

心理健康
家庭教育

心理健康 家庭教育小贴士



福州市教育局
福州教育研究院



心理健康教育怎样做才奏效

如何赢得孩子信任？

学校心理健康工作不能仅仅停留在观念的宣传上，而要进入细节的处理和问题的跟进。也就是，心理健康教育已进入拼观念的先进、拼细节的重视程度、拼心理健康运用技术水平的新时代，心理健康教育工作要渗透到学校教育教学的全过程全方位和细枝末节。

当下要注意：



1

重视学生的人际环境建设，让他们真正学会包容、理解他人，决不能活在自我里，成为精致的利己主义者和学习“机器人”。

2

网课期间，面对有严重心理问题的学生，缺课、迟到等均不要群上点名批评，要一对一的跟进了解。不批评、不指责、多包容、多鼓励。作业没交，不要惩罚，设法帮助他（她）自主完成。



3

平时老师要做到严而有格、爱而不纵、育而能深，特别是要做有亲和力的好老师，一旦关键时刻，才有可能把孩子从悬崖边拉回来，所谓“亲其师信其道”，讲的就是这个道理。古训千年，历久弥新。这样的例子屡见不鲜，非常奏效。





孩子借口上网课 沉迷手机网络,怎么办?



1

进入网课模式前，家长要与孩子约法三章，双方承诺设限，必要时形成协议，签字画押。忽视这一环节的，随时补救。



2

尽量用电脑上网课，或者为孩子准备专用手机，设备上只安装学习工具，游戏、聊天、直播软件全部卸载。



3

设置学习模式，当使用超出设定时间，手机、电脑就会锁死或者提示超时，避免孩子沉迷手机网络。

4

大人在孩子面前应该尽量减少使用手机的机会，加强陪伴与生活学习保障，能有效降低手机网络对孩子的刺激诱惑。





当家长与孩子发生冲突后 如何重建亲密感？

父母在和孩子相处时，难免会有争吵、误会或是其他冲突。一般来说，当孩子与父母发生冲突甚至是关系破裂时，孩子很难主动的去寻求和解，这时候就需要父母尝试主动地修复关系，我们建议这样做：

1

学会自我觉察调整情绪。思考亲子冲突的过程中，情绪的失控是为了宣泄怒气，还是为了帮助孩子？了解情绪的疏通才能更好的保持亲子关系的稳定。



2

给情绪中的孩子留时间。不急于摆事实、讲道理、给建议，肯定和接纳孩子当下的情绪，给孩子时间做情绪的自我消化。



3

尝试主动与孩子缓和关系。当彼此情绪平静稳定之后，父母可以寻找契机和孩子谈一谈冲突事件，倾听孩子的想法，控制住自己急切想要发表不同意见的意愿，尽量少的评判与指责。

4

增加与孩子沟通的机会。可以趁机施行每天“倾听一刻钟”行动，扩大沟通话题，如：课外活动、异性交往、未来规划、身边新闻、父母的烦恼等等。交谈的问题越聚焦越好，可以具体到发生了什么事情，你是怎么看的，你是怎样的感受等，增加我们的开放度和包容度。



5

营造和谐的家庭氛围。夫妻间彼此表达爱意，让家庭环境显得轻松舒适，保持情绪稳定，建议孩子参与家务，学会彼此关心。我们要做的，就是不抛弃不放弃，耐心的等待孩子和我们的回应。





如果孩子出现自我伤害行为 家长怎么办？

一项青少年自伤行为权威研究显示，青少年时期观察到的自伤行为发生率较高，每12名青少年中就有1名孩子会出现这样的行为。情绪因素是造成自伤行为的关键原因之一，当孩子出现这种情况时，家长会感到担忧和心疼，但要避免简单粗暴地采用惩罚的方式抑制其行为，我们可以先了解一下孩子行为背后的需求是什么，陪伴孩子共同应对，帮助孩子选择更加积极的行为：

1

如果孩子行为背后是因为情绪障碍困扰，及时寻求临床医生、心理咨询师的评估，必要时接受药物治疗。同时家长可与孩子一起进行情绪的识别和管理。尝试一些体育锻炼、听音乐、放松训练等自我调节的方式建立“资源希望盒”。还可给予正面奖励的方式来帮助孩子减少冲动行为。



2

如果孩子行为的背后是为了逃避学业压力，那么我们可能要帮助孩子一同来逐级调整学习任务难度，让孩子逐渐形成能完成任务的信心。



3

如果孩子行为的背后是为了寻求关注，那么在制止孩子行为的过程中，尽量减少对孩子行为的注意，不在制止的当时给过多的解释、哄劝和安慰。引导孩子表达自己需要时用可接受、安全可行的方式来获得自己想要的。





