孩子突然不想上学了,咋办?

专家:小心未成年人问题行为背后的心理问题

□重庆日报记者杨铌紫

6月1日,重庆日报记者就未成年人心理健康专访了相关专家。专家提醒,要特别小心未成年人问题行为背后隐藏的心理问题。

孩子什么都慢 算什么心理问题

联合国儿童基金会和世界卫生组织发布数据显示,目前12亿10至19岁青少年群体中,约20%存在心理健康问题;10至19岁青少年群体遭受疾病和伤害中,约16%由心理健康问题引发。

国家二级心理咨询师、重庆市12355青少年服务台专职心理咨询师张境倍以近期12355服务台受理的一则个案,同时也是在来访者中普遍存在的一个问题进行了分析。

该来访家长说自己的小孩今年10岁,成绩尚可,但最大的毛病就是"慢"。孩子什么都慢:起床慢、刷牙洗脸慢、上厕所慢、吃饭慢、写作业也十分慢,一门功课慢吞吞地做2个小时,每天都在家长大动肝火地催促和孩子伤心委屈地大哭中恶性循环,父母为此十分苦恼。

张境倍说,每个人身上或多或少都有些拖延的情况发生,究其原因,一是父母对孩子的要求不合理,期望值太高,孩子内心无法适应,又无法回避;二是孩子彰显自我的意志,不愿绝对服从家长命令,想表达自己的选择,因为不被认可,故而拖延;三是用拖延行为来逃避另一个问题;四是追求凡事完美的拖延。而通常,在高度控制、严格要求、轻情感少交流的家庭模式里,孩子出现拖延症的几率会比较高。

张境倍谈到,校园心理筛查机制不健全、专业师资力量不足和心理健康教育普及率低等因素是导致当前青少年心理健康问题隐蔽性高和学校、家长及孩子本人发现心理健康问题后无法科学寻求帮助的重要原因。

张境倍提出,针对本案情况,可以通过以下几点来纠正其行为。一是进行时间管理训练,可以在很大程度上防止拖延行为的发生;二是组建团队,团队氛围可以为成员提供一种特殊的心理暗示,在高归属感、认同感的团队中其成员在完成任务方面的效率要高于个体;三是健全监督和惩罚机制,家长、教师及相关责任人员,要尽力承担起监督的职责,并对管控对象的拖延行为施加有效的、良性的惩罚。

该拿青春期叛逆的孩子怎么办

12355服务台接访的心理个案还有不少青春期孩子的叛逆和校园欺凌问题。

来访家长们总是焦虑地提到,有的孩子自从上了中学,就开始谈恋爱,在恋爱过程中成绩大幅下滑;有的开始学会骂脏话;有的变成性格孤僻的宅男宅女,总是不想上学。还有的孩子和家里的关系越来越糟糕,经常和父母吵架并拒绝和父母讲话。

到底是哪个环节出了错?为什么好好的孩子会变成这样?作为家长,该拿青春期叛逆的孩子怎么办?

也有家长反映,孩子总是对父母说不想上学,害怕上学,有些同学经常欺负他。对此,家长更是不知如何是好。

"当他们出现问题行为时,学校和家长不要仅仅着眼于解决问题,更要看到孩子背后需要的理解和支持,这与家庭教育中良好的亲子关系有关。"张境倍表示,家长需要用孩子能够理解和接受的方式来表达爱和规范。

首先,亲子关系就是一切。在青少年阶段孩子的大部分问题行为都与家庭教育有关系,而家长的功课是在无条件爱孩子的环境下,树立父母的权威和规则。

其次,家长要控制住自身的焦虑。很多时候,家长的焦虑会聚焦孩子问题行为的信息,而孩子好的信息反而被忽略。

此外,家长还需要调整期望值。尽量不要将孩子与别的孩子作过多比较。很多时候,孩子不配合家长提出的要求或目标,是因为孩子对这个要求或目标根本就不认同或者觉得即使自己再努力也达不到,这就需要家长加强和孩子的交流沟通,并调整目标尽量减少孩子的挫败感。

更重要的是,家长要理解尊重孩子自我意识的表达。对于孩子彰显自我,"挑衅"父母权威的行为,家长要学习如何听懂其行为背后的语言,而不是一味地打压和胁迫,要适度满足孩子的心理发育需要。

