防范悲剧再生，家长和老师应如何关注孩子的心理健康？

2月2日上午，江西警方召开发布会，通报了上饶市铅山县致远中学学生胡某宇失踪事件的最新情况。从胡某宇失踪到被发现的100多天以来，关于他的任何消息都揪着人们的心。

警方在今天的发布会上通报：胡某宇系自缢死亡，录音笔中音频表达自杀意愿。

这场悲剧，让大家唏嘘不已，青少年心理健康问题再一次出现在大众面前，引人深思。
近年来，青少年心理健康问题频出。如何避免孩子出现心理问题？孩子的心理问题有哪些预警信号？孩子出现心理问题，老师和家长又该怎么办？

**孩子心理健康问题需要重视！**

近年来，青少年心理健康问题逐渐凸显。

2021年公布的我国首份《中国儿童青少年精神障碍流行病学调查》显示，**在6到16岁的在校学生当中，有约17.5%的孩子患有精神障碍。**

早前中国科学院心理研究所发布的《中国国民心理健康发展报告(2019-2020)》显示，**我国青少年抑郁检出率为24.6%，**其中重度抑郁的检出率为7.4%，检出率随着年级的升高而升高。

**如何避免孩子出现心理健康问题**

预防和减少青少年心理问题发生必须采取**家庭、学校和社会相结合**的综合措施。
如何让孩子身心健康地成长，小编给你一些小建议：
 **1.和孩子保持亲密关系**

如今不少父母有一个误区，就是太重视对孩子的教育，却忘记和孩子保持良好的关系。
其实，在保持良好关系基础上的教育才有意义。心理专家主张**“关系大于教育，关系先于教育”**，如果发现孩子有问题，先改善亲子关系。
孩子对父母和自己的亲密关系不满意，所以会逆反，比如父母要他好好读书，越说他越不读。只有和孩子结成彼此非常信赖的共情关系，父母的引导才会顺利地实现。

**2.不要和“别人家的孩子”过分攀比**

孩子的年龄和心智有其年龄段的特点，不要过分强调一致性，父母和老师不要总拿孩子之间硬性地比较，而要鼓励自己的孩子成为他希望成为的人。
 **3.用“情”打动孩子胜过用“理”**

做父母的是将“情”放在第一位，还是将“理”放在第一位。家庭是应该讲“情”而不是只讲“理”的地方，特别是对于正处在青春逆反期孩子的教育。
 **4.宽容约束要平衡，允许孩子适当犯错**

家长和老师应平等地对待孩子，在宽容孩子的同时要给孩子必要的约束。过分宽容会陷于溺爱，过分严格则破坏亲子和师生关系。**孩子的快乐性格不会是在训斥声中养成，宽容孩子与约束孩子的不良行为并不矛盾，**奠定孩子愉悦的幸福基础从鼓励与表扬开始。

青少年的自尊心往往都很强，如果只因为孩子获得好成绩而夸奖孩子，会让孩子觉得取得好成绩才是好孩子，而好成绩往往不是完全可以由孩子的努力来控制的，所以孩子会更容易不安。如果能看到孩子的努力，夸奖他做事情的过程，往往会让孩子更有动力继续努力做事。

同时，老师和家长要允许孩子犯每个年龄可以犯的错误，这是心理医生在临床中慢慢总结出来的，犯这种错误的结果往往是好的。那些看起来很傻的错误是孩子成长的资源，而不是障碍。**孩子没有经历过痛苦，就容易被痛苦打倒，经历了才能学会管理和释放情绪。**
 **5.多把目光聚集在孩子身上**

孩子的心思是在和孩子的交流中体察到的。家庭应该是孩子尽情表达自我的地方，家长把表达的机会多留给孩子，让孩子敞开心扉，尽情表达自己，不做过多评判。**当孩子说话时，倾听是最美好、最温馨的举动。**

想让孩子对我们没有戒备，老师家长平时需要多把目光聚集在孩子身上，多问自己这些问题：
 **我知道孩子在想什么吗？**

**孩子害怕什么？**

**我有没有过度反应？**

**我了解孩子的社交圈子吗？**

**我有没有平等地与孩子交流？**

**......**

**6.让孩子多亲近大自然，多参与实践活动**

要鼓励孩子接触大自然，接触社会。放学后让孩子在开放的空间里尽情地舒展身心，休息日让孩子在蓝天下、草地上晒太阳，亲近大自然。

鼓励孩子参加社会实践活动，体验不同的学校角色、家庭角色、社会角色，体验多姿多彩的生活，使学生在活动中经常磨练，通过积极克服活动中的困难，进行自我约束、自我调节、自我教育，培养孩子的完善人格。

**哪些异常信号是孩子在求救，老师家长要知道**

青少年本身处于叛逆期，学业压力、亲子矛盾等易引发一些心理问题。学校和家庭如果没有及时引导，反而采取了偏激的教育方式，则更容易适得其反。**搜索信息、网络宣泄、情绪反常、悲观倾向、兴趣降低、近期频繁遇到重大危机、整理东西、长期高压，如果青少年身上出现这样的信号，可能是在发出求救。**

老师家长可以从这5个方面观察孩子的变化：

**1.生理变化**

发现孩子出现不想吃饭、暴饮暴食、吃完又吐，失眠早醒、内分泌紊乱等情况。

**2.情绪变化**

发现孩子由活泼开朗变得多愁善感。

**3.行为变化**

发现孩子行为与此前明显不同。

**4.学业变化**

发现孩子上课注意力不能集中、听不进去。

**5.人际关系变化**

发现孩子没有朋友，或同学关系发生明显变化时，要重点关注。

一般来讲，孩子出现情绪问题两周以上，老师家长就要正视孩子存在心理问题的可能性。

抑郁症的核心症状有三个，**一是情绪的低落，二是兴趣的减退，三是体力精力的下降；**附加症状是通常会在抑郁症患者身上出现的情况，如**自我评价低、对未来无望、自责自罪、食欲异常、睡眠障碍等**。诊断抑郁症的一个基本底线是有两条核心症状和两条附加症状，而如果是三条核心症状加上附加症状，那就是重度抑郁的表现了。

**孩子出现心理问题，老师家长怎么做**

1.跟孩子的朋友、同学了解孩子最近的心理状态，是否发生了什么事情导致孩子出现情绪的异常反应。

2.主动跟孩子交流，了解孩子的内心状态，鼓励孩子表达内心的感受，可以询问孩子是否需要父母和老师的帮助。

3.如果孩子表现出抗拒也要尊重孩子的意愿，也可以跟专业心理老师交流孩子的情况，请求心理老师及学校的帮助。

4.孩子出现心理问题，父母要理性地接受：“孩子是真的病了！”它像躯体疾病一样，需要积极治疗，要积极地帮助孩子寻求专业医生的帮助。

5.对未成年的孩子，父母最好陪同一起去见医生，一起了解孩子的病情进展、药物以及心理治疗的效果，根据病情及时调整治疗方案。

文章来源：中国教育报综合自北京日报、央视网、首都教育等。