

收稿日期:2022-09-16

家校协同预防青少年心理危机

申宏浩¹, 戴斌荣²

(1. 青海师范大学 教育学院, 青海 西宁 810016; 2. 盐城师范学院, 江苏 盐城 224007)

摘要:心理危机日益成为影响青少年群体健康发展的重要问题,减少青少年心理危机的产生,需要家庭和学校协同预防。家校要提升对青少年心理危机的预防意识,共创有利于预防青少年心理危机的良好环境,协同完善青少年心理危机的预防系统和运行机制,共建预防青少年心理危机的互动平台。

关键词:心理危机;青少年;家校协同;心理预防

中图分类号:G444

文献标识码:A

文章编号:1003-6873(2022)06-0063-07

基金项目:国家社会科学基金“十四五”规划教育学重点课题“家校协同视域下青少年心理健康问题的预防及干预机制研究”(ABA210018)。

作者简介:申宏浩(1999—),女,河南镇平人,青海师范大学教育学院硕士研究生,主要从事发展与教育心理学研究;戴斌荣(1964—),男,江苏阜宁人,盐城师范学院党委书记,教授,主要从事心理学研究。

DOI:10.16401/j.cnki.ysxb.1003-6873.2022.06.081

心理危机是指个体凭借自然发展和以往经验无法应对危机事件时产生的心理失衡状态^[1]。心理危机会使个体产生一系列不适应性反应,轻者会使个体产生注意力不集中、缺乏自信、恐惧焦虑等认知、情绪及行为方面的不良表现,重者会使个体产生自杀、自伤等严重威胁生命的行为问题,若不给个体及时予以帮助很容易出现严重后果^[2]。近年来,由于新冠肺炎疫情暴发,全球发生了严重的公共卫生危机。这次危机事件对每个人都产生了或多或少的心理影响。青少年时期是个体生理和心理急剧变化的特殊时期,对外在的危机事件更为敏感。由于疫情防控要求居家隔离所产生的社交中断,以及疫情复杂多变而出现的线上线下学习模式的反复切换,使得青少年的心理危机问题显著增多^[3]。

青少年心理危机的主要表现是抑郁、焦虑、问题行为以及自杀倾向^[4]。中国青少年研究中心等组织发布的报告显示,在中国17周岁以内儿童和青少年中,有将近3000万人深受各种情感障碍和行为问题的影响^[5]。王熙等人以问卷调查的形式采取整群抽样法对全国9个地区的儿童青少年进行抑郁症状测查发现,中国青少年抑郁症状的检出率为14.8%^[6]。王瑜萍等人的研究显示,在我国每100个中学生中就有约22人有过自杀意念,约6人有过自杀行为^[7]。

青少年是心理危机的高发群体^[4,8-9]。一方面,青少年在心理上想脱离父母的保护和父母

的依恋,但自己在短时间内既不能独立处理问题又不愿向他人求助,于是很容易产生心理失衡;另一方面,与成年人心理危机相比,面对突发事件,由于青少年心理发育不够成熟,应急能力差,自控能力弱,从而受心理危机的负面影响也更持久深远^[8]。如果青少年陷入心理危机且得不到干预,那么就会严重影响青少年的心理健康状况,带来持久的心理创伤和不良的社会适应,从而对青少年一生的发展产生重大的消极影响^[10]。随着对心理危机研究的深入,研究重点逐渐由危机干预转向危机预防。做好预防是从源头上解决青少年心理危机的根本途径。

尤瑞·布朗芬布伦纳(Urie Bronfenbrenner)的生态系统理论认为,家庭和学校是对青少年产生最直接影响的“微系统”。家庭是孩子成长的摇篮,是青少年心理危机的首要防线。良好的家庭环境是青少年心理危机的保护性因素^[11],拥有良好亲子关系、有力的家庭支持以及高水平的家庭凝聚力的青少年表现出较低的抑郁水平和自杀意念^[12]。学校是预防青少年心理危机的主阵地,教师支持、同伴支持可以显著预测青少年的心理危机^[13]。与家庭相比,学校能提供更多的人力、物力和财力等方面的资源来预防青少年心理危机。赫尔曼·哈肯(Hermann Haken)的协同理论认为,千差万别的系统,尽管其属性不同,但在整个环境中,各个系统间存在着相互影响而又相互合作的关系^[14]。根据生态系统理论和协同理论,个体在青少年时期的主要活动场所为家庭和学校,尽管家庭和学校两个系统的属性不同,但两者之间存在着相互影响又相互合作的关系,各要素之间相互作用、相互反馈,进而对青少年的健康成长产生协同影响。家校协同预防青少年心理危机,不仅仅是家庭和学校两个系统对预防青少年心理危机作用的简单叠加,更是家庭与学校之间相互作用、相互反馈,进而为青少年的健康成长保驾护航。

