守护孩子健康成长 家长要从“心”出发

随着社会经济和互联网技术的发展，广大青少年的成长环境正发生快速变化，比如线上生活部分取代了现实社交，这给他们的心理健康带来多重影响。采取更加积极有效的措施，加强青少年心理健康教育，为青少年心理健康保驾护航，已成为全社会的共识。近日，记者采访了中国心理卫生协会心理咨询师、家庭教育指导师、潍城区怡园路小学心理健康教师刘金鹏，听他聊聊如何改善孩子的心理健康、培养积极心态的那些事。

□潍坊日报社全媒体记者 何赛

1 把孩子的“心事”放在心上，建立“积极心理”的教育

把孩子的“心事”放在心上，是教育的温度所在，更是社会进步的体现。刘金鹏说，现在有很多生活富足的孩子，其实内心并不快乐。学业压力、家庭矛盾压力、社交压力……在小小年纪的孩子身上，他经常能看到许多焦虑的影子。

如何帮助孩子缓解压力，建立“积极心理”，也成为现在很多父母关注的问题。那么，什么是“积极心理”呢?

刘金鹏解释，积极心理学是一门关于人类幸福、优秀品质和美好心灵的科学，其核心理念是倡导心理学应更加关注和激发人性中的力量、美德、潜能、价值、优势和长处等积极元素，以帮助人们追求更真实的幸福和拥有更美好的人生。实践表明，以积极心理学指导的教育能培养出健康、快乐、感恩、善良、乐观、宽容、幸福、内心充满正能量的孩子，从而能有效地提升孩子的幸福感和快乐感，预防和减少孩子抑郁、焦虑等心理问题的发生。

2 情绪管理、共情能力等培养，家长身教重于言传

从事心理健康教育指导工作时，刘金鹏碰到过各种各样的案例。“最明显的表现，就是孩子出了问题，家长认为责任都在孩子和其他家庭成员身上，没有自己的问题，但事实并非如此。”刘金鹏解释，家长勇敢承担问题、孩子形成责任意识，孩子内在的“发动机”才会加足马力运转起来。要让孩子知道“学习是自己的事”，从小树立责任意识，才能建立积极的心态。

那么，怎样培养孩子积极的心态呢?

作为家长，首先要具备稳定“情绪力”。也就是说，父母是成年人，如果能够做到情绪稳定、遇事不慌、不过度焦虑、清晰准确地与孩子沟通自己的想法和意愿，同时真诚地聆听孩子的感受及需求，让孩子的情绪在父母面前得到充分合理的宣泄，而不是不加分析地评判和指责，那孩子的情绪自然就会稳定下来，也就慢慢地学会了如何正确表达自己的情绪、如何倾听和理解他人。

其次，父母是孩子永远的榜样，亲子关系是社会关系的基石，孩子的身上总能看出其父母的影子，它在很大程度上决定了孩子将来如何与他人相处。所以，无论是情绪管理能力还是共情力，父母的身教远大于言传。

3 孩子“抗逆力”产生，来源于家长的支持和鼓励

现在有很多家长特别看重学业成绩，总觉得孩子爱打闹、不喜欢看书等问题就是学习不好，然后就着急地给孩子报各种补习班，试图用知识把孩子的大脑填满。刘金鹏表示，孩子出现某些问题都只是暂时性的，作为家长和老师，要帮助孩子找到发生问题的原因，寻求更好的解决办法，从而激发孩子学习的兴趣，而不是“填鸭式”地去学习，在老师和家长的引导下，让孩子们逐渐爱学习、会学习、能学习。

刘金鹏说：“孩子经过努力获得成功，成就感带来的愉快体验，这就是积极情绪体验。如果孩子拥有自控力、专注力、希望感、自信心、主动性、乐观的精神，在学习方面就有目标、有动力，遇到问题也有心理韧性和耐受挫折的能力，积极心理就会促进孩子学业的提升。”

