



心理小报

学工处润心赋能室主办

主 编：陈仕龙
副主编：毛秋烨
胡绪亮
编 辑：赵建章



扫一扫

家长版第5期



家长赋能策略 指导更贴心



家长在孩子心理健康中的重要作用

家长是孩子的第一任老师，也是孩子成长过程中最重要的支持者和引导者。在孩子的心理健康方面，家长扮演着至关重要的角色。

首先，家长的情感支持对孩子心理健康至关重要。孩子在成长过程中会遇到各种困难和挫折，需要家长的安慰和鼓励。当孩子取得成功时，家长的赞美和认可能够增强孩子的自信心和成就感；当孩子遭遇失败时，家长的理解和包容能够让孩子感受到温暖和支持，帮助他们重新振作起来。

其次，家长的行为示范对孩子心理健康有着深远的影响。孩子会模仿家长的行为和态度，因此家长应当以身作则，展现出积极乐观、健康向上的生活方式和心态。例如，家长在生活中遇到压力时，采取合理的方式进行缓解，如运动、听音乐等，孩子也会学会类似的方法来应对自己的压力。

最后，家长的教育方式直接影响孩子的心理健康。过度严厉的教育方式可能会让孩子产生恐惧和焦虑情绪，而过度溺爱则可能导致孩子任性、自私等不良性格特征。因此，家长应当采取民主、平等、尊重的教育方式，与孩子建立良好的亲子关系，营造和谐、温馨的家庭氛围。

孩子心理问题的识别

家长是孩子成长过程中最重要的支持者和引导者，在正常情况下，孩子一般可能会出现下面几种情况，其表现在情绪、行为与人际关系方面。

常见心理问题的表现-情绪问题

焦虑：孩子可能会表现出过度担心、紧张不安、坐立不安、心慌意乱等症状。例如，在考试前焦虑的孩子可能会反复检查自己的复习资料，担心自己没有准备好，甚至出现失眠、食欲不振等情况。

抑郁：孩子可能会出现情绪低落、对事物失去兴趣、自责自罪、失眠或嗜睡、食欲减退等症状。例如，抑郁的孩子可能会整天闷闷不乐，对以前喜欢的活动不再感兴趣，成绩下降，不愿意与他人交流等。

常见心理问题的表现-行为问题

注意力不集中：孩子在学习或做作业时，容易分心，无法集中精力完成任务。例如，孩子做作业时，可能会被手机、电视等外界因素干扰，频繁走神，导致作业完成时间过长。

攻击行为：孩子可能会出现打人、骂人、破坏物品等攻击性行为。例如，在与其他孩子发生矛盾时，孩子可能会用拳头解决问题，或者故意损坏他人的物品。

退缩行为：孩子可能会表现出胆小、怕事、不愿意与他人交往等症状。例如，孩子在学校不愿意参加集体活动，总是独自一人待在角落里，不敢与老师和同学交流。

常见心理问题的表现-人际关系问题

与父母关系紧张：孩子可能会与父母经常争吵、冷战，不愿意听取父母的建议和意见。例如，父母对孩子的生活和学习进行干预时，孩子可能会强烈反抗，与父母发生激烈的冲突。

与同学关系不和谐：孩子可能会与同学之间出现矛盾、欺凌等问题，导致人际关系紧张。例如，孩子可能会被同学排挤、欺负，或者自己欺负其他同学，无法建立良好的友谊。

孩子心理问题的应对方法

1. 情绪问题的应对

焦虑：家长可以帮助孩子分析焦虑的原因，引导孩子采取一些放松的方法，如深呼吸、渐进性肌肉松弛等。同时，家长要鼓励孩子积极面对焦虑的情境，逐步克服焦虑情绪。例如，孩子考试焦虑，家长可以和孩子一起制定复习计划，帮助孩子建立信心，缓解焦虑。

