

青少年心理压力需要“被看见”

10月12日,《2021年世界儿童状况》中文摘要版报告发布。报告显示,2020年,全球10—19岁青少年中有超过13%的人患有世界卫生组织定义的精神疾病。而且,在中高收入国家,近20%的15—24岁年轻人自我报告他们经常感到沮丧或对做事情没有兴趣。精神疾病是导致痛苦的重要原因,它会影响青少年的健康和学习,但却往往被忽视。

关注

小动作也许存在大问题

就中国青少年而言,10月10日发布的“中国儿童青少年精神障碍流行病学调查”显示,我国儿童青少年精神障碍流行率为17.5%,其中注意缺陷多动障碍占6.4%、焦虑障碍占4.7%、对立违抗障碍占3.6%、重度抑郁障碍占2.0%。

“儿童精神障碍可能就在我们身边!注意力不集中、多动等

日常中一些常见的问题都与精神和心理障碍有关,需要引起重视。”首都医科大学附属北京安定医院教授、儿童精神医学首席专家郑毅说,“大家觉得挤眉弄眼是很小的毛病,但这是心理健康中的一种抽动障碍,实际上是很严重的,它会影响儿童的生长发育和行为。”

据了解,长期处于压力状态下,青少年在不同成长阶段的心理需求和压力会有不同表现,而且不同性别的表现也存在差异。郑毅说,男孩可能在小学一二年级会表现出一些行为上的小问题,而女孩大多到青春期才会表现出来。

报告指出,在青少年时期,培育性和支持性养育是心理健康最有力的保护因素。家长、教师需要对不同年龄段青少年的行为表现特别注意,并及时给予心理方面的疏导和支持。郑毅建议为家长和教师提供精神和心理健康知识普及,并开发学校内的心理健康

体系,为学生建立心理健康档案。让青少年能放心地谈论心理健康话题。”

敞开心扉,有时并不容易,但是处在高中和大学阶段的青少年中,很多人已经学会主动寻求帮助。北京大学心理社团经常会收到学生来信;首都师范大学心理联盟的分享活动也很受欢迎。游戏、分享、咨询等社团活动成为高中生和大学生倾诉的渠道。

“倾听有时或许并不能获得直接帮助,但内心压力会得到缓解。”首都师范大学学生陈时如今已是学校心理联盟的副主席,他在高中时期也曾面临压力和焦虑,进入大学后,他选修了心理专业课程,寻找排解压力的办法。

接纳

小关爱可能换来大改变

“有个朋友说,他在不开心的时候不太愿意找父母聊天,因为他们会说,你就是想太多了。”王

蕊谈及的这种现象正在很多青少年身上发生。

除了被忽视,青少年的心理问题有时还面临不被接纳的情况。“存在多动、暴力或注意力障碍问题的儿童,在集体学习中更容易被歧视。”郑毅说。报告也指出,在年龄较大的儿童中,缺课或未完成学业就辍学与社交孤立有关,反过来又可能导致心理健康问题,包括自我伤害、抑郁、焦虑等。

对于青少年的一些反常表现,专家建议,家长应该少一点质疑,多一些支持和陪伴,带领孩子多参加体育活动、社交活动,减少他们的孤独感。

“青少年要找到一种让自己情绪释放的途径,体育是最好的方式。”作为母亲,中国乒乓球运动员牛建锋认为,体育锻炼不仅可以帮助青少年宣泄情绪、缓解焦虑,而且还可以培养他们坚强、勇敢、克服困难的精神和能力。

(《中国教育报》张东)



教育部：建立基础教育综合改革实验区

近日,教育部办公厅印发通知,部署在上海市、广东省深圳市、四川省成都市、河北省廊坊市、山西省长治市、江苏省常州市、浙江省金华市、安徽省铜陵市、福建省三明市、湖北省宜昌市、陕西省西安市高新区、山东省诸城市12个省市区建立教育部基础教育综合改革实验区。

“十三五”以来,经过不懈努力,我国基础教育圆满完成历史性收官交账任务,人民群众“有学上”问题已基本解决。面向“十四五”,人民群众“上好学”的愿望日益强烈,特别是中央部署“双减”之后,强化学校教育主阵地作用、提升教育教学质量已成为基础教育面临的最紧迫最核心的重要任务。建立教育部基础教育综合改革实验区,主要目的是深入贯彻落实党的十九届五中全会关于建设高质量教育体系重要精神,认真落实中央关于基础教育重大决策部署,特别是全国教育大会以来,中央印发的关于学前教育、义务教育、普通高中等重要文件精神,进一步探索深化综合改革,促进学前教育普及普惠安全优质发展,义务教育优质均衡发展,普通高中多样化有特色发展,全面提高基础教育质量。

教育部基础教育综合改革实验区涵盖了省级市、计划单列市、副省级市、地级市、高新技术产业开发区、县级市等,具有广泛的代表性。据悉,各实验区都以党委、政府或教育工作领导小组名义专门印发了方案,提出了具体的改革实验内容和举措。下一步,教育部将深入实验区进行调研,指导推动实验区围绕高质量发展,特别是“双减”等重大任务,不断深化基础教育综合改革,并定期组织交流研讨,总结凝练实验成果,宣传推广典型案例,发挥好示范效应,进一步推进深化全国各地基础教育综合改革,全面推进基础教育高质量发展。

(据教育部网站)



近日,重庆市人民防空知识进小学(试点)活动在重庆大学城第一小学校进行。活动集中展示人民防空知识进小学示范课,通过互动式教学的方式,使同学们更好地掌握人防知识。接下来,重庆将进一步推广人防知识进小学工作,让全市小学生普遍实现“五会”(会正确识别防空信号,会正确使用人防工程和应急避险场所,会做防护动作,会制作简易防护器材,会开展自救互救)。图为活动当天,教师在校园人防知识角向学生讲解相关知识。

