

着力推动农村儿童心理健康体系建设

——对话刘正奎、林丹华、朱玉荣

嘉宾

刘正奎

中国科学院心理研究所研究员、教授

林丹华

北京师范大学心理学部教授

朱玉荣

江苏省盱眙县希望小学教师

主持人

农民日报·中国农网记者

赵新宁 胡聪



◇刘正奎



◇林丹华



◇朱玉荣

暑假来临,青少年迎来身心休息的调整期,同时又容易进入心理危机的高发期。近年来,青少年心理健康问题备受社会关注,在城镇化加快推进过程中,农村儿童心理需求逐渐增多,留守儿童心理健康风险加大。我国首份《乡村儿童心理健康调查报告》显示,农村孩子中抑郁检出率 25.2%,焦虑检出率 25.7%。农村儿童心理健康总体情况如何? 怎样进一步强化农村儿童心理健康教育? 如何利用假期推进儿童心理健康工作? 从哪些方面建设针对农村儿童的心理健康服务体系? 本期对话邀请刘正奎、林丹华、朱玉荣三位专家就此展开交流探讨。

关爱和保护农村儿童政策的出台,使农村儿童的的生活和学习环境发生很大改善,但农村儿童心理健康问题仍然突出,主要表现在心理创伤率高、情绪与失眠问题多、积极心理品质有待提升等方面

主持人:目前农村儿童心理健康总体情况是怎样的? 主要存在哪些问题?

刘正奎:近年来,关爱和保护农村儿童政策的出台,使农村儿童的的生活和学习环境发生很大改善,但农村儿童心理健康问题仍然突出。根据我们的调研,目前农村儿童心理健康主要存在以下问题。一是农村儿童心理创伤的发生率高。6.7%的儿童在外面遭受暴力;23.6%的儿童在外面目睹过暴力。暴力事件直接损害农村儿童的心理安全感和人际信任,阻碍了其正常的社会化。二是农村儿童成长中的情绪与失眠问题突出。农村儿童失眠的总体检出率为 33.2%,农村儿童抑郁与失眠状况随年龄增长呈现出恶化的趋势。三是农村儿童积极心理品质有待提升,农村儿童现代自主意识觉醒的同时,也出现对物质生活过度追求等不良倾向。

朱玉荣:农村儿童出现心理健康问题主要集中在小学高年级阶段和初中阶段,具体表现为:在生活方面,由于父母常年在外务工,以隔代教育为主,隔代养育者在家庭教育中对电子产品的管控不力,很多孩子沉迷电子游戏或手机上瘾,不太会表达自己内心真实的想法和感受;在学习方面,长时间的习得性无助,无力改变学习状态,对学习丧失兴趣、缺乏动力,对将来没有信心等;在社交方面,部分农村儿童过早与父母分离,与父母感情淡薄,缺乏安全感,容易焦虑,人际交往有障碍。

林丹华:从各类调查和数据中可以看到,农村儿童的心理健康情况具有较多不利因素,但他们仍具有很强的积极发展可能性。2017—2018 年,我们的研究团队在全国 10 省 60 所中小学开展调研,调研显示农村儿童在孝顺与感恩、热爱祖国等积极品质方面具有很高水平。2021 年,我们在我国 5 个不同地区的原国家级贫困县开展调研,其中来自教育、卫生、民政等部门的基层干部反映,很多农村家长很重视教育,希望子女可以通过教育走向更高的舞台,但缺乏科学的亲子教育意识和方法。

主持人:暑假到来,孩子们迎来身心休息的调整期,但同时因缺少玩伴或缺少与父母正常沟通,暑假又容易成为儿童心理危机的高发期。您认为,如何利用好假期时间推进农村儿童心理健康工作?

林丹华:由于父母在外务工或忙于农活等原因,农村儿童的暑期通常缺乏家长的规划和管理,容易成为心理问题萌芽期和迅速发展期。但同时,如果运用好学校、村(社区)的力量,暑期同样可以成为孩子们丰富生活、健康成长的一段时光。例如,可以依托村(社区)综合治理中心、社会工作室、留守儿童之家、农村学校心理辅导室等已有的心理健康教育资

源和平台,集中在暑期开展面向农村儿童的专业、有效的心理健康培育活动。暑期的心理健康培育活动应当从“减少问题和积极发展并重”的角度入手,聚焦那些可操作性强、高效率、教师容易掌握的有效活动和课程,如心理弹性、时间管理、社会情绪学习、成长型思维等,帮助农村儿童度过一个有意义的暑假。

