



护苗周刊

指导单位：
中共海南省委政法委员会

04

法治时报



2023年8月7日
星期一
编辑/陈婷
检校/李成沿
版式/谢少依

行动派

琼海：

召开会议 推进“护苗”专项行动

本报讯(记者杨晓晖)8月4日,琼海召开琼海市未成年人“护苗”专项行动推进会。会议强调,要聚焦问题导向,建立健全长效工作机制,全力推进“护苗”专项行动落实落细;要压实主体责任,加强宣传引导,力戒形式主义,以高度政治自觉、务实作风举措,圆满完成“护苗”专项行动各项任务,为服务自由贸易港建设,争当滨海城市带建设的“优等生”提供强有力的保障,以优异成绩向省委和琼海市人民交出一份满意的答卷。

文昌：

办理未成年人案件 公检法信息共享

本报讯(陈瑜)8月2日下午,文昌市未成年人“护苗”专项行动“司法防护”行动领导小组上半年工作总结暨推进会暨第四次调度会召开,“司法防护”14个成员单位及文昌市公安局“护苗”行动领导小组成员单位相关负责人参加会议。

会议要求,要深入开展专题调研,深入查找工作薄弱环节,提炼有针对性、可操作性强的防范措施,为上级决策部署、政策制定提供精准支撑;要建立完善案件信息共享机制,实现公检法三家单位办理未成年人案件信息共享,有效预防和减少未成年人违法犯罪;要学习好的经验做法,向五指山市学习借鉴对不良行为未成年人进行“特殊教育”的做法。

昌江：

开通“绿色通道” 为学生办理身份证

本报讯(记者许光伟 邵文磊 通讯员孟克怡)8月6日,记者从昌江黎族自治县公安局了解到,为满足暑假期间中小学生的办证需求,切实推动未成年人“护苗”专项行动走深走实,该局利用暑假周末时间为中小學生开通办理身份证“绿色通道”。

据介绍,暑期周末办证“绿色通道”开设首日,昌江县政务服务公安分中心及各派出所共受理中小學生首次申领居民身份证业务(含异地证)1075笔。周末办证“绿色通道”活动将分别于8月12日、8月13日、8月19日、8月20日、8月26日、8月27日(上午8:30至11:30,下午15:00至18:00)持续开设。



儋州市第三中学开展团体心理素质扩展活动(资料图)

关注未成年人保护系列调查报告·心理健康篇

1561名受访的未成年人中,51.71%存在缺乏自信,不敢面对现实,容易自暴自弃、消极懈怠的心理现象。这组数据,来自法治时报近日开展的未成年人保护问卷调查中关于未成年人心理状况的调查数据。

随着经济社会快速发展,心理健康问题低龄化已不容忽视,我们该如何护航未成年人的心理健康,让“花朵”向阳而生,对此,法治时报记者近日展开调查。

少年烦恼如何解?

专家表示,未成年人心理健康保护需要家校协同发力

■本报记者 陈敏

现象 未成年人离家出走 等新闻屡见不鲜

和父母闹矛盾而离家出走、跳河轻生,长期受抑郁症、强迫症困扰而不得不寻求心理帮助……近年来,关于未成年人离家出走、轻生的新闻屡见不鲜。

今年5月8日,因觉得平时得到家人关心太少,陵水黎族自治县一名未成年少女一气之下离家出走。警方在山东省济宁市邹城市张庄派出所的大力协助下,帮助未成年人周某回家。今年4月,文昌某学校14岁初二女生阿花(化名),因与父亲关系紧张,一时想不开竟喝农药寻短见,幸亏校方及时发现,并送医经治疗阿花脱离危险并出院回家调养。今年1月27日,琼海市一名8岁男孩在与父母争吵后离家出走,经民警对其进行教育引导后,小孩认识到了自己的错误并同意回家。

今年13岁的小沐(化名)是海口某学校的学生,半年前她在学校遭到同学欺凌,却成了这位“乖乖女”心中的一道坎。她总是情绪持续低落,也不愿意再和朋友接触。她上网查询发现自己的表现符合抑郁症症状,心里很是害怕。在萌生自杀想法后,后来到省人民医院求诊。医生诊断为符合抑郁症。经过一年的治疗,病情有所好转。