抑郁：当孩子出现抑郁情绪时，家长要给予孩子充分的关爱和支持，倾听孩子的心声，鼓励孩子表达自己的感受。如果孩子的抑郁情绪持续时间较长，且严重影响到日常生活和学习，家长应及时带孩子寻求专业心理咨询师或医生的帮助。

愤怒：家长要教育孩子学会控制自己的情绪，当愤怒情绪出现时，可以采取一些方法来缓解，如暂时离开冲突现场、进行深呼吸等。同时，家长要引导孩子以合理的方式表达自己的愤怒，而不是通过攻击性行为来发泄情绪。

2. 行为问题的应对

注意力不集中：家长可以帮助孩子制定合理的学习计划，创造一个有利于学习的环境，减少外界干扰因素。同时，家长可以鼓励孩子进行一些有助于提高注意力的活动，如练习书法、下棋等。例如，孩子在写作业时，家长可以将手机、电视等可能干扰孩子注意力的物品关闭，为孩子提供一个安静的学习空间。

攻击行为：当孩子出现攻击行为时，家长要及时制止，并教育孩子这种行为是不正确的。家长要帮助孩子学会用语言表达自己的情绪和需求，而不是通过攻击性行为来解决问题。同时，家长要关注孩子的情绪变化，及时发现并解决孩子内心的冲突和矛盾。

退缩行为：家长要鼓励孩子勇敢地走出自己的舒适区，积极与他人交往。可以带孩子参加一些社交活动，如社区活动、兴趣小组等，让孩子在活动中结交新朋友，提高社交能力。同时，家长要给予孩子充分的鼓励和支持，肯定孩子的进步，增强孩子的自信心。

3. 人际关系问题的应对

与父母关系紧张：家长要反思自己的教育方式和行为，是否过于专制或溺爱孩子，导致亲子关系紧张。家长要调整自己的教育方式，与孩子建立平等、尊重、理解的亲子关系。同时，家长要积极与孩子沟通交流，了解孩子的想法和需求，及时解决亲子之间的问题和矛盾。

与同学关系不和谐：家长要教育孩子学会尊重他人、关心他人，培养孩子的同理心和合作精神。当孩子与同学之间出现矛盾时，家长要引导孩子正确处理矛盾，教导孩子一些解决冲突的方法，如沟通、妥协等。如果孩子在学校受到欺凌，家长要及时与学校沟通，共同解决这个问题。

结 语

孩子的心理健康关乎他们的未来和幸福，家长朋友们肩负着重要的责任。家长们掌握常见心理问题的识别与应对方法，运用有效的亲子沟通技巧，我们相信家长们一定能够为孩子营造一个健康、快乐的成长环境，助力孩子在人生的道路上茁壮成长。

让我们共同努力，成为孩子成长路上的坚实后盾，见证他们绽放出最灿烂的笑容，成就最美好的未来！

拥有积极的心态

• 拿破仑·希尔成功学的“黄金定律”

一个人能否成功，关键在于他的心态。成功者有积极心态。积极的心态特征是“正面”的，如信心、诚实、希望、乐观、勇气、进取、机智与丰富的知识等；失败者有消极心态。消极的心态特性是“反面”的，如悲观、绝望、自卑、懦弱、颓废等。

杨老师·润心工作站咨询服务

线下咨询地址

万福路驿站	江都南路驿站
地点：万福西路106号	地点：江都南路17号沙南社区
时间：周六8:30-11:30	时间：周日14:00-17:00
维扬路驿站	扬子江中路驿站
地点：维扬路8号金峰社区党群服务中心三楼	地点：扬子江中路728号南侧30米处
时间：周日8:30-11:30	时间：周六14:00-17:00
杨老师润心工作站	
地点：旌忠巷46号1号楼（南楼）三楼	
时间：周日8:30-11:30	

线上咨询方式



扫描上方二维码

扬州市未成年人成长指导中心

热线电话：96111、0514-87242000（周一到周四8:30-17:30）

扬州市史可法路46号梅岭街道办事处北大楼三楼