朱玉荣:利用好假期时间推进农村儿童心理健康工作,社区和公益组织可联手为农村儿童开展以下活动:组织儿童社会情感技能营,通过体验式的游戏让孩子们学习如何管理自己的情绪;观看不同主题的电影,引导孩子们进行交流、讨论、角色扮演,丰富孩子们的生活和内心世界;参观社会实践基地,拓展孩子们的实践认知;重点利用农村环境的优势,让孩子们在田间和农场进行劳动体验,在劳动生活中提升解决问题的能力,增强孩子们的心理韧性;安排作业疑难解答,由高年级孩子给低年级孩子辅导作业,提升孩子们学习的兴趣;特殊人群由社工和老师进行个案走访,安排上门服务。

我国农村儿童心理健康工作中,最突出的问题是缺乏专业、稳定的人才。乡村教师对于心理健康教育相关的知识和能力是非常渴求的,他们希望掌握一些非常具体的方法和技能,帮助农村孩子培养自信、乐观的态度

主持人:不久前,教育部等十七部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025 年)》,要求中小学校要结合相关课程开展心理健康教育。您认为,农村心理健康教育存在哪些短板? 如何进一步强化农村儿童心理健康教育?

朱玉荣:农村心理健康教育存在如下短板。一是学校缺乏专职心理健康教师;部分有专职心理健康教师的学校,也未能在工作中充分发挥辅导学生心理健康的作用。班主任和科任老师是与学生接触时间最长的人,但接受的心理健康培训不够深入,仅仅停留在知道层面,不知如何做。二是农村学校的教育理念比较滞后,不重视心理健康教育,一些心理健康活动浮于表面,没有实实在在地开展。三是心理健康的活动资源、活动模式受限制,局限于传统的在班级里说教的方式,没有合适的时间、老师、场地开展团体辅导活动。四是得不到家长的支持和认可。

强化农村儿童心理健康教育,一是启动心理健康预警机制,加强家长和老师心理健康的认知,提升心理健康问题的预防意识,做到月月有活动,周周有检查。二是邀请心理健康领域的专家对心理健康教师和志愿者开展深入的定期培训,通过体验而非讲座的形式,让他们能够学习心理健康理论,掌握心理健康的教学技能,提升心理健康教师和志愿者们们的专业能力。三是争取政府相关部门对儿童心理健康教育资源的投入,同时争取学校、家长、社区的支持。四是开设“心理热线”“心理专栏”“心理信箱”等渠道,为儿童心理倾诉开辟绿色通道。

林丹华:目前在我国农村儿童心理健康工作中,最突出的问题是缺乏专业、稳定的人才。调研发现,一些农村地区的心理健康工作出现“空屋子”“空牌子”现象,学校和村(社区)建好了心理咨询室、挂上了社会工作室的牌子,但缺乏有关人才开展相关工作。此外,乡村小学教师对于心理健康教育相关的知识和能力是非常渴求的,他们希望掌握一些非常具体的方法和技能,帮助农村孩子培养自信、乐观的态度。

加强农村地区心理健康人才专业队伍建设和专业化培养力度,具体可从以下几方面开展。一要加强农村地区心理健康教育师资队伍的基础建设;

二要进行基层心理健康教育人员队伍的培训和能力提升;三要加大对乡镇乃至村一级心理健康服务硬件平台建设的投入力度。在此基础上,还应建立儿童关爱保护队伍,切实提升农村儿童心理健康工作的专业性、影响力和可持续性,推动工作朝纵深方向发展。

出现心理问题而不愿寻求帮助,是“病耻感”的一种表现。破解这一问题,一个很好的切入点是通过学校建立一个集“促进、预防、干预”为一体的心理健康工作体系

主持人:在农村,许多孩子即使心理出现问题,也不愿主动寻求帮助,怕被贴标签和泄露隐私,有些家长甚至认为丢面子。对此,您认为怎样帮助他们克服这种问题?

林丹华:这种现象其实并不仅存在于农村,在各地都是比较普遍的。心理学的专业术语称之为“病耻感”,这种“病耻感”的产生是因为孩子和家长对心理问题相关知识缺乏基本的了解。破除“病耻感”的最佳方式,就是培养家长对心理健康形成全面、科学的认识。一个很好的切入点是通过学校建立一个集“促进、预防、干预”为一体的心理健康工作体系。在促进和预防阶段,心理健康知识的科普就是一项重要工作,能将学生的一部分心理行为问题消灭在萌芽阶段。同时,在学生出现较为严重的心理问题时,充分的知识储备也使得学生、家长和学校能共同用更加科学、专业的方式加以疏导、干预、转介和解决。

