



微信扫一扫  
关注该公众号

## 营造良好环境 促进青少年心理健康



近年来，儿童青少年心理健康问题如焦虑、抑郁、强迫等现象频现，睡眠不足、亲子关系冲突、学业压力、同伴关系问题等，成为其心理健康问题发生的重要原因。如何处理学业压力、与父母好好相处、发展良好的同伴关系，避免或减少心理健康问题的出现，亟需解决；培养青少年积极乐观、健康向上的心理品质，促进青少年正确人生观价值观的形成，也迫在眉睫。

### 【原因】

儿童青少年的成长离不开环境的影响。问题的源头大多数情况下在成年人和学校环境。家长和教师如果过于重视他们的学习成绩，忽视心理健康，这时来自学校、教师和家长的压力和焦虑，类似滚雪球般，层层传递给孩子，孩子的压力太大，儿童青少年的心理健康就很难保障。环境的好坏，对一个人的影响重大。儿童青少年所处的大环境，指的是国家、社会，中环境是学校，小环境是家庭，每一个环境都对他们的影响意义重大。



### 【政策】

在大环境方面，国家领导高度重视儿童青少年心理健康问题，出台政策，多方举措，国家多部委、社会、学校、医院和家庭共同创造积极良好的心理健康氛围，如清理有问题的网络平台和信息，创造干净的网络环境等。

复课后，我们将在学校继续主动促进学生心理健康，实施倾听一刻钟、运动一小时的“两个一”行动，即促进学生每天与同学、家人有效沟通交流15分钟，引导学生每天至少参加一小时体育运动，并组织定期开展学生心理健康状况和学校心理健康教育状况调查。



在家庭，也希望家长通过引导孩子传承良好家风，不去过度关注子女学习成绩，而是关注自身和子女心理健康，营造良好的家庭环境，培养子女健康人格和良好行为习惯。

### 【策略】

一、儿童青少年心理健康管理是一项公共卫生工作，需要专业人员通过开展心理健康普测工作，为学生建立心理档案，主动发现问题，并做到学校、家长、医院、社会共同积极干预，主动解决问题。作为学校，在疫情期间特别带来一节心理健康教育课：



二、学校将进一步大力开展心理健康科普工作，消除学生、家长对心理健康问题的偏见，避免污名化和歧视心理问题，以促进求助行为。青少年不能寻求心理健康专业帮助的因素，主要是担心被认为不正常，对于精神障碍的担心和恐惧。事实上，每个人在一定的压力下，都有可能出现心理、情绪、行为问题。儿童青少年适应能力差，但可塑性很强，复原力也很强。所以，儿童青少年因为外界因素影响出现问题可能性大，但出现问题后积极帮助干预的成效也很显著。因此，我们将通过科普和心理健康教育，打破寻求帮助的阻碍，鼓励、推动求助行为（比如专业心理咨询和心理治疗）。



我们呼吁，全社会、全员主动参与，为儿童青少年积极营造良好的心理健康环境。

让我们共同携手，为广大儿童青少年营造健康心理环境，提供积极有爱的陪伴支持和心理养育，让儿童青少年健康茁壮成长！

### 当你需要帮助时，你可以拨打下列电话

贺兰县第三小学心理健康兼职教师杨伟婷：13014251802  
贺兰县第三小学各年级分管领导热线：

一年级组	徐丽娜副校长	13709592356
二年级组	吴伟微办公室主任	18295092522
三年级组	余玲燕副校长	15719585261
四年级组	白帆教导主任	15109586643
五年级组	周欢教导副主任	17795430802
六年级组	徐建国校长	18895078968