一、家校要提升对青少年心理危机的预防意识

(一)家校要明确各自在预防青少年心理危机的责任意识

家长要认识到预防孩子心理危机是自己的重要责任,明确认识到自身在预防孩子心理危机上的责任是家长提高对孩子心理危机预防意识的第一步。对孩子而言,家长是他们的第一任教师,为他们提供心理健康的第一堂课。家长成熟的个性、稳定的情绪、美好的婚姻是孩子健康发展的最好温床^[10]。拥有良好的成长经历、家庭环境和父母教养方式的孩子通常有健康的心理状态^[9],接受良好家庭教育的孩子更容易度过心理危机^[15],在许多情况下,青少年学生自杀都是家庭教育失败导致的^[15]。不良的父母教养方式、频繁的家庭冲突、缺乏心理支持和充满暴力的家庭环境容易使孩子出现抑郁症状和自杀意念^[16]。家是孩子温暖的港湾、情感的归宿,不要让家庭成为孩子痛苦的来源。为了青少年的健康成长,家长要认识到预防孩子心理危机是自己的重要责任,尽自己所能维护家庭的温馨与和睦,树立正确的家庭教育观,选择良好的教养方式等,充分发挥家庭对孩子心理危机的保护作用。

学校要提升预防青少年心理危机的责任意识。要认识到心理健康问题关系到未来国民的素质,关系到家庭和个体的幸福。因此,帮助青少年摆脱心理危机的困扰,培养青少年良好的心理素质、塑造健全的人格至关重要。学校要开展多种形式的教育和宣传活动,比如,通过网站、校报、广播、教师培训等多种方式强化全体师生在预防学生心理危机上的责任意识,让学校里的每个人都能帮助身边的人,把危机事件的发生频次降到最低,积累解决青少年危机的资源和力量。

(二)家校要认识到青少年心理危机的危害

家校了解青少年心理危机的危害是家校提升对孩子心理危机预防意识的强化剂。处于心理危机期的青少年会产生生理、情绪、认知和行为方面的危机反应。生理上表现为头痛、疲乏、食欲

下降等;情绪上表现为易怒、无助、焦虑、抑郁等;认知上表现为自卑、健忘、注意力不集中等;行为上表现为社交退缩、自责等,甚至还会出现自杀、酗酒、暴力攻击等一系列偏激性行为^[16]。青少年的认知水平、情绪特点以及自我控制力不足均影响着他们对危机事件的看法^[3,8]。根据皮亚杰的理论,青少年形式思维不断发展,能对具体的事件进行逻辑推理。但青少年的自我意识较强,他们比较关注自身的想法,很容易忽略外界信息。这种特点很容易导致青少年在面对危机事件时过度关注危机事件产生过度紧张而低估自己的能力^[3]。与此同时,青少年的情感与认知能力发展不平衡^[3],这使得青少年更容易受情绪波动的影响,加上青少年自身的情绪调控力弱,青少年较成人更容易对压力事件进行负面推论与自我否定^[17]。青少年正处于人生发展的关键时期——青春期,容易出现心理和行为问题,若缺乏正确引导,很容易产生叛逆心理,不利于他们形成成熟、健康的人格。家校充分认识心理危机对青少年的危害,可以提高家校对心理危机的重视程度。当青少年陷入心理危机时,学校应当调动资源与学生共同渡过难关,家长可以积极配合学校解决青少年心理危机问题,并预防后期可能发生的心理危机^[18]。

(三)密切家校合作,增加家校互动频次

密切家校合作,增加家校的互动频次,不仅可以帮助家校互通学生信息,及时了解青少年的心理状态,给其提供及时的帮助,还能更好地帮助家校协力预测青少年心理危机的发生,并因事制宜^[9]。