面对情绪异常的孩子 家长该怎么做？

业界一项面向 10 万人的调查显示，24% 以上的人不可避免地面临着情绪问题。中小學生中，一些孩子学习状态低迷，人际关系紧张，有时并不是智力能力原因造成的，而有可能是情绪异常的结果。有权威心理学文献提出，情绪异常可以分为过分忧虑、攻击性和过分依赖感等几种类型。情绪异常不同于焦虑症、抑郁症等神经症，不属于精神疾病，但如果任其发展，严重时可能会引发行为的失控、人际的破坏甚至引发危机事件。那么，当孩子出现情绪异常时，家长可以怎么做呢？

1

如果孩子的情绪异常表现为过分忧虑，家长需要在孩子取得进步时，及时正向肯定，帮助他们形成乐观情绪，先制定容易实现的目标，通过“微习惯”的方式，通过微小改变带来持久坚持，用确定的行动替代对不确定的担忧。



2

如果孩子的情绪异常表现为攻击性，家长切忌用自己的攻击行为去对付孩子的攻击行为，以免攻击行为受到强化，先保持冷静，认真倾听，陪孩子一同探索他行为背后的需求，对症下药，忌言语暴力，做孩子的支持者而不是评论家。用正强化的方式，对孩子行为的点滴改善给予鼓励肯定。如果行为比较严重及时寻求专业帮助。



3

如果孩子的情绪异常表现为过分依赖感，哪怕很小的事情也想依赖他人，有可能非常缺乏自信和独立精神。这个时候，家长注意不要对其依赖感表示迁就，要培养其自主性，鼓励孩子独立面对困难，并予以积极认可。适当降低独立完成任务的难度，提升自信心。





单亲家庭，父（母） 如何养育孩子？

单亲家庭这一社会问题越来越突出。单亲离异家庭往往因为经济分割、情感分离与纠葛等原因，使孩子的生活与教育陷入困境，不但影响学业，更影响心理的健康发展。大量研究表明，单亲家庭孩子的心理健康状况整体低于双亲家庭。因此，单亲家庭的父母在教育问题上付出更多，更应关注孩子思想发育、心理发展，讲求科学育人：

1

共情接纳。平静地告诉孩子事实，鼓励孩子勇敢地面对现实。告诉他（她）将要面对一种新的生活。这种生活和原来相比会有一些不同，需要做一些调整；还会遇到一些困难，需要共同迈过去。若孩子思想偏激、偏差严重，要直截了当告诉学校；若孩子心理出现问题，要正确处置，除了告诉班主任，接受学校心理教师的咨询服务以外，还可以求助于省市有关心理专业机构，切忌藏着掖着。



2

以德报怨。如果是离异家庭，切不可把负面情绪迁移到孩子身上，特别是不能数落孩子他（她）爸或他（她）妈的不是。需让孩子明白，分开是因为父母彼此不再相爱，是大人的一种决定和选择，与孩子无关。无论出现什么问题，爸爸妈妈都像以前一样爱他（她）。继续抚养孩子的一方要经常用语言和行动表达对孩子的爱，与孩子多沟通和鼓励，了解他们内心的情感需求。不抚养的一方也要多看望孩子，让孩子感受到父母对他（她）的不离不弃，这样他们的身心才能得到良好发展。



3

合理预期。切忌把孩子成长过程中出现的种种矛盾和问题都归咎于家庭的不完整。向孩子传递单亲家庭不正常的思想，将使孩子也认为自己是不正常的。应懂得“留得青山在，不怕没柴烧”，懂得“条条大路通罗马”，设置一个“蹦一蹦够得着的成长高度”，让孩子多接触社会，多创设一些人际交往的机会，注意运用开放式教育、容错式教育方式，从小培养孩子抗压抗挫折心态。



4

界限分明。单亲家庭中的两代人之间往往在情感上过于亲密，这是一种自然的情感联盟，但过分的情感依赖容易产生负面效应。所以，让孩子和自己都有独立生活的心理意识和能力是单亲家庭最明智的选择。应让孩子学会承担家庭和社会责任，不溺爱纵容，不要因为孩子失去父爱或母爱就格外地娇惯他（她），而要放手让孩子去做力所能及的事，有意识强化孩子自信、勇敢、担当等方面的修为。当孩子独当一面做事，尤其要多点赞多鼓励，从而培养孩子的独立精神与能力。