刘正奎:针对这一问题,需要加强宣传,引导家长和孩子正确认识心理健康问题。聚焦于行为,而不是聚焦于标签的归因思考方式很重要。很多孩子一遇到问题,首先思考的不是“我哪里做错了”“我怎么去改正、去提升”,而是急于给自己贴上“我不受人喜欢”“我能力不足”的标签。这种方式不仅不利于解决问题,还会给孩子带来心理上的负面影响。因此,学校可以考虑充分利用班会等场合对儿童进行心理教育,让他们在遇到困难的时候,优先从行为角度出发,去归结原因并且寻找应对方式,考虑“我可以怎么做”。同时,通过家校联动教育会议,让家长鼓励孩子做出有益于现状的行动,不要给孩子贴上负面标签。

朱玉荣:针对这一问题,农村地区的家长会遇到一个很现实的问题,就是他们既要忙于生存,四处打工,又没有时间进行专门的学习。对此,我有两点建议:一方面,可以通过社群分享、直播讲授的方式解决时间上的不足、空间上的距离,多种方式宣传心理健康知识,让家长们正确认识和对待心理问题、心理疾病。另一方面,告诉家长官方心理机构的联系方式,让他们在有需要时可以第一时间得到专业的支持,鼓励家长多参加心理健康讲座、家庭教育宣讲,更新家长观念,提高家长意识,将儿童的健康放在第一位,严重的情况应向社区、妇联、民政部门报告,一起上门做家长工作。

主持人:调查显示,留守儿童因缺少父母陪伴,心理健康风险更大。您认为,如何在家校合作中开展留守儿童心理疏导?

刘正奎:开展家校联动线上会议是一个可以选择的途径。很多留守儿童的父母,因为外出打工辛苦,即便有心也无力参与孩子的教育,或缺少对儿童心理健康的重视。因此,要让这部分父母意识到孩子的心理问题,也要让他们明白自己对于孩子的成长和教育有重大的影响力。在家长充分认识到问题的紧迫性和参与孩子心理健康教育的必要性后,学校应提供给家长可操作的方式,及时反馈给父母孩

子的问题,并且提供即时有效的沟通技巧,帮助父母跟进孩子的心理状态。在将父母纳入到孩子的教育过程后,学校方面的工作也要跟上,可以安排专业的心理咨询师或心理健康教师为留守儿童家庭提供心理支持和辅导,帮助建立起健康的家庭关系网络,构建和谐亲子关系。

林丹华:健康的亲子关系是儿童心理健康的重要保护性因素之一。建议在家校合作中应开展以下措施。第一,为留守儿童提供家庭教育支持。通过对留守儿童家庭的观察与调研,把握留守儿童家庭的心理健康教育需求,借助学校和第三方机构的专业人员力量为监护人提供家庭教育支持;第二,加强学校教师专业能力培训,开展如何培训家长的专业能力培训,提升教师在指导家庭教育工作中的专业化水平。

朱玉荣:开展留守儿童心理疏导,如果把陪伴仅仅局限在父母陪伴上会限制心理关爱工作的开展。留守儿童的父母因为家庭经济压力而外出打工,陪伴孩子时间有限。这种情况下,也可以寻找或者建立其他陪伴,如亲人的关爱和支持,建立一个良好的人际关系网,让孩子获得稳定的社会支持。从学校方面来说,要充分利用大讲堂,定期开展儿童心理健康活动,对留守儿童开展个案和团辅相结合的心理疏导。

主持人:有调查指出,农村儿童沉迷手机成为严重影响其身心健康的突出因素,而且愈演愈烈。对此,您认为如何缓解这一问题?

刘正奎:过度沉迷手机背后往往是儿童情绪深层的问题。首先,可通过提供其他替代活动和资源,让儿童从健康的活动中获取满足感。依托于乡村建设,让儿童参与到乡村文化活动中,感受民俗文化;让他们深入大自然,感受自然风光。在满足文化教育的基础之上,发展乡村儿童的综合素养教育,建立图书馆、艺术工坊等设施,给农村儿童提供更多健康活动的选择。其次,学校可以通过开展关于手机使用和网络安全的教育活动,包括讲座、主题班会、制作手抄报等形式,让儿童对过度使用手机形成正确认识。

林丹华:不少心理学研究表明,孤独感是导致手机成瘾的重要因素,而农村儿童由于缺乏父母的陪伴,更容易陷入手机成瘾的漩涡。对于农村儿童手机的使用,我有两方面的建议。首先从行为层面,农村儿童的主要照料人应起到管理儿童使用手机的责任,如限制每日使用时间。对于成瘾较为严重的儿童,教师应协助监护人起到辨识和介人的作用,并适时转介到专业机构进行干预。其次从心理层面,儿童对于手机的迷恋很大程度是因为他们缺乏有价值的兴趣活动、有意义的人际关系,以及良好的自我控制能力。学校和村(社区)应从以上两个层面入手,运用好已有的心理健康教育平台和资源,如学校的心理咨询室、村(社区)的社会工作室等,帮助学生在课余时间建立良好的自我管理习惯,并提供丰富的、同伴间可互动的活动,帮助他们缓解孤独感,找到乐于投入其中的活动。