学校要多开展与心理健康相关的家校合作活动。学校可以通过心理健康知识讲座、团体活动、心理情景剧和图文宣传等心理健康教育活动,帮助教师、家长和学生增强对心理危机的了解与认识,提高他们的危机意识以及处理危机事件的能力,并增强他们对易感个体的保护意识^[16]。老师要经常与家长互动,解答家长的问题,帮助家长提升参与孩子教育的能力。若家长的教育能力不足,在处理危机事件时就可能采用错误的教育方式从而产生不良效果^[19]。

家长要利用家校合作活动有针对性地提升自己的教育能力,及时了解学校的教育目标,树立科学的教育理念,积极履行家庭教育主体责任,做到思想上与学校育人目标一致、行动上与学校教育同频共振。另外,家长要与老师进行积极有效的沟通,多向老师请教预防孩子心理危机的方法,将预防心理危机的方法与自身的教育经验相结合,制定适合自己孩子的预防措施。家长还要积极主动参与家校合作。家长与老师沟通时要着眼于青少年的全面发展而不能只局限于学习成绩,例如关注青少年的思想状况、心理健康水平、人际关系等。现实中,有些家长主动性不强,董梁等人指出,家长在家校合作中往往更多地扮演着配合学校教育的角色^[20],并没有充分参与到学生的教育工作中。因此,在预防青少年心理危机的家校合作中,家长要积极参与到青少年的教育活动中,如家长与老师共同制定一套完整而可行的预防青少年心理危机的家校合作的方案,便于今后有计划、有步骤地做好青少年心理危机的预防工作。

二、家校共创预防青少年心理危机的环境

(一)学校要营造积极向上的校园环境

学校要营造有利于学生全面发展的良好校园环境。在课堂上,教师除对学生讲授专门的心理健康课外,还可在学科教育中融入心理健康教育,让学生在学习各科文化知识的同时,增强心理危机防范意识。在校园文化的建设上,学校可以运用科学的途径帮助学生调节心理状态,比如通过校园橱窗、板报、趣味广播频道、计算机网络等各类宣传媒体传播心理健康知识,文化环境的建设对促进学生心理健康发展也十分重要。此外,学校还可适时组织一些有益于学生身心健康

的课外活动,引导学生以积极的心态应对心理危机。这样不仅可以使学生体验到课外活动的乐趣,而且能够帮助学生缓解校园生活的心理压力。

(二)家长要及时了解孩子的心理状态

家长要及时准确了解孩子的心理状态并充分发挥家庭对孩子的保护作用。及时准确地了解孩子的心理状态可以帮助家长在第一时间发现孩子的异常行为及情绪,并分辨是发展的正常现象还是心理问题,更好地帮助家长准确识别孩子心理危机的发生。比如,孩子处于青春期,情绪波动大,太易激动,并且开始反驳父母,家长要知道孩子的这种行为是青春期的正常表现,需要加以引导,帮助孩子恰当发泄自己的情绪。如果孩子之前开朗,近期却退缩胆小、沉默寡言,家长就要提高警惕,及时与孩子沟通,判断孩子的异常状态是否是由心理危机所导致的不良反应。研究表明,家长及时与青少年进行良好的沟通,不仅能及时了解孩子的心理状态,还能显著减轻压力事件对青少年自伤行为、抑郁等的不良影响^[21]。家长在与孩子进行沟通时,要耐心倾听,给予孩子支持和鼓励,及时纾解孩子的不良情绪,从而达到预防孩子心理危机的目的。家长还要在孩子成长过程中通过建立良好的亲子关系、营造良好的家庭氛围等方式,充分发挥家庭因素对孩子心理危机发生的防护作用。

