

十场心理论坛 让不少家长当场痛哭

市红十字会发现的这些心理问题,你有吗?

株洲晚报融媒体记者/易楚瞳 通讯员/刘静 陈君

近日,市红十字会"心语心愿·关注心理健康"第二季"赋能妈妈"总结表彰大会在石峰区九畹书院落幕。活动自2023 年8月启动以来,先后开展10场主题培训,帮助一大批家长和孩子拆除"心墙",走出阴霾。

活动中,青少年、家长群体暴露出的焦虑、抑郁等一些心理共性问题,引发广泛关注。"很多家长经心理专家的点评和 心理引导后,现场痛哭流泪。"市红十字会党组书记、专职副会长李彦说。

记者根据市红十字会系列活动主题和心理专家归纳的一些问题,遴选部分采访供读者朋友们阅读和参考。

【故事】

天元区的赵女士是某国企职工。怀胎几个月 时,她就开始选择早教,几乎把市内大型亲子机构都 试听了一遍,直到选择一家满意的早教机构。

孩子三岁时,即使日常工作忙碌,周末赵女士也 不停歇。周六早上带着孩子上音乐课,车上午睡一 小时,下午继续去上美术课;周日同样是课程满满。

最近,赵女士又焦虑上孩子学英文的事情。看 到朋友圈里,有的孩子两岁多就能看懂英文绘本,赵 女士很着急,"每天除了操心孩子的吃喝拉撒,还要 焦虑孩子的教育,我真的好累。"

【故事】

15岁的思思(化名)因常感觉头疼、反胃,到省第 二人民医院就医,被诊断为重度抑郁发作。

思思是一个上进听话的孩子,学习、生活不让家 人担心。妈妈邓女士却仍不满足,望女成凤的她,辞 去稳定且报酬丰厚的工作,一心将女儿培养成人中龙 凤。邓女士事无巨细地照顾孩子,思思稍有问题,她 就紧张不已,情绪波动很大,易发怒,给孩子造成压 力。体谅和理解妈妈的思思,一直将情绪压在心底, 默默承受。渐渐地,她的身体开始出现多个部位疼 痛,且情绪低落、对什么都提不起兴趣。"思思的遭遇 并非个案。活动中,许多孩子同样说出自己的心声与 呼吁,众多家长诧异的同时,也开始深刻反省自身。" "赋能妈妈·成长课堂"谢萍萍说。

【故事】

40岁的何老师是我市一所小学的班主任,也是 一位母亲。她最怕的事情是与家长沟通。"这份工作 压力越来越大,工作24小时待命,家长稍有不满就投 诉。"几番下来,何老师的心理压力越来越大。

"她是典型的焦虑症。开学前后这段时间,我院 总会接诊几位同类症状的老师患者,有的甚至出现 抑郁倾向。"市三医院党委委员、副院长张猷玫说。

何老师就医是因为她察觉自身异样,且生活受

【故事】

肖女士是我市某律师事务所一名专职律师。女 儿因在课堂上朗诵声音小,被老师说"太温柔了,声 音要洪亮点。"两个平时不太喜欢她的女学生就为此 四处造谣,说肖女士女儿"太清纯""做作"。后来,两 个人说,演变成四个人说、一群人说,同学们也开始 在背后指指点点。

女儿将此事反映给母亲,但肖女士回应,"都是 事情 做好你自己就行。"随后 肖女士的女儿情绪 越发低落,不愿意说话,且出现成绩下滑现象和厌学 "有效沟通"二者区别在于,沟通者是否将某一信息

害与影响,可是当事情真正降临自己女儿身上时,我域中都非常重要。

问题一:育儿过程,家长焦虑重重

据了解,在前几期的"赋能妈妈"系列活动中,与 学的作息时间与习惯有利于更好地支配自己的业余 赵女士同类心态的家长已经不在少数。

省心理卫生协会理事、教育心理学副教授马丽 华认为,育儿焦虑是父母对孩子越来越重视,他们在 培养孩子的过程中,孩子出现的问题及未来可能的 行为从而引发父母的焦虑心态。

首先,家长有自己的生活节奏,帮助孩子建立科

问题二:全社会的教育焦虑症

市三医院党委委员、副院长张猷玫表示,教育焦 虑症是综合型的社会病,它与当下的教育评价机制、 教育资源、家庭环境、社会环境、学业压力、青少年性 格特点等多种因素相关。