疫情之下，家长怎么和孩子谈生命的意义？

从2020到2022，疫情的发生让我们所有人都经历着前所未有的挑战。每一次疫情的发生，都给孩子们带来最真实不过的社会情境，实际上，弱小的心灵承担的分量其实比大人沉重。身为家长的我们，当因势利导、因势而新，把握生命教育的绝佳契机，引导孩子更真切地面对生命这个话题，帮助孩子建立积极的生活态度和生命价值取向。

1

延伸生命的长度。鼓励孩子寻找美好，热爱生活。可以和孩子一起观看他（她）从出生到现在的成长影集，去户外探秘、写生、植树、看风景，和百岁千年老榕合合影，感悟生命的神奇与真谛，表达对孩子视若珍宝，让孩子体验自己是独立的个体，也是天地之间大写的人，意识到人生短暂，生活美好，活着是“1”，没有这个，一切归零。



2

拓展生命的宽度。从榜样的事迹中感受生命力量。可以和孩子一同去找寻“抗疫期间最闪亮的星”，由父母与孩子分别讲述自己选择的理由，促进孩子思考自己如何能成为一个“闪亮”的人，鼓励孩子去帮助可以帮助的人，把“责任”和“担当”植入孩子的心田，让其深深懂得人生的价值在于奉献、在于“人人为我，我为人人”。

3

调整生命的角度。不妨来一次反向思维，角色互换。居家期间父母可以邀请孩子当一日家长，自己当孩子，放手让孩子做决定，全权听从分配，让孩子从被他人需要中感知自己生命的价值感，从奉献服务中找到成就感，在微小的事情中主宰自己的生命，进而学会换位思考、理解他人、善待生命，为生命增色，为心灵补给，为梦想赋能。



4

增加生命的厚度。一切过往，皆为序章。人的一生要活得有内涵、有意义、有质量，重在充盈心灵的丰满。家长可以和孩子一起阅读经典，一起锻炼身体，一起欣赏音乐，一起撸起袖子做家务，阅读习惯、强健体魄、音乐治愈、劳动欢愉，能让人一生远离喧嚣、无趣、惆怅，静下来、净下去，于是生而不凡。



“双减”之下 家长如何提高陪伴质量？

“双减”之后，等待孩子的是一条全新的跑道。如何减负不减质，学校层面举措颇多，但对于尝到过“抢跑”甜头的父母，教育焦虑症是否消失了呢？专家认为，学习就是对话，高质量的对话需要亲密度高的伙伴关系。那么，家长该如何提高陪伴质量，做孩子的亲密伙伴呢？建议家长可以这样做：

1

一心一意陪伴法。建议家长每日腾出固定时间，全心全意陪伴孩子，让孩子感受到自己被爱、被重视。



设立家庭停“机”坪。建议全家成员共同商定，制定家庭每日不使用电子产品的时段，此时段不用手机、不看手机，让手机静下来。

2



3

“小老师”上课法。建议家长鼓励孩子充当小老师，将当天课讲解给父母听，遇到自己讲不明白、家长听不懂的问题，可以和孩子一起查阅资料。



4

建设家庭“阅读银行”。建议开展家庭阅读比赛，每人以一周时间为单位，将阅读数质量折换成分值存入虚拟银行，对每周胜出者给予家庭成员共同商定的奖赏。



5

家庭“团队建设”法。周末时光，建议开展一项家庭活动，比如一起大扫除、一起做饭、一起户外运动等。通过共同协作完成团队目标，建设和谐的家庭氛围。





面对停课复课,如何提高学习复原力和心理韧性?

反复持续的新冠疫情给人们带来不确定性,线上线下教学不停切换,容易出现学习没有动力,生活没有兴趣,社交没有能力,生命无意义感的现象。学会直面新冠疫情等突发事件带来的压力和焦灼,增加学习复原力,提高心理韧性,我们建议这样做:

1

深度呼吸。遇到挫折、压力、危机时,人脑中的杏仁核会处于高度活跃状态,温度升高,充血过多,造成心情低落。此时让孩子深深呼吸几口气,有助于降低杏仁核的充血状态,帮助情绪平缓。



2

有效倾诉。说话能缓解心理压力,持续的深度沟通,有助于坏情绪的释放,让人从痛苦别扭的心情中得到提升和复原。国家要求“每天倾听一刻钟”,对学生而言,就是倾诉,教师家长则需要倾听。



3

正向赋能。哪怕完成一件小事,都要给予正向的反馈,欣赏自己一步一步的小小成功,这就是赋能。而此时,大脑分泌出的多巴胺会让人产生内驱力,推动个体继续坚持这件事情,形成良性循环。作为家长,须千万懂得,好孩子都是夸出来的,您的每一次赞许,都会给孩子留下美好的记忆,甚至陪伴孩子一生。