记者随机对一些未成年人调查中了解到,有不少未成年人觉得目前学习压力过大,部分学生厌学情绪比较严重。

调查 青少年出现心理问题 呈低龄化趋势

记者调查发现,近年来,青少年出现抑郁症等心理问题的比例呈低龄化趋势。

省人民医院精神心理科主任康延海告诉记者,他们科室每天就诊患者中,其中未成年人患者平均每天占30%。

海南天一心理咨询有限公司创始人、国家二级心理咨询师李娟告诉记者,在日常咨询接待数量10人中,有8人是未成年人,未成年人占的比例非常高。

法治时报问卷调查中关于“你觉得如何能让别人更及时了解你的心理状态”问题,61.88%受访未成年人表示,希望家长少打骂,多换位思考,注重心平气和地沟通交流。

“遇到心理健康问题,你觉得怎么解决比较好?”面对这个问题,60.73%的未成年人选择了“会主动寻求帮助,跟家人、老师或朋友倾诉”,20.24%选择“看心理医生,进行专业治疗”,15.63%选择“顺其自然,自我调节即可”,另外3.4%的未成年人会找其他的解决方法。

分析 多种因素引发心理问题

为何现在在心理问题的孩子越来越多?康延海认为,心理问题低龄化的背后,是越来越大的学业压力和社会期待不断向前延伸、传导。越来越多的心智尚未成熟的孩子,越来越早地囿于心理困境,甚至演变成患心理疾病。

“现在我们接诊的青少年普遍存在抑郁、焦虑的情绪问题,但引发他们情绪困扰的深层原因是多种多样的。”康延海说,青少年时期是一个特殊的年龄段,面临着身心发育不平衡等矛盾冲突,这容易导致他们情绪不稳定、会有比较大的

波动。大体而言,青少年的心理问题与性发育、成长环境、人际关系、学业压力、过往创伤(如校园欺凌、被虐待、家庭变故)等有关。其中人际关系可能包括家庭关系、同伴关系、师生关系等。如果处理不当,就容易引发各种心理问题或心理疾病。

李娟表示,在咨询的个案中,她发现一部分未成年人的问题都有来自家庭方面的原因,在成长中受过语言暴力或家庭关系长期不好的未成年人心理问题表现尤为明显。

对策 家校结合呵护 做到标本兼治

法治时报对全省2977受访家长进行问卷调查,结果显示,69.67%的家长跟老师、孩子的同学、朋友了解情况,多陪伴、交流;16.43%选择带孩子看心理医生,进行专业治疗;13.91%的家长抱有错误观点:顺其自然,让孩子自己调节。

“现在社会普遍对青少年心理问题的重视和接受度不够。”康延海表示,他曾接诊过许多这样的案例,孩子有心理咨询的需要,并主动提出要求看心理医生,但是家长不能够接受这个事实,认为孩子没有问题。有些可能认为孩子进入了叛逆期,或者认为孩子只是犯懒、吃不了苦等等,家长或孩子自己就可以解决,不需要找心理医生,没有意识到孩子出现的心理问题可能会导致出现人际交往困难、学习成绩下降、适应能力减低,甚至有些孩子因长期情况的压抑、对现有和未来发生的事情的过度担忧而导致明显抑郁和焦虑的情况,甚至引发抑郁症和焦虑症,最终导致休学或退学的结果发生。

对此,李娟分析说,首先家长要对孩子的心理状况以及他本身的性格特质要有充分的了解,如果孩子本身就属于情绪比较稳定的,而且性格相对外向的,那么他大多有一定的自我疗愈的能力,外向的孩子也会善于去向外界寻求帮助来解决自身的问题;如果这个孩子性格本身是偏内向,情绪情感比较敏感的孩子,他的情绪积累就比其他的孩子更多一些,再加上他因为内向就不善于向外界求助,那么情绪更容易累积。

李娟认为,对这样的孩子,最好的方式是能

够通过外界的帮助,支持到他,陪伴着他一起走过这个比较难过的情绪关卡。

关于未成年人如何预防心理健康危机其实是一个社会性问题。

专家提出,未成年人心理健康保护需要家庭、学校结合,家长要做孩子情感和心理学上的最大倚仗,学校要常态化开展心理健康教育工作,充分发挥心理辅导室和心理专职教师的作用。