(三)家校要注重培养青少年积极心理品质

家长和老师要注重对青少年积极品质的培养,提高青少年自身的心理保健能力,让心理危机化解于无形^[22]。研究表明,情绪智力、心理弹性等是个体心理危机的保护性因素^[23]。拥有良好的情绪智力和心理弹性,有助于孩子在突发危机事件前期进行自救^[23]。情绪智力是指个体能准确识别、评价自己和他人的情绪,并利用情绪信息来指导自己的思想和行为的能力。情绪智力对个体心理健康有积极的促进作用^[23],高情绪智力的个体能够更好的识别并及时调整自己的情绪。心理弹性是指个体在应对重大危机事件时,依然能将自己的心理状态调回正常水平的能力^[24],心理弹性在个体心理危机的预防中起着重要作用^[6]。综上,家庭和學校要协力培养孩子的积极品质,帮助他们拥有良好的情绪智力和心理弹性,提高青少年面对危机事件的应急能力,从而化危机为健康。

三、家校协同完善青少年心理危机的预防系统和运行机制

(一)家校协同完善青少年心理危机预防系统

完善的青少年心理危机预防系统应包括心理危机识别系统和预警系统。心理危机识别系统的职能是尽早发现心理异常的学生,及时识别学生心理危机的严重程度,力争在心理危机初期对学生进行帮助和支持。心理危机预警系统的职能是积极预防学生重大心理危机事件的发生,对学生心理危机的程度进行评定,帮助家校根据学生心理危机的程度制定相应的干预措施。

为了保证心理危机预防系统的有效运行,学校应成立心理危机工作小组,这样不仅可以在预防青少年心理危机时做到各项工作均有专人负责,各司其职,使青少年心理危机的预防工作落到实处,还能方便家长在紧急情况下第一时间配合学校的工作,尽快解决问题。心理危机工作小组包括学校分管领导、相关班主任、年级组长、心理教师、青少年学生处、家庭联系处、教育培训处、心理咨询中心及学校医务人员等。建立“班级-年级-学校-家庭”四级预防干预应对机制。做到心理危机及时预防、及时发现、及时预警、及时干预。青少年学生处主要是由一些心理素质和人际关系较好的青少年组成。青少年学生本身也是心理危机预防中的重要资源和力量,可以把一

些学生发展成学生心理互助员,把他们纳入到心理危机预防体系中,充分发挥同伴的社会支持作用。班主任与心理教师是与学生接触最多的老师,可以对学生进行充分的关注和了解,并在第一时间发现学生的异常心理,对学生进行初步的帮助和支持。家庭联系处负责与家长联系,方便家庭和学校互通学生信息,进一步加强家校在预防青少年心理危机方面的合作。教育培训处负责对全体教师进行与心理危机相关的知识培训,提高教师的心理援助水平;负责对家长进行定期的家庭教育指导,解答家长在教育孩子时产生的困惑。心理咨询中心对需要帮助的学生进行心理辅导或危机干预。

另外,学校要积极推进评估体系建设。如果只顾预防青少年心理危机而不对其效果进行评估,就很难了解已开展的工作是否有效,可能导致事倍功半。学校不仅要采用科学有效的评估方法,还要开辟家长对学校工作的评估途径,将家长的评估意见纳入对学校工作的评估,这样才能了解在现阶段的预防青少年心理危机工作中的问题与不足,更好地完善青少年心理危机的预防工作体系。另外,学校要将预防青少年心理危机的工作纳入对教师的教育评估指标体系,建立相应的问责和奖励机制,进一步落实青少年心理危机的预防工作。

(二)家校协同健全青少年心理危机预防的运行机制

首先,学校要对青少年建立动静结合的筛查制度。静态筛查是指学校对青少年定期进行心理普查。动态筛查是指结合青少年的班主任、心理委员、宿舍长、家长平时的观察情况对青少年的心理状态进行评估并上报。青少年出现心理危机往往是多种因素综合作用的结果,但青少年在出现心理危机时,很少主动向老师或家人寻求帮助,这给心理危机的预防和干预带来了困难和挑战。因此,学校要定期对青少年进行心理筛查,对每个学生建立专门的心理档案,及时记录学生的心理健康状况,并对每个学生的性格、家庭情况进行调查,对那些筛查结果异常的或者父母不在身边的学生,班主任要重点关注^[22]。班级可以实行心理委员制度,并对心理委员定期进行系统培训。心理委员在平时的生活和工作中要关注学生的异常行为,并及时向班主任和心理老师汇报,班主任应多与那些容易出现心理危机的学生进行定期约谈和疏导,及时了解这些学生的心理状态,帮助他们发现自身所拥有的资源,鼓励他们在自己需要帮助时主动向他人求助。

