

三封信

关注孩子心理健康 用爱陪伴共同成长

——致广大家长朋友的一封信

广大家长朋友们：

孩子是家庭的希望，是祖国的未来。孩子健康快乐的成长，相信是每一位家长最殷切的期待。“健康”不仅是指强壮的身体，也包含着良好的心理素质和健全发展的人格。

家庭是孩子成长的摇篮，心灵的港湾。孩子的快乐是家庭幸福的源泉，而幸福的家庭，也是孩子快乐的奠基石。孩子在快乐的家庭，也会成长为快乐的孩子。身为父母，如果我们对孩子能够多一些理解包容，少一些拔苗助长；多一些尊重鼓励，少一些专制命令；多用“爱”的方式来表达爱，少以“爱”的名义发号施令，才能逐渐成为孩子信任的朋友，孩子才会乐于与我们沟通交流，愿意听取我们的建议，我们才能真正呵护孩子的成长。孩子是一个家庭的作品，说教不如言传身教，父母自身稳定的情绪、平和的心态、心智的成熟不仅能够让孩子更有安全感，更是孩子成长路上的阳光雨露。

当前，家长过度关注孩子学业表现而相对忽视孩子成长过程中的心理需求，是不少家庭中存在的现象。事实上，心理健康问题近年来有明显低龄化的趋向。很多孩子受到学业压力、网络游戏、校园欺凌、家庭或人际关系等问题的困扰，可能会出现抑郁、焦虑、恐惧等不良情绪，表现为闷闷不乐、

兴趣减少、精力下降、不爱交流、心烦易怒、失眠多梦、紧张厌学等,甚至出现自伤或自杀行为,还有的孩子表现为注意力不集中,多动冲动,学业表现及伙伴关系不佳等。家长可能会错误地认为这些都是孩子不努力、不坚强或青春期逆反所致,因此一味地批评、训斥甚至打骂孩子,导致亲子关系和家庭氛围愈发紧张。在此温馨提示家长朋友们,孩子的心理健康需要我们及早的重视和共同的呵护,如有需要,可拨打心理援助热线,这里有专业的辅导人员帮助您。

用心陪伴,用爱浇灌,静待花开。祝愿每一位孩子健康快乐长大,成就美好的未来。

心理健康服务热线: 0533-6810967

学生工作处心理健康教育中心

2021年10月8日

你我手拉手 呵护“心”健康

——致老师的一封信

尊敬的老师：

赓续百年初心，担当育人使命，习近平总书记寄语广大教师：一个人遇到好老师是人生的幸运，一个学校拥有好老师是学校的光荣，一个民族源源不断涌现出一批又一批好老师则是民族的希望。

儿童青少年的健康成长关乎祖国的未来，儿童青少年时期是健康行为模式和健全人格形成的关键时期，老师则是儿童青少年在学校的哺育者和陪伴者。据调查，我国 17 岁以下的儿童、青少年，约有 3000 万人受到情绪障碍和行为问题的困扰。儿童青少年出现心理问题会有诸多预警信息，如：情绪异常，悲伤、哭泣、紧张、恐惧、心烦、容易发脾气等；行为异常，不愿与人交流、多独处、不愿意上学、上课注意力不集中、与同伴经常发生冲突，甚至出现自伤及攻击行为等；生理异常，头痛、恶心、呕吐、厌食或贪食、胸闷心慌、入睡困难、早醒等，但去医院检查又没发现躯体问题。

少年强，则中国强，少年是青春之心灵，青春之中国，是祖国大地上盛开的五彩缤纷之花朵。花朵的盛放，需要阳光和雨露，更需要老师们的呵护和滋养。老师除了关心他们的学习成绩，更要关注他们的心理健康。当学生出现异常行为或不良情绪时，希望老师和孩子、家长保持沟通，家校共育，促进儿童青少年身心和谐、健康成长。

当您在学校心理健康教育中遇到困难，需要专业指导时，可拨打心理援助热线，我们愿为您提供专业服务，让我们携手共进，砥砺前行，为共同的目标而不懈努力！

心理健康服务热线：0533-6810967

学生工作处心理健康教育中心

2021年10月8日

心有暖阳 何惧风霜

——给学生的一封信

亲爱的同学们：

一棵小树成长为参天大树，不只需要阳光的沐浴，还要经历风雨的洗礼。你们在成长的过程中，会得到温馨的关怀，会享受成长的快乐，但也会遇到很多困惑和烦恼。

当你处于新环境时，可能会情绪低落、焦虑，甚至身体不舒服；当你和老师、同学交流时，可能会感觉紧张，不知该如何说起；当你学习压力增大、成绩不理想时，可能会自卑自责，提不起兴趣；当你沉浸手机、影响学习时，可能会懊恼不已又难以自控；当你遇到困难和挫折时，可能会怀疑自己的能力，总认为自己不行而轻易放弃……

其实，我们每个人成长过程中都要经历和面临这些，没有哪一个人的成长是一帆风顺的，只要我们积极面对，正确处理，这些都会化解。

当紧张、烦躁的情绪出现时，可以向父母、朋友、老师倾诉，或通过运动、听音乐的方式缓解焦虑，以免让“不良情绪”成为定时炸弹；当来到新环境时，勇敢的参加集体活动，大胆表现自己，你会发现新的环境、新的伙伴比你想象的舒服、友善；当遇到困难和挫折时，不要妄自菲薄，正确的认识自己，多看自己的长处，勇敢地去解决问题，你会发现你比想象的自己要强大。对于电子产品，我们尽量减少使用时间，合理运用网络学习、获取有益信息……当然，有很多问题

我们自己可能无法解决，这时，我们可以寻求专业人士的帮助，如心理咨询热线就是不错的选择。

亲爱的同学们，困难和挫折打不倒你，荆棘之路终将使你变强大！愿你面朝大海，心向太阳，成为一个阳光、快乐的追风少年！

心理健康服务热线：0533-6810967

心理咨询服务预约地址：T1204

学生工作处心理健康教育中心

2021年10月8日