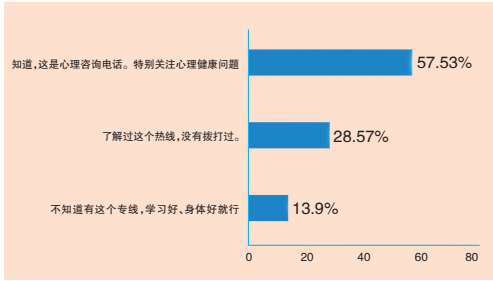


关键词：  
心理健康

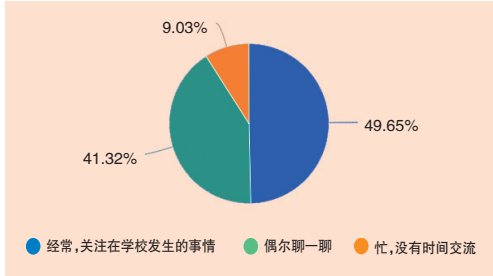


# 孩子消极焦虑 家长要多陪伴沟通

Q:你知道12355是什么电话吗？是否关注心理健康问题？



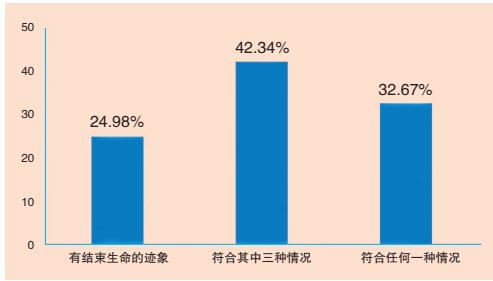
Q:你和父母讨论自己的校园生活吗？



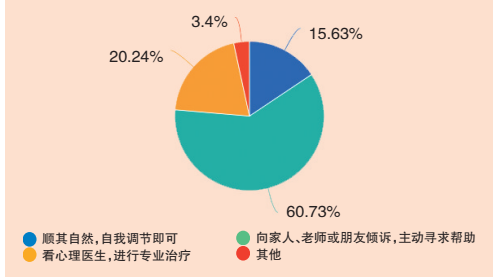
Q:你有以下哪种情况？



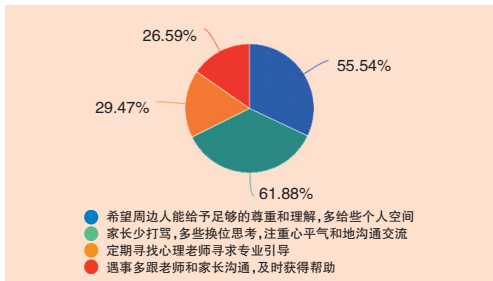
Q:你认为符合以下几种情况属于心理出问题了吗？



Q:遇到心理健康问题,你觉得怎么解决比较好？



Q:你觉得如何能让别人更及时了解你的心理状态？



遇到心理健康问题,60.73%的未成年人选择主动寻求帮助,跟家人、老师或朋友倾诉;15.63%选择顺其自然,自我调节。这组数据,来自法治时报近日开展的一项对未成年人心理状况调查报告。

法治时报对全省1561名未成年人的心理状况进行问卷调查。调查显示,51.71%存在缺乏自信,不敢面对现实,容易自暴自弃、消极懈怠心理现象。造成未成年人心理问题频发的原因到底在哪里？

近日,记者走访海口市部分中小学了解到,有许多学生觉得目前学习压力过大,感觉是在学校、家长的压力下学习,而且这种情况影响到学生的正常休闲与睡眠,一些学生厌学情绪比较严重。

小林今年14岁,是一个普通工人家的孩子。小林的父母没有机会接受高等教育,就把希望寄托在孩子身上。小林说:“在学校被老师看着学习,放学后被妈妈盯着学习。我精神要崩溃了,啥都学不进去。”

面对未成年人的心理问题,怎样帮助他们重塑快乐人生？

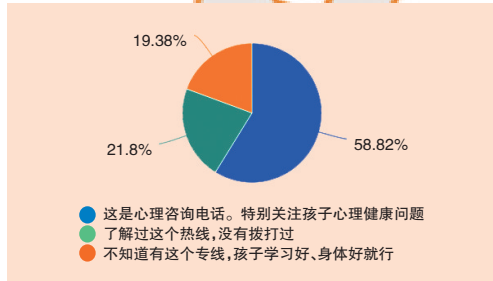
在对全省2977名受访家长进行问卷调查时,结果显示,69.67%的家长会上跟老师、孩子的同学、朋友了解情况,多陪伴、交流;16.43%的家长选择带孩子看心理医生,进行专业治疗;13.91%的家长认为顺其自然,让孩子自己调节。

孩子们的情绪变化,许多时候是有原因的,可能家长未掌握。林女士的儿子升初中不久,就遇到了挫折。在小学,他的成绩几乎在前三名,但到了初中,和来自全市的优秀学生挤在一起,他很快就滑落,这种落差让他忍不住怀疑自己是不是很笨。错误的认知不断堆积,这些向内自我攻击的情绪无法排解,儿子的脾气越来越暴躁。可在林女士眼里,这些表现被简单当作“青春期叛逆”,直到儿子一句话不对就摔打,才意识到孩子出现心理问题。

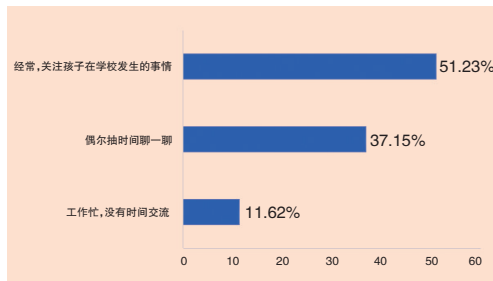
“倾听孩子的想法,与他产生共情,将有助于他自己解决问题。”林女士认为,日常和孩子多交流沟通非常有必要。

(本报记者陈敏 许光伟)

Q:您知道12355是什么电话吗？是否关注心理健康问题？



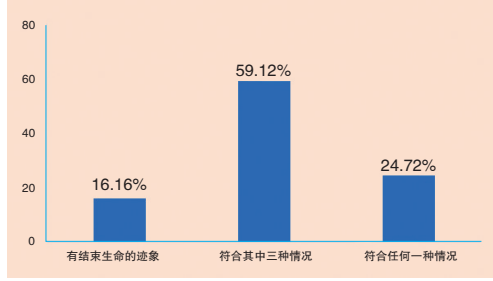
Q:您和孩子讨论他们的校园生活吗？



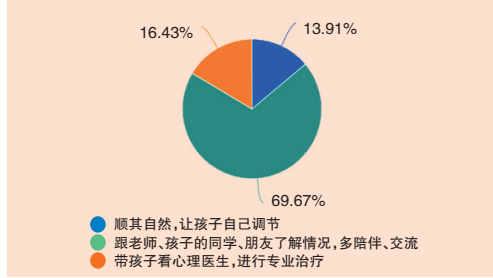
Q:您家孩子有没有出现以下情况？



Q:您认为孩子符合以下几种情况属于心理出问题了吗？



Q:孩子出现心理健康问题,您觉得怎么解决比较好？



Q:您认为如何能更及时地发现未成年人的心理健康问题？