家长的教育焦虑症状有:过度关注子女的学业成 绩,过度地干预孩子教育,一听孩子没考好就发脾气, 莫名地抑郁、痛苦,不想做任何事,有撑不住的感觉等。

学生教育焦虑症状则有:情绪波动、恐惧学习、 逃避与人沟通等,可能伴有呼吸困难、没有食欲、坐 立不安、头痛等现象。

张猷玫表示,教育的首要任务是引导学生回归内 心,自主建设积极的精神境界,消除教育焦虑要坚持

不懈地推动教育资源的均衡设置和"双减"落地见效。 要理性看待教育过程,明确教育本质不是过分

时间。同时,可以寻找让自己放松的办法,例如:体

和自身制定贴合实际的目标,别把孩子逼得太紧。

的关系,倾听他们的想法和感受,给予支持和鼓励。

同时,也要与配偶或其他家庭成员保持良好的沟通,

其次,家长要降低自己对孩子的期望值,给孩子

然后,建立良好的沟通渠道,和孩子建立起亲密

最后,家长若感到无法控制自己情绪,可以寻求

育锻炼、种多肉、打游戏、饭后散步等。

共同分担育儿责任。

专业心理咨询或治疗帮助。

追求名校和高分,更要关注孩子兴趣、个人与成长, 增强亲子沟通、拓宽教育视野,鼓励孩子发展自己的 兴趣与特长。家长要根据自己的孩子实际情况设定 合理的期望值,关注孩子的学习过程而非仅仅关注 重结果,鼓励孩子自主探索,给孩子一定的自由空 间,让她们自主探索世界、发现问题、解决问题。

青少年摆脱教育焦虑,可以尝试与老师、家长、 朋友"一吐为快";学会利用听音乐、阅读书报等方式 平静心境;也可以眺望远方,在僻静之处大喊大叫或 放声大哭减轻体内压力;此外,要学会接收不完美的 自己,当局面一团糟时,不妨放慢节奏、做些让步;思 想压力过大,不妨在家人、朋友的陪同下,做个短期 外出旅游计划。

教师若想避免患抑郁症,首先要理清自己的思

维方式,将工作和生活分开;其次,要有自己的情绪

舒缓方式,可以通过与好友聊天、游戏、爬山等方式

放松自己;然后,要学会适当降低对工作的要求,接

受不完美的自己;最后,教师要学会寻求外界的学习

途径,提升自身工作方式和效率,积极学习与家长

学校管理层、同事的沟通技巧,避免深陷人际关系

"泥潭"

到影响。她晚上睡不好觉,经常两三点醒来,一醒 就很难入睡;在家里,动不动就烦躁,控制不住朝老 公发脾气,就连在读高中的孩子也不能幸免,经常

问题三:老师上班也焦虑

中国卫生心理协会注册心理咨询师张倩解释, 教师群体的焦虑源于自身的社会责任感、专业权威 受到挑战、校内考核评价压力、自我实现的需要与现 实矛盾的冲突、职称晋升等方面。

问题四:亲子之间缺乏"有效沟通"

还是没能及时察觉,保护好她。"在"心语心愿·关注 心理健康""了不起的妈妈"互动课堂上,听着女儿哭 诉,肖女士倍感揪心。

"谣言散播、社交排斥、羞辱嘲笑等隐性校园霸 凌情景,一幕幕在校园内上演,孩子不敢说,家长就 不知情。肖女士的经历,给所有家长敲响警钟。"市 二中附小某学生家长黄女士坦承。

市三医院党委委员、副院长张猷玫称,"沟通"与

家长要为孩子提供一个倾吐机会,是建立有效 沟通的关键。家长不带自身既有观点,全身心地、有 反馈地去倾听、分析孩子话外音,与其产生共情,将 会让孩子的情绪得到释放。

【建议】

恰到好处的赞美是父母与孩子沟通的润滑剂, 会让孩子对未来充满热情,用爱的眼光看待生活。 一个认真求教、谦虚的父母会比高高在上、发号施令 的父母更易于让孩子接受,建立融洽的亲子关系。

成功教育的核心是理解和共同合作,父母和孩 成功传递给沟通对象,沟通对象能否做出预期中的 子之间不存在根本对立,没有非胜非负的状态。孩 "身为律师,我深知隐形校园霸凌对青少年的伤」回应。有效沟通在家庭、亲密关系、公共生活三个领」子成长过程中,要充分发挥孩子的智慧和能力,让孩 子有自由发挥的空间。

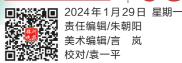
家庭教育 "松弛感"

不妨多点

词。它最初源于一个博主的机场见闻: 从容不迫,让网友感慨其家庭的包容氛 的教育焦虑,如何给孩子们一个更松弛、 临登机发现孩子证件过期,上不了飞机, 围。快节奏的当下,越来越多人学着自 更宽阔的成长空间,不只是家庭的事,但