家长控制很容易引起孩子抑郁症状

据有关报告显示,在12-18岁青少年阶段,心理健康指数随着年龄增长呈下降趋势。

"门诊中我们接到不少有抑郁症状的学生。"新桥医院医学心理科主任贺英建议,除家庭教育外,有关部门也要牵头各中小学建立统一的校园心理健康筛查机制,及时掌握中小学生心理健康信息和变化情况。同时组建专家团队、建立公益性社区心理健康服务体系、扩充专业人才队伍等,也将让更多的孩子在遇到心理健康问题时懂得如何正确寻求支持与帮助。

今年1月,市卫健委与市委宣传部、市教委等11部门联合制定的《健康中国重庆行动——儿童青少年心理健康方案(2020-2022年)的通知》已实施。《通知》提出,到2022年,重庆将基本建成有利于儿童青少年心理健康的社会环境,形成学校、社区、家庭、媒体、医疗卫生机构等联动的心理健康服务模式。

其中,各级各类学校要建立心理服务平台,设立心理辅导室,依托校医等人员开展学生心理健康服务;学前教育、特殊教育机构、儿童福利机构配备专兼职心理健康教育教师;60%的二级以上精神专科医院设立儿童青少年心理门诊,30%的儿童专科医院、妇幼保健院、二级以上综合医院开设精神(心理)门诊;各区县(自治县)设立或接入心理援助热线,建立24小时公益心理援助平台,组建心理危机干预队伍;儿童青少年心理健康核心知识知晓率达到80%。

(转自《重庆日报》)

清泉乡池水小学欢庆"六一"

池水小学儿童喜领新书包。

本报讯 5月31日,清泉乡池水小学的孩子们过了一个快乐的节日。

当天,20多位来自重庆主城的爱心企业家和酉阳爱心助学群的叔叔阿姨,给孩子们送来了新书包、新衣服、新文具以及牛奶和玩具,还给孩子们买了一个特大的蛋糕一同分享,让长期留守的他们能感受社会大家庭的温暖和爱。爱心人士还陪着孩子们表演节目、拔河、做游戏,给他们讲故事,让孩子们的这个儿童节过得格外欢乐。

据介绍,清泉乡池水小学距酉阳县城70多公里,离清泉乡中心校有6公里左右,全校共有4个班(含幼儿园)、36个学生(大部分是留守儿童)、5位老师。此次,爱心人士来到这里和孩子们庆祝儿童节,师生们都表示很开心、很感激。(吴翠仙文/图)

酉酬镇中心校举行校园艺术节活动

本报讯 5月31日,酉酬镇中心校举行了"童心向党,健康成长"校园文体活动,内容包括立定跳远、猜谜语、古诗接龙、定点射门等。

(白仙平)

马鹿村驻村工作队与当地学生共度儿童节

本报讯 5月31日,黑水镇马鹿村驻村工作队第一书记来到马鹿小学,和该校学生一起庆祝"六一"儿童节,并送去节日礼物,希望孩子们做有品德、有志气、爱劳动、爱学习、懂感恩的人,做对国家、民族、社会有用的人。

(周 勇 杨 建)

龙潭教管中心多件作品在第十届全县中小学师生书画展中获奖

本报讯 (融媒体中心记者**石嘉黎** 通讯员**冉敬山**) 5月31日,记者从龙潭镇教管中心获悉,在5月28日由县教委主办,酉州中学承办的酉阳自治县第十届全县中小学师生书画展中,龙潭镇教管中心报送的多件书画作品获奖。

其中,报送教师书法作品3件,荣获一等奖2名,三等奖1名;报送学生书法作品12件,荣获一等奖4名,三等奖2名;报送教师美术作品3件,荣获一等奖1名,三等奖2名;报送学生美术作品24件,荣获一等奖2名,二等奖5名,三等奖5名。同时,龙潭镇教管中心荣获组织奖。

蓝水溪幼儿园举行儿童节欢庆活动

本报讯 5月31日,蓝水溪幼儿园举行了以"童心向党,健康成长"为主题的"六一"儿童节欢庆活动。

台上节目精彩纷呈,孩子们歌声灵动、舞姿俏皮、表演精湛;台下掌声阵阵,在场的老师及家长纷纷拿起手机记录下这欢乐的时刻。

(吴 雁)

发行范围:国内公开发行 邮发代号:77-26 订阅处:全国各地邮局 订阅价:每月12元 零售价:每份0.40元 广告许可证:渝工商广字009 广告热线:18996916987 印刷单位:重庆重报印务有限公司承印 准印证号:(渝)新出印证字10060号