

孩子心理生病了得早治

朱燕娜

杭州师范大学附属萧山医院 浙江杭州 邮编：311200

孩子在五彩斑斓的世界中，宛如初升的朝阳，并随着成长孩子逐渐对世界开展探索。孩子的心理健康需要被重视。习近平总书记曾提到“孩子们成长得更好，是我们最大的心愿。”接下来，将一起推开孩子们“心灵之窗”，对孩子心理生病情况进行了解，为孩子们健康成长奠定坚实基础。

一、读懂孩子的心：儿童心理问题的表现与成因

情绪问题、学习问题以及行为问题等是孩子心理“生病”的多样化表现。对于孩子情绪问题，日常生活中主要表现为易怒、抑郁、焦虑等；学习问题表现为注意力下降、学习困难；行为问题主要体现在破坏性、攻击性以及退缩性。这些多样化心理“生病”表现成因，受社会因素、学校因素以及家庭因素影响。对于社会因素主要包含网络影响、社会竞争等，学校因素主要包括父母教育方式、家庭生活氛围以及亲子关系等。

二、儿童心理健康的重要性

儿童心理“生病”主要表现在心理、情感、行为等方面处于异常状态，无法适应或融入社会环境和与他人健康友好的人际关系，这种状态下孩子的生活态度较为消极。为保证孩子的健康生成，心理“生病”了得早治疗。儿童心理健康能更容易让儿童形成健全人格，并具备良好的行为习惯和道德品质。儿童心理健康能够更好地适应社会环境，并逐渐与他人建立良好的人际关系，为今后学习和生活奠定良好的基础。此外，儿童心理健康下，儿童可以始终保持积极乐观的生活态度，以积极乐观的心态面对困难和挑战，在面对学习和生活压力时能够积极面对。

三、孩子心理生病早治方法

1 家长做好情绪管理

家长情绪状态直接影响到整个家庭氛围，家长在家庭环境中需要学会情绪调节，面对孩子时保持平和、耐心的状态。即使产生家庭矛盾，也需要通过理性沟通成功解决问题，尽量减少在孩子面前出现情绪爆发的情况，让孩子能够感受到家庭环境的稳定性。儿童在不同成长阶段所产生的情感需求存在一定差异，家长

需要引导或养成与孩子主动沟通的习惯，每天预留固定时间与孩子交流，采用引导式、共情式沟通表达方法，让孩子感受到被重视与理解，逐渐愿意敞开心扉。同时家长还需要尊重孩子个性与意愿，主动征求孩子的意见，给予孩子合理的自主选择权，让孩子能够在自主选择中培养责任感与判断力。

2 建立优质亲子关系

孩子在成长过程中，最早建立人际关系的是亲子关系。亲子关系质量不仅对孩子情感认知产生直接影响，还会对孩子未来的人际交往模式产生不良影响。优质的亲子关系能让孩子在成长中获得充足的情感支持，在面对今后学习和生活挑战时能够有勇气和韧性，从而有效降低心理问题的发生概率。家庭生活的陪伴并不是简单地与孩子共处一室，而是需要家长全身心投入，与孩子进行深度互动，专注与孩子交流，关注孩子的反应与需求，从而达到增强亲子间情感的目的。

3 系统培养孩子社交能力

社交能力是儿童融入集体、适应社会一项基础内容，同时还关系到心理健康。在学校生活中，学校需要将心理健康教育引入常态化教学体系，配备专业的心理教师，开设心理咨询室，为有需求的孩子提供一对一辅导，同时定期组织心理健康主题活动。同时建立常态化的家校沟通机制：学校可通过定期家长会、心理状态反馈表、线上沟通群等方式，向家长反馈孩子在学校的情绪状态、社交表现、学习动力等情况；家长也需主动向学校分享孩子在家中的心理变化。当学校与家庭双方发现孩子出现异常信号时，需要及时沟通协商干预方案，通过调整学习任务、改善社交环境等方式，帮助孩子缓解心理压力。

4 构建多元支持系统：为儿童心理问题应对提供坚实保障

当儿童出现心理问题时，仅靠家长或学校的力量往往不够，需要整合专业机构、学校、社区等多方资源，构建一个高效协同的支持系统。这个系统不仅能为孩子提供科学的干预帮助，也能缓解家长的焦虑与无助，让心理问题的应对更及时、更有效，避免因“独自承受”导致问题加剧。

5 联动专业心理健康机构

专业心理健康机构拥有系统的评估方法与干预技术，能够对儿童心理“生病”治疗起到促进作用。许多家长因为担心孩子情况，在发现孩子有心理问题时，容易出现羞耻感或无助感。甚至一些家长不愿或不敢寻求专业帮助，导致问题拖延。

因此，家长需要打破传统认知误区，选择正规的心理健康机构，带孩子进行专业评估，明确心理问题的类型与程度，根据评估结果，在专业人员指导下制定干预方案，改善儿童状态。

6 设定合理的成长预期

家长对儿童的成长预期直接关联其心理状态发展，预期失衡容易对心理健康造成负面影响。因此，家长对孩子的期望，需要基础实际能力水平、发展节奏及个性特质，成功构建具有挑战性与可行性的成长预期。这种预期应避免脱离儿童自身实际的横向对比，而是聚焦其纵向成长轨迹，在确保儿童能够通过适度努力达成目标的同时，不会使孩子压力过大而产生心理负担，同时不会因要求不足导致成长动力不足，让儿童能够建立稳定的自我认同与积极的成长心态。

7 培养积极的生活习惯

积极的生活习惯是儿童形成乐观向上生活态度的重要内容，并且潜移默化地影响着孩子的心理健康。家长需要重视对儿童规律化生活模式的引导，从日常作息、饮食结构到活动安排，形成稳定且有益身心的生活框架，为心理状态的稳定提供生理层面的保障。在此基础上，家长还需要主动引导儿童参与到运动、阅读、艺术创作等活动中，丰富儿童的精神世界与生活体验，挖掘儿童兴趣方向、培养专项技能，不断增强孩子自我效能感与自尊心，为心理健康发展积累能量，减少负面情绪的滋生。

8 引导儿童应对挫折

挫折与失败是儿童成长过程中必须经历的一个过程，怎样引导孩子科学应对挫折，对孩子心理健康发展有着直接影响。家长在儿童遭遇挫折时，应该尽量避免对儿童过度苛责、批评，这些负面评价会增加儿童的自我否定情绪，长此以往，会导致儿童对挫折产生恐惧或产生逃避心理。针对这一问题，孩子家长需要客观分析问题出现的原因，帮助孩子吸取经验教训，促使儿童在今后学习和生活中能够更加理性地看待挫折，认识到挫折是成长过程中的正常现象。同时，家长、教师通过积极的鼓励与正向引导，帮助孩子从挫折中汲取成长力量，不断增强孩子面对困难的勇气与解决问题的信心，最终让孩子能够获得坚韧不拔的心理品质与积极主动的挫折应对能力，在今后面对各种艰难险阻时能够在心理承受范围内，从而积极主动解决问题。