4

成长思维。成长思维,是相信通过努力和正确的方法可以获得发展与进步,把失败和挫折看作学习的机会,给人生一个弹性的空间。对学生来说,青春没有失败,学习有目标、有结果,但更重要的是过程,经历即财富。所谓成功,不只是分数,不只是学历,不只是职业,而是生命充盈、发展、完善的过程。类似例子,不胜枚举。





面对抑郁，广大家长老师怎么看怎么办？

抑郁症作为现代心理疾病，已经影响到人类生活的方方面面。2020年中国国民心理健康蓝皮书显示，青少年的抑郁检出率为24.6%。抑郁也被喻为“心灵的感冒”。但，抑郁绝不是简单的感冒，它是一个严重的健康问题，其严重程度和持续时长远非感冒能比，其病理原因也相当复杂。建议各位家长、老师在教育过程中注意以下方面：

1



正确认识抑郁症。抑郁的表现包括持续性的情绪低沉、注意力不集中、缺乏活动兴趣、厌学、无心交友、饮食睡眠异常，有自残、自杀的想法或实际行动等症状。幸运的是，抑郁症是可以被缓解甚至治愈的。家人、老师、同学的帮助，能有效地促进学生康复，让其生活重回正轨，进而帮助他们走出抑郁阴霾。

2

消除病耻感，积极寻求帮助。和抑郁症高检出率形成鲜明对比的是，我国抑郁症的就诊率不到20%。多数家长对抑郁症的重视程度不够，或认为抑郁症是可耻的，不愿让孩子就医。我们强烈建议，如果怀疑自己的孩子患上了抑郁症，家长需要以一种充满关爱的、非评判性的方式提出自己的担忧，及时带孩子就医，全力配合专业医院的治疗。



3



承认孩子的痛苦。当孩子确诊为抑郁症时，有些家长会持怀疑态度，认为是孩子自己“作”，或者只是孩子“想法不对”，不认可诊断结果。对于抑郁症的孩子来说，承认他们正在经历的痛苦和悲伤能够大大帮助他们，感受到来自家长的理解和支持（同理心），他们就会有被信任感，就可能自我释放负能量，给予积极回应而不是加重心理负担。

4

多倾听，少说教。抑郁的孩子常常体验到孤独感，不愿与人交流。在和抑郁的孩子沟通时，家长、老师需要更多的耐心和包容，避免苛责或质疑孩子的思维和行动。当孩子愿意表达的时候，需多倾听孩子的述说，做孩子无条件的陪伴者、倾听者、守护者。尤其是，严重抑郁症患者时常有明显的自杀自残倾向，这个时候，全程陪伴和安全防范，是极为重要的。



5



建立调适治疗联盟。建议家长积极配合学校的建议、医院给出的治疗方案，定期带孩子就诊、咨询，多方联动调适、治疗，营造良好的康复环境，给予孩子恢复的时间，共同对抗抑郁的情绪阴影，走向阳光。



孩子抑郁了,我们究竟该怎么看怎么办?

“中国儿童青少年精神障碍流行病学调查”，是中国第一个全国性的儿童青少年精神障碍流行病学调查。自2012年12月启动以来，经过长达近9年的科学研究，对73000多名6到16岁少年儿童的流行病学调查和资料分析，调查显示我国儿童青少年整体精神障碍流行率为17.5%。其中，注意缺陷多动障碍占6.4%、焦虑障碍占4.7%，对立违抗障碍占3.6%、重性抑郁障碍占2.0%，这些都是儿童青少年中流行率最高的精神障碍。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，我国青少年抑郁检出率为24.6%，检出率随着年级的升高而升高，女生抑郁程度略高于男生，非独生子女的抑郁程度高于独生子女。抑郁症这个“沉默的杀手”正在向青年群体一步步逼近。孩子抑郁了，家长该怎么看怎么做？



1 正视抑郁，及时寻求专业帮助。抑郁症是一种心理疾病，它和抑郁心情不同，不是单纯的心情不好，更不是内心脆弱，它带来的痛苦是不由自主无法自控的。如果发现孩子持续两周以上存在情绪低落，兴趣下降（比如以前感兴趣的事情现在都不想做了），精力不足，学习成绩逐渐下降，不喜欢社交，经常哭泣，易激惹等情况，尤其是当孩子向家长表达痛苦，希望就医时，千万不要无视孩子传达的求救信号，而应及时陪伴孩子到专业机构进行评估与治疗，鼓励孩子多和医生、心理咨询师沟通。切忌忽略、忌讳、回避，甚至是责备孩子，这个时候治疗高于一切。

