯。寒假期间，家长可以从以下方面培养孩子的阅读兴趣：一、让阅读随时随地发生。要做到这一点，首先要提供孩子喜欢的书籍。家长可以和孩子一起挑选和购买书籍，或者阅读老师、同学推荐的书籍；二、创造美好的阅读环境。孩子认真阅读时，家长不能在旁边刷手机、看电视，避免出现噪音干扰。阅读过程中，可以让孩子读一段给您听，或者您读一段给孩子听；三、读书打卡记录。实践证明，定期打卡记录不仅能提升孩子阅读的积极性、主动性，还能让孩子对每日阅读过程进行自我评价，产生满足感和成就感。阅读打卡记录表可以参照以下表格制定，张贴在家中。

寒假阅读打卡记录		
日期（月 日）		
书名		
阅读时间（多少分钟）		
阅读页数（从第几页读到第几页）		
自我评价（画小星星并涂色）		
监督人：_____		

制表/许丽



增长见识

有人说，“读万卷书不如行万里路，行万里路不如阅人无数，阅人无数不如高人引路”，生活中读书、行路、与人交往等都是增长见识的重要方式。

这个寒假，我以“爱家乡 爱生活”为主题为学生们设计了寒假主题实践作业，引导他们完成以下任务：在儋州市做一名游客、导游、美食家、“诗词达人”和宣讲员等。其中，“做一名游客”：引导学生到儋阳楼读一读儋州这一本“书”，了解儋州的前世今生；到东坡书院去感受东坡遗风；到千年古盐田去体验儋州先民的勤劳与智慧；到石花水洞去领略大自然的鬼斧神工。“做一名导游”：有一位网友要来儋州旅游，请你为他（她）规划旅游线路图，并选取一个景点写导游词。“做一名美食家”：儋州民间有诗曰“长坡米烂洛基糕，木棠欧馍永昌糕；马井红鱼香破釜，排浦薯香吃肚膨”。你最爱吃的儋州美食是什么？这个假期，请制作当地美食并与家人分享，用相机记录下这难忘的一幕。“做一名诗词达人”：如果你能背诵15首苏轼诗词，那么“诗词达人”一定非你莫属，快来挑战一下吧。“做一名宣讲员”：抗击疫情、垃圾分类等是目前每个人义不容辞的责任，请你向周围的人宣讲相关工作的内容和规则。

劳动

教育部印发的《大中小学劳动教育指导纲要（试行）》指出，劳动教育的内容主要包括日常生活劳动教育、生产劳动教育和服务性劳动教育三个方面。

小学生应接受日常生活劳动教育，处理个人生活事务，培养良好生活习惯和卫生习惯，强化自立自强意识。

教育家苏霍姆林斯基在《给教师的建议》一书中指出，“几十年的学校工作使我确信，劳动在智力发展中起着特别重要的作用。儿童的智慧出在他的手指头上……”就像那首儿歌唱的那样：“人有两件宝，双手和大脑。双手能做工，大脑会思考。一切创造靠劳动，劳动要用手和脑……”家长们，这个寒假让孩子多动手，参与更多日常生活劳动吧。

（作者系儋州市西培中心小学教师）

海口长滨小学学生打篮球和练习滑板。



海口滨海九小美丽沙分校学生在骑行。

缤纷假期

寒假动起来！

今年寒假是“双减”落地后的首个寒假，我省中小學生书面作业少了，户内外活动时间多了。海口市滨海第九小学美丽沙分校、海口市长滨小学等多所学校为学生们布置了特色体育寒假作业。跑步、骑行、室内攀岩、轮滑……假期中，我省许多中小學生积极参加体育运动，增强身体素质，让寒假生活更精彩。

文/徐珊珊
本栏图片由学校提供