另外,各任科教师也要加强与学生家长的沟通和联系,如轮流对学生进行家访和辅导等,教师要向家长说明学生的在校表现,家长要向老师反馈孩子在家的状态。在联系家长时,学校要倡导教师形成谁带孩子联系谁的家校合作工作机制,这样才能在学生出现心理问题时对其进行切实有效的帮助。

四、家校共建预防青少年心理危机的互动平台

作为家校合作重要环节的家校互动有信息单向流动和信息双向流动两种模式。信息单向流动模式有学校召开家长会等,信息双向流动模式有教师家访、家校电话沟通等。无论是信息单向流动的互动还是信息双向流动的互动,都难以达到家长和学校充分沟通^[25]。家庭和学校共建预防青少年心理危机的线上线下沟通平台,既保留了传统家校互动的优势,又弥补了传统家校互动的不足。无论是建立线上还是线下平台,必须强调平台的公共性,即平台向家庭和学校免费开放维护青少年心理健康和预防青少年心理危机的资源,形成资源共享理念,突出其公共服务定位。因此,预防青少年心理危机沟通平台的建立需要学校和家长共同完成。

(一)搭建预防青少年心理危机的线下互动平台

在搭建预防青少年心理危机的线下互动平台时,学校可以充分利用现有的教育载体,开展一

系列富有特色的青少年心理健康教育活动的,向家长、学生和教师宣传青少年心理危机的产生原因、表现、特征及应对方式。学校也可以邀请家长和教师参与心理危机的教育宣传活动,如邀请家长和教师参加心理危机知识竞赛、心理剧表演及展板宣传等。学校还可以与医院合作,邀请专业的心理咨询师加盟。除建立常规的心理咨询热线值班制度外,还可以设立24小时青少年心理危机问题解答热线,当校内老师或家长以及其他工作人员发现青少年心理危机事件时,要在第一时间上报心理中心,做到青少年心理危机的全面有效预防。家长要成立青少年心理危机预防小组,负责收集家长在教育孩子时遇到的问题,及时反馈给学校,并对学校的工作进行宣传监督,以链式结构在家长中传递预防青少年心理危机的效能。

(二)搭建预防青少年心理危机的线上互动平台

学校还可以利用新媒体搭建家校心理危机线上沟通平台。比如建立心理危机教育网站、相关手机应用或者微信公众号等,为家长提供学习交流的网络平台^[26]。平台建设需要整合心理危机的相关资源,包括心理危机相关课程、心理危机相关活动和心理教育相关宣传等,既方便在校师生查看,也方便家长及时学习新的心理健康知识。学校可以负责对家校心理危机线上沟通平台的设计和运行,家长可以向学校反馈自己对线上沟通平台的体验感,帮助学校完善线上沟通平台的建设。设置线上平台作为家长和教师沟通的媒介,教师能够采用文字或视频的形式将学生的学习和生活状况反馈给家长,家长也可以利用家校线上沟通平台向老师咨询自己在家庭教育中遇到的问题并学习教育知识。因此,网络平台建设将成为新媒体时代开展青少年心理危机预防工作的重点建设工程。