“呵护孩子健康成长,很多家长要补上一课。”李娟表示,作为父母来说,要先能够认识到这个环境时代的变化,跟过去不一样,能够有觉知、有意识去找到和学习一些适应这个时代的教育方法和理念,才能够陪伴这个时代成长的孩子,让他们更好地健康成长。

康延海建议,加强家庭教育,建立和谐的家庭氛围。对于孩子成长中做得好的事情,应该及时给予肯定和鼓励,以增加孩子自信心。鼓励孩子与富有正能量的同伴的交往,促进孩子的人际交往能力。其次,加强学校教育,关注学生心理健康。学校应该注重学生的心理健康教育,开展多种形式的心理健康教育活动,如心理健康讲座、心理咨询、心理测试等,及时了解学生的心理健康状况。再次,加强社会教育。相关部门加强对青少年的心理健康问题的宣传和普及,让公众了解青少年心理健康问题的重要性,提高社会对青少年心理健康问题的关注度。

此外,康延海还建议,鼓励孩子们参加各类实践课,培养团结合作精神、坚毅勇敢的品格。家长和老师要不断转变观念,多关注孩子的养成教育。



省人民医院精神心理科主任康延海用沙盘游戏与患者做心理疏导 记者陈敏摄

玩手机上瘾了怎么办?

心理驿站

本期指导专家:国家二级心理咨询师、中科院心理研究所督导心理教练 师威卿

一名高二学生咨询:

我好痛苦,我沉迷在手机中出不去了,尤其在暑假,更是忍不住想玩手机。爸妈近半年常骂我,说我都高二了只知道玩手机,非被手机毁了不可。我的学习成绩越来越差,从中等水平变成倒数。我也知道玩手机不好,可我控制不住啊!请问怎么控制手机瘾呢?

解答:
你好!感谢你非常真诚的表达!
手机是用来学习、社交、娱乐的高科技产

品,你是新时代少年,使用手机太正常不过了,只是你用得过度了,严重影响了你的学习,严重影响了你和父母的关系。

你可以自我观察一下,你沉迷手机,是为了追求刺激还是想逃避困难?你追求的是什么刺激?想逃避的是什么困难?你在何时何地玩手机特别上瘾?你用过什么样的控制方法有效果?如果你是为了追求刺激,那解决的方法是你要建立人生目标,目标可大可小,清晰到可以想象到画面的,清晰可见的目标,让自己忙起来,把自己的时间填满,同时要学会抑制冲动,学会调节注意力。如果你想逃避困难,那你首先也是要建立人生目标,学会克服困难,面对困难要学会调节情绪,防止畏难情绪反弹。

你从过度玩手机,变为彻底放弃手机,至少要连续坚持三个月。用这些方法有一定条件,那就是自己知道玩手机上瘾的害处并愿意纠正。现在你具备了这个条件。

放弃玩手机的一段时间内,特别是前十天,非常想玩手机,有时想得心烦意乱、身体颤抖。

用这几个方法就能度过这段时间,进入适应期。一是牢牢记住自己放弃玩手机的重大意义,不放手玩手机的极大危害;二是想象练习,先想象继续沉迷手机的多种危害画面,然后想象放弃玩手机给自己带来的多种美好画面。每天早中晚想象三次,每次三到五分钟。根据效果,想象次数慢慢减少;三是把自己的时间填满,例如多看书,多出门运动、和朋友多相聚;四是学会自我奖励。例如第一周,表现合格了可以奖励自己去看看电影。总之就是要把任务分成很多个小步骤小目标,达到小目标后进行自我鼓励、自我奖励。

两点辅助方法。一是前期要将手机放好,尽量不要接触。自控力达到一定水平时,把手机放在面前也不玩。二是请家长监督你,做得不好及时提醒,做得好及时表扬。

你是一位有志气的同学,你一定会收到理想效果。(陈婷整理)

本报心理咨询联系信箱:fzsbhm@163.com



潘德刚制