刘金鹏特别强调，抗逆力，也就是俗话说的“逆商”，在建立积极心理中显得尤为重要。抗逆力是指个体在面对生活逆境、创伤、悲剧、威胁和其他生活重大压力时，拥有的良好适应能力，也是一种能从困难中恢复过来的能力。抗逆力强的孩子在面对压力和困境时，通常能表现出不慌张、不绝望、不退缩的心理品质，并且积极开动脑筋，寻找周围一切可能的资源来克服困难。

其实，家长的理解、宽容、支持和鼓励是孩子继续前进最大的力量来源，要让孩子感受到“无论我有多失败，即便全世界的人都不接纳我，但至少还有一个人会接纳我”，那就是父母。而来源于家长的支持和鼓励，也是孩子们产生“抗逆力”的真正来源。

刘金鹏建议家长们要学会积极归因，凡事换个角度看，学会积极赋义。很多家庭教育问题跟父母不善于亲子沟通有关，家长们也要学会用“非批判性回应”的态度，及时地进行积极的言语沟通。

家教沙龙

高考之后心理调适 这几招要牢记

牵动亿万人心的2024年高考落幕了，考生和家长的心绪却未必平静。那下面咱们一起聊聊高考之后常见的一些心理问题，以及该如何面对和如何自我调适?

高考后常见的心理问题

懊悔自责心理：部分考生自觉没有发挥好而产生懊悔、负罪感。考后感到前途渺茫，后悔平时不用功，复习不到位；觉得对不起父母，辜负了他们的期望；觉得自己一无是处，悲观压抑。

焦虑心理：部分考生在网上比对答案后，回忆自己的答案和所谓的“正确答案”出入很大，不断怀疑自己，持续焦虑，担心自己不能考上理想的学校，吃不好、睡不好、情绪不稳定、沮丧郁闷，甚至出现一些身体不适症状。

迷茫心理：有些考生在紧张的考试结束后，感觉失去了具体目标和动力，会感到不知所措，生活没有节奏，找不到方向，无所事事，作息逐渐颠倒。

考后疲劳综合征：考后浑身疲乏无力，整日无精打采，哈欠连天，甚至整日睡觉，很难叫醒。

考生自己应该这样做

作息规律：保持正常的作息时间，健康的生活方式。不熬夜，不晚起。

接纳自己：高考只是人生一段旅程的考核，只要在考试中尽力就问心无愧。考生心理上要做好两手准备，无论结果好坏都能积极面对。

积极沟通：如果出现负面情绪，多与家人、朋友沟通，表达负面情绪，获得心理支持。在高考之前，学生和家长都比较紧张，可能会有一些不愉快的事情，甚至产生一些摩擦，因此考后更需要家人和考生保持密切的情感交流，让家庭成为考生内心的港湾。

丰富生活：考后做一些感兴趣的娱乐活动和体育运动，比如游泳、跑步、踢足球、打篮球、旅游等，丰富自己的业余文化生活，还可以交到一些志同道合的朋友。

切忌过度放纵：避免通宵熬夜、暴饮暴食、过量饮酒等。

及时就医：如焦虑、抑郁等症状无法自我调节，应及时就医，寻求专业帮助。

家长们应该这样做

关注孩子的心理状况，积极疏导。如果孩子在高考前后有心理问题，甚至说一些消极话语，无论是有心还是无意的消极话语，都要重视。这时候，孩子需要家人的肯定和支持，家长要多陪伴观察孩子，安慰疏导，多带其参加户外活动等。

及时调整自身情绪。孩子成绩不理想时，家长也会有落差感。此时，家长要尽快调整心态，如在孩子面前表现出异常，会加重孩子的自罪情绪和观念。

如果发现孩子出现焦虑、抑郁等负面情绪，有消极的思维和想法，应及时与孩子沟通。如果孩子抑郁症状很严重，持续几天都无法走出情绪低谷，如出现严重失眠、消极情绪，建议尽快带孩子到专业的精神心理科就诊，寻求专业帮助。

培养孩子对新环境的适应能力。新的学习阶段要求孩子有更加全面的综合素质，比如处理人际关系、解决问题的能力等。家长要多给孩子创造机会，让其独立面对和解决一些问题，提高自身素质，以适应未来大学生活。

本报综合