

孩子进入青春期 遇到这些问题这样“解”

处于青春期的孩子，其生理与心理都会发生很大的变化。正因为青春期既重要又复杂，如果家长忽视了相关教育，孩子很有可能会因此受到负面影响，严重的可能会被耽误一生。那如何帮孩子树立正确的价值观和人生观？如何对孩子进行性教育？孩子经常情绪低落怎么办……在潍坊市教育局组织编写的《潍坊市家校社共育30问（中学篇）》中，对这些问题进行了梳理，并给出有效的建议，供家长参考。

家教沙龙

□本报记者 赵春晖 整理

1 如何帮助孩子树立正确的价值观和人生观

当下，部分处于青春期的孩子存在“享乐主义”“利己主义”“拜金主义”思想，还有的孩子抱有过于理想化的憧憬，且对失败、挫折缺乏应对能力，在生活或学习中稍碰到不舒心的事情，脆弱的神经就承受不了，甚至崩溃。家长怎样才能引导孩子树立正确的价值观和人生观，让孩子走上健康成长的道路呢？

正确的价值观和人生观是一个孩子健康成长的前提和基础。对孩子价值观和人生观的培养，一是要教育孩子明确学习目的，树立一个远大的志向和目标，引导孩子多向为国家作出突出贡献的科学家、伟人学习，学习他们优秀的品质和价值观；二是教育孩子树立向上的人生态度，以坚强的意志、百折不挠的毅力、顽强拼搏的精神，去实现自己的理想和志向；三是指导孩子学会处理人生道路上遇到的各种问题，正确处理成功与失败、逆境与顺境、痛苦与喜悦的关系，培养孩子的抗挫能力；四是家长应以健康向上的人生行为影响感染孩子，如认真学习、积极工作、乐于助人等，为孩子树立良好的人生榜样。

2 如何对孩子进行性教育

大部分家长对性教育还是存在一定的误区和认识不足。

误区一，性教育是孩子长大后的事情。部分家长觉得“树大自然直”，等孩子长大自然就懂了，现在教也理解不了，而且有些话难以启齿，所以，孩子小的时候没必要跟他们讲。

误区二，性教育等于鼓励性行为。孩子对性是充满好奇的，对孩子进行性教育是想通过正当的途径满足孩子的好奇心，防止其通过色情网站、黄色书籍等不良途径学习错误内容。

误区三，性教育是学校的职责。虽然学校对学生的性教育逐渐重视，但是孩子性教育的关键还是在于家长。家长的情感、语言、态度、行为，处处影响着孩子。

对孩子的性教育原则是家长要主动教给孩子。家长可以教孩子了解自己与异性的身体结构和隐私部位的科学称呼，了解性别与社会性别，了解父母的关系和生命的起源，让孩子懂得什么是正常关爱下的接触，以区别侵犯性的触摸；教给孩子一些简单的预防性侵害的方法，如一旦有人触犯自己的界限时，要大声地说出自己的感受，并学会拒绝；提醒孩子外出时要和伙伴们结伴而行；教孩子一些生理卫生知识，主动和孩子沟通，帮助孩子接纳自身的变化，注意青春期发育可能会带来的身体、心理和情绪的变化；引导孩子与异性保持适度的交往，正确使用各种媒介了解性道德观念和法治知识。



3 孩子经常情绪低落怎么办

孩子进入青春期，尤其又面临着较多的客观压力，情绪变化会比较大，一会兴高采烈，一会又无精打采。好的情绪有利于孩子高效学习，而低落的情绪则会给孩子带来困扰，所以，如何帮孩子走出低落的情绪是家长应该好好学习的一课。

对于孩子的负面情绪，家长一定要理解和接纳，尽量对孩子的情绪产生共情，让孩子感觉到自己有情绪波动是很正常的，负面情绪也是可以接受的。这样，孩子就不会压抑自己的负面情绪，慢慢地学会正视并处理，走出情绪低谷。具体可以从以下三方面入手：