这两年,"松弛感"成了一个挺火的 他家人则按原计划登机。突发情况下的 需如此,孩子何尝不是。如何疏解社会 没有人责怪孩子,妈妈带着孩子回家,其 我调适,给心灵松松绑、减减压。成人尚 家庭无疑是最重要的一环。

主办单位:株洲日报社 株洲市慈善总会 协办单位:株洲晚报 株洲晚报志愿者联合会



株洲市女企业家联合会 为40户困难家庭送上爱心年货



市女企业家联合会爱心年货发放现场。 记者/谢嘉 摄

春节临近,株洲市女企业家联合会(简 称"女企联")再次参与"送年货"爱心活 动。1月27日,女企联代表们走访了株洲 市铁西社区、董家塅街道以及醴陵均楚乡 村,为40户因病因残致困的家庭送去了温 暖的过年物资和新春的祝福

在走访过程中,女企业家联合会的代 表们不仅亲自将年货送到困难群众手中, 更与他们亲切交流,详细询问了他们的日 常生活状况和身体健康情况。特别是在醴 陵均楚乡村,代表们与多位困难老人进行 了深入交谈,鼓励他们保持乐观的心态,积 极面对生活中的挑战,并叮嘱他们要保重

李师傅是这次受助家庭之一。身患尿 毒症的他每周需要进行两次透析治疗,每 月的医药费用近两千元。由于没有正式工 作和固定的经济收入,生活的压力让李师 傅一家倍感拮据。对于女企联的到访和帮 助,李师傅表示非常感动:"感谢你们的关 爱,这不仅是对我们物质上的帮助,更是精 神上的鼓舞。我坚信,只要我们团结一心, 就一定能够渡过难关。"

据了解,市女企业家联合会自2004年 起就积极参与"送年货"活动,累计爱心捐 款已达40余万元。今年,该会再次认捐2 万元,用实际行动诠释了"积善行,思利 他"的价值观。此次活动特别挑选了40户 急需帮助的困难家庭,每户家庭除了收到 价值200元的年货(包括2袋10公斤大米、 1瓶5公斤食用油和8斤面条)外,还收到 了300元的现金红包。

女企联的这一善举得到了社会各界的 广泛赞誉。许多市民表示,这样的活动不 仅让困难群众感受到了社会的关爱和温 暖,也传递了正能量,鼓励更多人参与到公 益活动中来。

株洲市女企业家联合会常务副会长、 慈善部部长龙红艳说,未来将继续关注社 会弱势群体,通过多种形式的活动为他们 送去关爱和帮助。同时,联合会也呼吁更 多的企业和个人加入到公益事业中来,共 同为构建一个更加和谐、美好的社会贡献

紧绷燃气安全弦,防患于未"燃"

株洲中油燃气公司组织开展调压站燃气泄露应急处置演练

株洲晚报融媒体记者/刘平

调压站内传出哧哧声,站内及周边弥 漫着浓烈的天然气味道……燃气巡检员郑 林波在对调压站巡检时,发现险情。他立 即用燃气测漏仪对调压站内燃气设备进行 检测,锁定一路调压装置出口阀前的阀门 连接处"疑似密封垫老化导致天然气泄 漏"。他迅速打开调压站所有柜门进行自 然通风,随后撤至站外安全处拨打公司调 度中心电话,请求援助。……

1月26日下午,株洲中油燃气有限公 司在天元区新东路调压站开展了调压站设 备燃气泄露现场应急处置演练。

城镇天然气输送管道是连续密闭输送 系统,燃气调压设备在燃气管网系统中起 到关键作用。燃气调压设备用于调节和控 燃气降至适合用户使用的压力。当调压设 备发生故障或燃气泄露时会导致燃气管道 及附属设备设施承受过高或过低的压力损 害,泄露的燃气会聚积在通风不良的受限 造成人身伤害和财产损失。

压站周边拉起了警戒线,并对行人、车辆进 过演练发现存在的问题,改进不足项,持

调度中心及时派出抢险值班人员赶赴

现场,并上报险情,以电话方式传达启动三 级应急响应的指令。紧接着负责接、报事 故处置进展情况,确定事故抢险受影响的 用气区域范围,发出燃气抢修通知。

在巡检员拨打调度中心电话13分钟 后,维抢队成员赶到现场。一名抢险人员 背着正压呼吸器进入调压站,对现场及周 边受限空间燃气浓度进行检测。两名抢险 人员使用防爆风机对站内进行强制通风, 降低燃气浓度。抢险人员在切断相关燃气 控制阀门排除险情后,将一路调压装置切 换为二路调压装置进行供气。一路降压后 对燃气泄漏点进行修复。