2 减轻压力，理解接纳孩子。力不从心感是抑郁患者较为常见的症状，由于大脑被疾病所影响，难以通过自我疏导来调节情绪和调动人的积极性。在孩子生病期间，要减轻学业压力，不讲大道理，将孩子的身心健康放在首位。当发现孩子出现心理行为退化，例如无理取闹、莫名其妙大哭大闹等。我们应包容孩子病中的这些症状，切勿因此严厉责骂，更勿表现出讨厌、嫌弃。此时应该理解孩子生病了，允许孩子在一个“自我修复”的状态里，倾听而不评判，陪伴而不过度干涉，让孩子感到被理解和支持。



3 调整心态，保持耐心与信心。抑郁症治疗的过程往往很漫长，康复过程中可能会遇到波动甚至倒退，要早发现，及时就医，早期治疗。一般来说在临床上，轻度抑郁需要心理治疗，中度抑郁及重度抑郁会用药物治疗和心理治疗相结合的方式，但是只要坚持规范治疗，80%—90%的抑郁症患者症状会减轻或治愈。在这个过程中，我们要有足够的耐心陪伴支持孩子。可以询问医生日常相处、劝说的办法和注意事项。相信专业，切勿随意停止治疗，或自己增减药量。



4 无条件的爱，帮助孩子减轻内疚。抑郁症往往会让孩子陷入强烈的内疚中，告诉孩子生病不是ta的错也不丢人。不管发生什么事，父母一定会陪在ta身边。让孩子体验到，父母爱ta，是因为ta本人，并不是因为ta的外在附属物（例如成绩、外貌、表现等）。家人、老师、同学的陪伴、理解、以及确认彼此关系的链接，有助于孩子在脆弱的时刻，知道自己仍然被爱、被牵挂、被关注并有力量走出抑郁。





家庭重组，请给予孩子 信心与希望重建！

随着家庭重组现象越来越多，对未成年人健康成长的挑战越来越突出。不少重组家庭的孩子觉得自己是多余的，性格上敏感、易激惹，觉得重新组建的家庭不是自己的家，负面情绪不断积压，甚至出现走极端现象。因此，家庭重组后，给予孩子信心与希望重建极为重要。涉及到的父亲或母亲，请你们耐心做到：

1

不要批评亲生父母。每个孩子都是爱父母的，当孩子们听到继父或继母对自己亲生父亲或母亲不好的评价，反而会破坏新的亲子关系。要允许、鼓励孩子一如既往地爱他（她）的亲生父母。其实，当继父或者继母更宽容时，反而能够促进亲子关系的发展，孩子心里会为继父或者继母留出一个温暖的空间。



2

不要过度补偿。孩子的亲生母亲或者父亲，千万不要因为觉得亏欠孩子就过度补偿孩子，溺爱反而更不利于孩子的成长，也不利于孩子与他人建立良好的人际关系。

3



要重视对孩子进行健全人格的教育。对重组家庭孩子教育的过程中，要贯穿两个字：“情”和“理”，教育孩子要学会宽容，学会面对现实，如实地向孩子说清楚父母之间的事情，并告诉孩子，孩子永远是父母的至爱。引导他们学会学习、学会生活。重组的家庭从某种意义上说也给孩子提供了磨练意志的机会，从逆境中走出的孩子，容易学有所成，有所作为。家长对孩子进行教育时要关爱有度、期望有度，绝对不可以让孩子卷入父母之间的矛盾。在尊重的基础上关注孩子，避免进入情感性教育的误区和极端性教育的误区。要善于体察孩子的内心变化，避免自己的言行伤到孩子，多进行正面引导。要创造多边活动的环境，丰富孩子的精神生活。

4

积极创造高峰体验的机会。高峰体验是一种自我实现之后内心十分满足的非常积极的情绪情感体验。高峰体验多的人，其成就感高，自信心强；反之，高峰体验少的人更容易自卑、消极、冷漠。因此，重组家庭应该注意引导孩子发展多种的技能，培养广泛的业余爱好，以便与其他人在更多方面产生共鸣，淡化孩子的自卑。



总之，新的家庭需要一段时间的磨合，无论孩子还是成人，都需要相互熟悉和适应。尤其是年龄偏大一些的孩子，他们往往需要更长的时间来接受新的家庭成员，他们需要家长的爱、耐心、尊重和陪伴。