

家长、学校与社区如何携手关注青少年心理健康

◎隆昌市精神病院 吕林英

青少年是身心发育的关键时期，他们面对学业压力、人际关系、家庭变故等多重挑战。心理健康对青少年的身心发展至关重要，良好的心理素质能增强学生的学习能力、适应能力和社交能力；反之，心理问题可能导致学习困难、行为偏差甚至更严重的精神健康问题。因此，家长、学校与社区的有效合作成为关注青少年心理健康的关键。本文将探讨三者如何携手关注青少年心理健康，并提出相应的措施和建议。

家长

作为青少年成长的重要陪伴者，家长在心理健康教育中扮演着至关重要的角色，他们的言行举止直接影响着孩子的心理发展。以下是家长在关注青少年心理健康方面的具体做法：

1.建立良好的亲子关系。良好的亲子关系为青少年提供了情感支持，能够增强他们的安全感。家长应鼓励沟通，倾听孩子的想法与感受，理解他们面临的压力，帮助他们排解困惑。

2.关注孩子的情绪变化。家长应时刻关注孩子的情绪变化，尤其是在他们经历重大生活变化时，如升学、搬迁等。若发现孩子情绪低落、失去兴趣，应及时与孩子沟通，必要时寻求专业心理咨询师的帮助。

3.给予积极的心理引导。家长应通过语言和行为传递积极的心理信号，鼓励孩子面对困难，培养他们的抗压能力和解决问题的能力。通过游戏、运动等方式，增强孩子的心理韧性。

学校

学校是青少年获取知识与社会

化的重要场所，在促进心理健康方面应发挥积极作用。以下是学校的建议措施：

1.开展心理健康教育。学校应将心理健康教育纳入课程体系中，定期开展心理健康知识的讲座和课程，帮助学生识别心理问题，学习情绪管理技巧，提升自我调节能力。

2.设置心理咨询服务。学校应配备专职心理辅导老师，为学生提供专业的心理咨询服务。心理咨询室应为学生提供一个安全和私密的空间，让他们在情感上得到支持和疏导。

3.关注班级氛围。教师应关注班级的集体氛围，促进同学之间的互助与关爱，减少校园内的攀比和竞争压力。通过集体活动增强学生的团队精神与积极情绪，营造良好的学习环境。

社区

社区是青少年生活的重要组成部分，在心理健康支持方面同样不能忽视。以下是社区在关注青少年心理健康方面的相关措施：

1.开展心理健康宣传活动。社区应定期开展心理健康宣传活动，

以提高居民对青少年心理健康的认识，可以通过讲座、宣传册和活动等形式，普及心理健康知识。

2.提供心理咨询与辅导服务。社区应设立心理咨询中心，提供免费的心理咨询与辅导服务，帮助青少年解决心理困扰。结合专业心理咨询师，定期开展心理评估与评测，为有需要的青少年提供专业支持。

3.组织丰富的文体活动。社区可以组织丰富多样的文体活动，鼓励青少年参与。这些活动不仅能满足青少年的社交需求，还能减轻他们的心理压力，增强身心健康。

三方协同

家长、学校与社区的有效合作，能够形成对青少年心理健康的合力。以下是几种可以促进三方共同努力的方式：

1.建立信息共享平台。家长、学校与社区可以通过建立信息共享平台，定期交换学生的心理健康信息，这样能够更加全面地了解青少年的心理状态，并及时进行干预。

2.组织联合活动。定期举行家长、学校与社区联合活动，加深三者之间的交流与合作。在活动中，可以结合心理健康的主题，促使家长了解更加科学的育儿方式，增强教师对学生心理健康的关注。

3.开展培训与学习。共同组织心理健康培训，提高家长、学校教师和社区工作者的心理健康知识水平，使他们能够更好地识别和应对青少年的心理问题。

关注青少年心理健康是一项复杂而庞大的系统工程，需要家长、学校与社区三个环节共同努力。只有建立起良好的沟通与合作机制，聚集家庭、学校与社区的力量，才能够为青少年的健康成长提供坚实的后盾。☺