



以公益之心·专业态度 守护青少年心理健康

对话

以专业态度 守护青少年健康成长

首个“全国学生心理健康宣传教育月”有何意义?上海12355为青少年提供了哪些服务?笔者听12355上海青春在线青少年公共服务中心总干事吴智惠娓娓道来。

学生导报:首个“全国学生心理健康宣传教育月”有哪些特点值得关注?

吴智惠:教育部推出首个“全国学生心理健康宣传教育月”对全社会重视、关注学生心理健康有着非常重要的意义。就在5月12日共青团中央部署开展“12355爱‘心’百校行”活动启动,上海12355参与了启动仪式和“心理市集”,这也是近年来最为集中的12355进高校的活动。在启动仪式上上海12355演出暖心故事案例《来自缅北的求助》,这是根据2023年7月发生的真实案例改编的情景剧,现场得到了许多学生的好评。也让我们意识到,心理健康宣传需要丰富形式,也需要将过往的案例经过改编后以多样的方式展现,将宣传送进社区、送进学校。本月,我们也进驻四个上海12355共享空间、四个党群服务中心设立“12355心理加油站”,为学校、社区中的青少年提供专业心理咨询服务。

学生导报:上海12355与其他咨询机构相比较,有哪些特点?

吴智惠:上海12355青少年服务台,是团市委下属的面向青少年的综合性、一体化、一站式服务平台,由上海青春在线青少年公共服务中心运营。由千余名心理和法律专业的志愿者组成专业队伍,是具有公益属性的。回顾去年,上海12355青少年服务台全年热线与网络服务总量7.7万人次,热线接通实现全年100%;开展公益咨询服务1049个,累计服务1334小时;开展“青春守护者”公益课程600余场。通过021-12355热线、12355“青小聊”网络咨询服务平台、“青听益站”全国12355网络咨询服务平台和丰富的线下活动为广大青少年及家长提供心理健康、法律咨询、家庭教育指导、青少年权益保护等十余类综合性项目服务。以公益之心、专业的态度,守护青少年健康成长。

文 崔子润

升学压力太大了怎么办?在学校交不到好朋友怎么办?成绩很好,但一考试就“掉链子”怎么办?青少年心理健康问题一直都是当下的热门话题,而这些问题也正在困扰着青少年学生。

刚刚过去的5月,中国首个心理健康月“全国学生心理健康宣传教育月”一经启动,就引发了社会、家长、孩子们的高度关注。对此,笔者访问了来自上海12355青少年服务台资深心理咨询师和相关机构负责人,以专业的视角带你走进当下青少年的内心世界。

用爱和行动 呵护青少年心理健康

如今,心理健康问题比以往任何时候都更加受重视,将5月份定为“全国学生心理健康宣传教育月”,说明国家更加重视对青少年心灵的保护。“我不知道大家有没有注意到,5月份有很多具美好寓意的节日:5月25日‘我爱我家’,5月20日‘我爱你’等等,这些具有表达情感意义的日子,更能加强社会与青少年的纽带作用。”来自上海12355资深心理咨询师沈芳说道。

时代的变化和社会的发展,使得困扰青少年的问题,与以往相

比,更加层出不穷。“青少年本身就面临着发展性的问题,青春期特殊阶段,他们需要整合自己,接纳自己的情绪,这属于自身的任务。同时,他们会去探究‘活着的意义’,即‘我能不能感受到活着’等,这些都是成长过程中,人格形成的过程。”沈芳表示,经过多年的个案总结,细化的主要问题是多种多样的,大多数表现为青少年产生了厌学心理,或者是和家长闹矛盾出现叛逆和对抗。

有调查显示,现在的青少年大多数都积极向上,有着客观准确的认知,对生活和未来抱有乐观的心态,但也存在小部分青少年较为脆弱,缺乏韧性,缺乏受挫力,甚至有轻生的意念和行为。“对于孩子而言,更多的是希望社会和家庭的环境对他们友好的,是宽松的,这样有助于孩子更好地去接受自己,健康又独立地成长。”沈芳说。

要相信孩子 有健康成长的潜力

青少年的压力,大多数来自学业,学校、老师和家长给予孩子们过高的期待,这对于青少年而言,负面影响会非常大。那么如何排解压力呢?沈芳给出了两点建议,“可以适度地玩游戏,在游戏中,一次又一次

地失败,一次又一次地重新开始,慢慢会让孩子们在游戏中养成探索的精神。除此之外,增加体育锻炼有利于促进良好的心理健康,现在很多学校都在实行‘阳光1小时’课程,可以让孩子享受运动,体育精神能够带给孩子们很多正能量,团结、突破、坚持、合作等等,让好的品质形成。”

每个孩子都是一个天使,家庭环境会对青少年产生不可忽视的影响。沈芳认为,“当孩子的家庭结构出现变化,或者说,父母情绪不稳定,很容易崩溃,那么孩子会因此出现心理阴影,甚至为此放弃学业,都是有可能的,因为,对于孩子来说,家庭就是一方土壤,想要培养出怎么样的孩子,大多数情况都在于父母,而非孩子。”

作为一名资深的心理咨询师,沈芳咨询个案时数超8000小时。她告诉记者,心理咨询不能根治病情,但是,通过一次次地与求助者同频共振,走近他们,用自己的专业知识帮助他们,很开心。“虽然不能说非常好,但他们能够改变自己,渐渐适应社会,就是一份小确幸。”沈芳说道,“每个人的成长都不能一帆风顺,磕磕碰碰在所难免,都是生活的常态,我们要相信孩子有健康成长的潜力。”