一是理解孩子的感受，帮助孩子直面问题，和孩子一起去分析和探讨解决问题的办法。

二是避免唠叨，要相信孩子有调节情绪的能力。

三是鼓励孩子找朋友倾诉，进行适量运动，及时舒缓心情，释放不良情绪。

情绪调节能力是一个人管理和调控自己与他人情绪的能力，它是人适应社会的必备技能之一。情绪调控能力高的人，社会适应能力往往比较强，也更容易取得成功，受人欢迎。

家长要帮助孩子提高情绪调节能力，可从这几方面入手：

一是接纳孩子的情绪。如果父母能够理解孩子的情绪，对孩子的情绪反应比较敏感，那孩子的情绪调节能力往往会较好，出现激烈情绪的情况也较少。

二是了解孩子的个性特点，引导孩子学习不同的情绪调节策略。比如孩子是外向型的，家长要多倾听，多与孩子讨论情绪，引导孩子直面问题，若孩子是内向型的，则先让孩子意识到逃避是不能解决问题的，再慢慢引导孩子直面和解决问题。

三是鼓励孩子表达情绪。家长可以引导孩子用绘画、记日记等多种方式去合理宣泄和表达自己的情绪。

四是与孩子展开有关情绪方面的谈话，教给孩子情绪调节的方法，比如心理放松操、转移注意力等。

最后，父母要给孩子做一个好榜样，日常生活中注意调控自己的情绪，给孩子一个平和的家庭氛围。

心里有烦恼 可拨打12356寻求帮助

□本报记者 赵春晖 整理

情绪低落或焦虑？心理压力太大？人际关系困扰？对自己的心理状态感到困惑……在生活中，孩子和家长们难免会有一些难以向外人倾诉的心事，但又没做好心理准备去找专业的心理医生，以后再遇到这种时刻，可以拨打12356寻求帮助了。

3月9日，国家卫生健康委员会主任雷海潮在十四届全国人大三次会议民生主题记者会上说，国家卫健委将推进心理援助热线建设，5月1日前推动全国统一使用12356心理援助热线，帮助群众得到精神卫生方面的服务。这意味着12356将成为全国统一心理援助热线，有心理困扰、情绪问题，或者想咨询心理健康知识，以后都可以拨打这个电话求助。

以后，当你长时间感到情绪低落、焦虑不安，影响到日常生活和工作时，可以寻求心理热线的帮助；面临重大生活事件（如失业、离婚、亲人去世等）导致的心理压力过大，难以自行缓解时，心理热线能提供有效的支持和建设；在人际关系中遇到难以解决的问题，如家庭矛盾、友情破裂、职场冲突等，心理热线可以提供调解和沟通的策略；如搬家、换工作、退休等重大生活变故后，感到难以适应新环境或新角色时，可以寻求心理热线的帮助；不确定自己是否存在心理问题，希望得到专业的评估和建议，有自杀、自残的想法或冲动需要立即获得帮助和支持时，都可以拨打这个电话。

据了解，2024年12月25日，国家卫健委发出通知，为健全社会心理服务体系，向人民群众提供更加优质便捷的心理健康服务，国家卫健委协调工信部设置12356作为全国统一心理援助热线电话号码。

通知要求，各地要积极协调地方通信管理局和电信、移动、联通、广电等电信运营商，对辖区内卫生健康行政部门主管的现有心理援助热线号码进行调整，确保于2025年5月1日0时前，实现拨打12356电话号码接通心理援助热线的功能。各地要持续推进心理援助热线建设。原则上每个设区的市（含直辖市、州、盟等）至少开通1条心理援助热线，每条心理援助热线至少设置2个心理援助热线座席，并配备足量符合要求的热线咨询员，每日提供不少于18小时心理援助服务。设区的市（州、盟）暂不具备设置条件的，可以由省级热线承担相应功能。