演练过程中,各参演人员分工明确、反 应迅速、配合紧密。历经抢修奋战,"险 制燃气的压力、流量、温度等参数,将高压 情"成功排除。现场应急演练评估组负责 对应急演练全过程各项目功能进行评估, 查找不足,在演练总结时提出改进建议。

株洲中油燃气有限公司主管安全的 副总经理姚文表示,通过此次现场应急处 空间,达到爆炸极限遇火源则会发生爆炸, 置演练,检验了公司相关应急组织机构人 员在处置燃气设备设施突发事件过程中 巡检员在调度中心提示下,迅速在调 的综合指挥能力和应急处置能力,同时通 续提升现场应急处置水平,坚定守护燃气

癫痫少年,与病魔抗争

株洲晚报融媒体记者/谢嘉

暖心对象

编号:028 姓名:小勇 年龄:14岁 住址:天元区泰山路 街道大岭社区

在我们生活的世界里,每个 人都是一道独特的风景。

然而,命运有时会以冷酷的 面孔出现,给那些脆弱的生命带 来沉重的打击。

智力三级残疾,患有癫痫、 发育迟滞的小勇,就是这样一个 在生活的逆境中挣扎的少年。

"孩子14岁,目前在特殊教 育学校上学,由于癫痫反复无常, 使得他在学校的日子变得异常艰 难。"小勇母亲罗希,面对儿子的 病情,她始终保持着乐观和坚强, 鼓励儿子勇敢地面对生活。

罗希知道,只有通过教育, 孩子才能有希望改变自己的命 运,所以她一直在陪读。

在小勇的成长道路上,即使

面临再大的困难和压力,小勇父 母也始终没有放弃对儿子的关 心和照顾。对于小勇来说,学 习、成长、未来,都像一座座高 山,难以攀越。然而,即使在这 样的困境中,小勇也从未放弃过 自己,认真上课、积极治疗。

生活的压力并未因此而减 轻。小勇父亲唐梁峰,几年前因 工受伤,被鉴定为8级残疾,无 法做重活。小勇还有一个弟弟 读幼儿园,全家的生活重担都压 在了唐父一个人的肩上。"之前 打零工,每个月有2000多块钱 工资,前阵子又摔伤了,做不了

社区工作人员介绍,小勇和 弟弟申请了低保,每人每月500 多元。如今,母亲罗希还需要做 胆囊切除、子宫憩室两个手术, 费用近3万元,这让原本就困难 的家庭更是雪上加霜。大家希 望,更多的人能够关注像小勇这 样的特殊家庭,给予他们更多的 关爱和支持。社会的温暖和关 怀,可以帮助他们减轻生活的压 力,让他们在困境中找到力量和

患了尿毒症的她, 想为儿子撑起一个家

株洲晚报融媒体记者/杨凌凌



李俭(右一)是位坚强的女子。 记者/杨凌凌摄

暖心对象

编号:029 姓名:李俭 年龄:62 住址:芦淞区学堂冲 二村7栋211号

李俭和儿子居住在学堂冲 二村7栋一个狭小破旧的房屋 里,屋里没有几样像样的家具。 今年62岁的李俭,身高不到一 诉记者,目前她每周要步行去省 力为儿子撑起这个家。" 直中医院透析两次。

边说边掀起袖子,记者看到,她 管了。 左臂上四五个扎针留下的硬块 鼓胀成了大包。"这是动脉血管 能看儿子成家,帮他完成人生大 结成块了。"她说。

每个月光医药费就得上千元,生 活和治疗主要靠低保维持。

李俭家里条件本来不好, 儿子无固定工作也没找对象, 面对高昂的医药费用,李俭陷 入了困境。

虽然患病,但李俭是一名热 心肠的人,经常帮助邻居。她利 用休息时间,常常去帮助一名残 疾邻居,为邻居做一些力所能及 的事情。

她告诉记者,因为生病,她 一度想放弃治疗,但念及家中的 L子,她想要活着。"社会各界的 米六,皮肤有些黑,看起来格外 爱心像困境中的一道阳光,让我 消瘦,但精神状态比较好。她告 重振对生活的信心。我也要努

她常常感慨,自己并不害怕 "透析不疼,扎针疼。"李俭 死亡,可是她走了,孩子就没人

"儿子至今未有对象,希望 事,这样也能了却自己的心愿, 李俭一直没有固定工作,丈 然后一家人快快乐乐,平平淡淡 夫过世后,她被诊断出尿毒症, 的生活在一起。"