把农村儿童的心理健康服务工作做深做透,建议坚持“减少问题与促进发展并重”的思路,并以“家校社医”一体化的顶层设计作为抓手来开展具体工作

主持人:近年来,更多的社会公益力量参与到对农村儿童心理健康的帮扶中。您认为,如何持续提升社会公益力量的帮扶效果?

刘正奎:首先是要避免重复努力。不同的社会

公益力量可以加强合作,形成合力,共享资源、相互学习和借鉴经验。其次要加强宣传提高公民意识。让更多的人了解和关注农村儿童的现实问题,提高社会对农村儿童心理健康的重视程度,吸引更多的力量参与其中。最后,要建立一个长期的支持机制。持续关注农村儿童心理健康问题,不仅是短期的援助和帮扶。长期的支持可以更好地满足农村儿童的需求,持续改善他们的心理健康状况。

在这里,我仍然强调心理健康工作的专业性。所以公益力量和其他社会力量提供的心理服务一定是接受过专业的培训和指导。农村儿童心理健康帮扶需要遵循一定的伦理,政府部门要联合专业力量对公益项目建立评估和监测机制,了解项目实施情况和效果,以便及时调整和改进。

林丹华:目前很多社会公益机构以多种方式参与到农村儿童心理健康的帮扶工作中,其优势在于能够以较小的体量,灵活准确地提供服务;而其劣势在于,由于资助不稳定、政策调整等因素,无法长期性、系统性地针对某一个问题进行支持和解决。鉴于以上特点,我认为除了政府相关部门和社会公益机构应进一步加强合作外,不同部门之间也可以通过加强统筹协调,发挥协作开展工作的优势。

主持人:建设针对农村儿童的心理健康服务体系,您认为还可以从哪些方面努力?

刘正奎:首先,要加大大县乡教育资源投入,为农村儿童心理健康提供基本保障。农村儿童一般就近进入县乡镇学校,住校生普遍,家庭教育功能不足。应加大县乡教育资源建设,让县乡学校成为保护和促进农村儿童发展的主阵地。其次,要建立农村儿童三级心理疏导与危机干预体系。即通过心理健康知识普及和教育提高农村儿童心理素质;通过个体自助和心理咨询减少农村儿童常见心理健康问题;通过专业及时的筛查、转诊、治疗有心理问题的农村儿童。第三,要加强农村心理健康服务规范化建设与队伍培养。充分利用本地心理健康服务专业机构下基层等计划,逐步规范农村儿童心理健康教育队伍。最后,要全面落实农村儿童关爱政策,将家长纳入到儿童的教育体系中。通过广泛宣传,让农村父母了解“与孩子在一起”的重要性。对于长期外出的父母,需要通过各种措施吸引他们回乡村发展。必须要外出务工,也要以家庭为单元,鼓励父母带上孩子就近入学。

林丹华:把农村儿童的心理健康服务工作做深做透,建议坚持“减少问题与促进发展并重”的思路,并以“家校社医”一体化的顶层设计作为抓手来开展具体工作。首先要加强家庭教育的作用。农村儿童的父母或主要照料者除了为儿童提供身心健康的保障外,还应提升亲子沟通的能力,并尽可能参与到学校和社区组织的各项关爱儿童的活动中,为儿童增强家庭带来的支持和关爱。其次,学校是做好心理健康教育工作的重要阵地,应充分发挥优势力量,以心理课程、心理团体活动为切入点,给予孩子足够的情感关注。最后,充分发挥农村社区的作用。可以在村(社区)逐步尝试推广一些让家长和孩子有机会共同参与、有利于孩子心理发展的项目,如提供图书、体育设施等。同时,村(社区)应向家庭宣传一些科学、健康的育人策略和方法。

主持人:农村儿童心理健康直接关系到儿童的身心健康成长,是事关后备人才资源整体素质的大事。与当前农村儿童心理健康建设的时代要求相比,相关政策支持力度还有不足,体系和机制建设也有待加强。因此,既要加强农村儿童心理健康的政策支持,充分整合学校、专业机构、科研院所等各方面资源,还要联动基层政府部门,加强家校合作,发动社会公益组织,凝聚社会共识,共同推动解决农村儿童心理健康问题,守护农村儿童心理健康。感谢三位专家做客《对话》栏目,带来精彩观点!