孙凯芳 摄

十三届全国人大常委会第三十一次会议10月23日表决通过《中华人民共和国家庭教育促进法》,将于2022年1月1日起施行。

法律明确了家庭教育概念,规定未成年人的父母或者其他监护人负责实施家庭教育。同时规定了家庭教育工作机制、国家支持家庭教育的举措、学校等社会力量对家庭教育的协同任务等。

根据这部法律,父母或者其他监护人应当树立家庭是第一个课堂、家长是第一任老师的责任意识,承担对未成年人实施家庭教育的主体责任,用正确思想、方法和行为教育未成年人养成良好思想、品行和习惯;应当与中小学校、幼儿园、婴幼儿照护服务机构、社区密切配合,积极参加其提供的公益性家庭教育指导和实践活动,共同促进未成年人健康成长;应当合理安排未成年人学习、休息、娱乐和体育锻炼的时间,避免加重未成年人学习负担,预防未成年人沉迷网络。

法律规定,各级人民政府指导家庭教育工作,建立健全家庭学校社会协同育人机制。县级以上人民政府负责妇女儿童工作的机构,组织、协调、指导、督促有关部门做好家庭教育工作。

(《中国青年报》王亦君 先洁洁)

《家庭教育促进法》表决通过：父母应预防未成年人沉迷网络

未成年人“防沉迷”家长不可缺位

张玉胜

未成年人沉迷网络,既是有损孩子身心、亟待干预矫正的社会隐忧,也是令众多家长头疼不已的家教难题,亟需家校联手,合力应对。鉴于未成年人沉迷网络的发生地多在家庭,家长的管教责任就显得尤为重要。《中华人民共和国家庭教育促进法》将明确家长对子女沉迷网络的管教职责,这显然是抓住了防沉迷的“牛鼻子”。

孩子们的网络游戏“沉迷”症,多与父母疏于或失当的家教难脱干系。现实中确有部分未成年人是因使用家长的身份而绕过了实名认证,曾有孩子得意地表示:“我的账号是用我妈身份信息注册的,不影响。”把“家长对于子女沉迷网络的管教职责”写入法律,意味着父母对“防沉迷”的责任已从“监护”层面升格为“法律”义务。家长一旦疏于管教,是要受到法律追責的。

履行家长“防沉迷”管教职责,需要矫正认知误区。现实中,不少父母对沉迷网络的危害认识不足,对孩子玩手机往往是放任态度,甚至将其作为打发孩子时间、安抚孩子情绪、诱导孩子“听话”的家教手段。戒除子女网瘾,就当摒弃溺爱、放任等不当家教,坚决对孩子沉迷网络的不合理要求说不;尤其要发挥家长的示范表率作用,提升网络素养,带头远离手机沉迷。

履行家长职责,就应当完善有关家庭教育概念和家庭教育内容的规定,进一步厘清家庭教育和学校教育的界限,明确家庭教育的特点与责任。尤其是针对家长对子女施加过重的学习负担,以及对子女沉迷网络等行

让未成年人远离网游沉迷

朱玥颖

广大未成年人身处数字化、网络化、智能化深入发展的时代,是网络游戏的重要用户群体。然而,未成年人还处在身心发育阶段,自控能力相对较弱,容易过度沉迷网络游戏甚至产生依赖;一旦沉迷网游,不仅影响学习成绩,而且会在心智、情绪、身体健康等方面受到不良影响。

一段时间内,有些游戏企业一味追求经济效益,对未成年人消费监管不严。对于游戏企业对未成年人身份审核不严格的问题,家长投诉数量较多。近期,针对游戏租号、绕过防沉迷系统问题,一些游戏交易平台相继发布声明,称已采取严格措施禁止任何未成年人利用游戏交易平台买卖和租赁游戏账号。应当明确的是,游戏企业是防沉迷工作的主体,必须积极履行社会责任,为下一代的健康成长负责,切实推动行业健康发展。

让未成年人远离网游沉迷,还需家庭、学校等各方面积极行动起来,切实承担好监护守护职责,共同营造有利于未成年人健康成长的良好环境。特别是对家长而言,应当切实承担起保护未成年人的法律责任,严格执行相关要求,引导孩子形成良好的用网习惯。生活中,一些未成年人使用家长身份信息注册游戏账号,使得“限制向未成年人提供网络游戏服务的时段时长”相关规定无法发挥作用,这就更加凸显出加强家庭监

本期导读

朗朗童声传颂百年辉煌——四川省积极开展“童心向党,童谣传唱颂党恩”系列活动

为庆祝中国共产党成立100周年,进一步加强未成年人思想道德建设,四川省组织开展“童心向党,童谣传唱颂党恩”系列活动,通过组织未成年人学童谣、唱童谣、演童谣等方式,培养孩子们对党和社会主义祖国的朴素情感。

(第2版)

儿童零食有个红绿灯

为了让孩子少吃零食多吃饭,当父母的都绞尽脑汁。中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅指出,零食其实可以吃,关键是要看吃什么,儿童零食也有个“红绿灯”。

(第6版)

孩子有勇气 成长添动力

勇气,是极为可贵的品格。一个充满勇气的孩子,能更好地面对成长过程中的挑战,也能抵抗来自外界的压力,在磨砺中不断激发自己的内在潜能。一个有勇气的孩子是怎样的?如何培养孩子的勇气?本期《话题》分享几位读者的见解、经验和感受。

(第8版)