参考文献

- [1] CAPLAN G. Principles of Preventive Psychiatry[M]. NY: Basic Books, 1964: 301.
- [2] MYER Rick A, CONTE Christian. Assessment for crisis intervention[J]. Journal of clinical psychology, 2006, 62(8): 959 - 70.
- [3] 马海燕,俞国良. 重大危机事件中青少年的认知特点与心理干预:以新冠肺炎疫情为例[J]. 南京社会科学, 2021(11): 76 - 82.
- [4] 王淼,李欢欢,包佳敏,等. 父母控制、父母婚姻冲突与中学生心理危机的关系:歧视知觉的中介作用[J]. 心理科学, 2020, 43(1): 102 - 109.
- [5] 陈光金,赵克斌,赵联飞,等. 青年发展蓝皮书:中国青年发展报告(No. 1 社会融入与社会参与)[M]. 北京:社会科学文献出版社, 2018.
- [6] 王熙,孙莹,安静,等. 中国儿童青少年抑郁症状性别差异的流行病学调查[J]. 中华流行病学杂志, 2013, 34(9): 893 - 896.
- [7] 王瑜萍,朱熊兆,蚁金瑶,等. 中学生人群自伤自杀行为研究[J]. 中国临床心理学杂志, 2012, 20(5): 666 - 667.
- [8] 魏诗洁,李欢欢,孙芳. 基于心理痛苦理论与决策树的中学生心理危机分类模型[J]. 心理科学, 2022, 45(3): 732 - 739.
- [9] 曾红,严瑞婷,王爽,等. 青少年个体心理危机的生成机制及影响因素[J]. 心理学探新, 2018, 38(6): 539 - 545.
- [10] 边玉芳,钟惊雷,周燕,等. 青少年心理危机干预[M]. 上海:华东师范大学出版社, 2010.
- [11] BOWES L, MAUGHAN B, CASPI A, et al. Families promote emotional and behavioural resilience to bullying: evidence of an environmental effect [J]. Journal of Child Psychology & Psychiatry & Allied Disciplines, 2010, 51(7): 809 - 817.
- [12] 吴冉,王宇景,陈江媛. 高校心理危机干预中家校沟通的困境与应对[J]. 中国学校卫生, 2017, 38(1): 106 - 108.
- [13] 孙芳,李欢欢,包佳敏,等. 教师支持、同伴支持与中学生心理危机的关系:歧视知觉的中介作用[J]. 心理与行为研究, 2021, 19(2): 209 - 215.

- [14] 陈中梅. 家校合作是现代教育的必然选择: 城区小学家校协同教育实践探索[J]. 教育学术月刊, 2018(6): 86 - 91.
- [15] 姚本先, 何元庆, 王道阳. 加强青少年学生自杀危机干预的政策探讨[J]. 中国卫生事业管理, 2012, 29(9): 705 - 706.
- [16] 吴锡改, 胡聪聪. 关注心理危机 引领校园和谐: 青少年常见心理危机及应对策略[J]. 教育科学研究, 2010(3): 56 - 59.
- [17] 李艳玮, 李燕芳. 儿童青少年认知能力发展与脑发育[J]. 心理科学进展, 2010, 18(11): 1700 - 1706.
- [18] GINNIS K B, WHITE E M, ROSS A M, et al. Family-based crisis intervention in the emergency department: a new model of care[J]. J Child Fam Stud, 2015, 24(1): 172 - 179.
- [19] 边玉芳, 周欣然. 家校互动不良的原因分析与对策研究[J]. 中国教育学刊, 2019(11): 39 - 44.
- [20] 董梁, 王燕红. 家校合作中家长边缘性参与研究[J]. 教学与管理, 2015(9): 61 - 63.
- [21] 张卫, 王华华, 喻承甫. 网络受欺凌与青少年非自杀性自伤: 抑郁、亲子沟通的作用[J]. 中国青年社会科学, 2021, 40(5): 88 - 96.
- [22] 赵军燕, 邢淑芬. 国外青少年的自杀风险因素研究及启示[J]. 首都师范大学学报(社会科学版), 2014(1): 151 - 156.
- [23] 靳娟娟, 俞国良. 我国中职学生心理健康状况分析: 重大危机事件效应的视角[J]. 西南民族大学学报(人文社会科学版), 2022, 43(1): 208 - 215.
- [24] 戴斌荣, 陆芳, 付淑英. 立足健康中国关注农村留守儿童心理健康: 农村留守儿童心理发展特点研究[J]. 中国特殊教育, 2022(3): 3 - 8.
- [25] 杨卉, 王陆, 韩雪涛. 基于网络的家校互动支持平台的设计与应用[J]. 电化教育研究, 2007(10): 47 - 50.
- [26] 戴斌荣. 城市化进程中农村学生家庭教育的问题与对策[J]. 盐城师范学院学报(人文社会科学版), 2015, 35(2): 33 - 36.

Family-School Coordination in the Prevention of Adolescent Psychological Crisis

SHEN Hong-hao¹; DAI Bin-rong²

(1. School of Education, Qinghai Normal University, Xining, Qinghai, 810016;

2. Yancheng Teachers University, Yancheng, Jiangsu, 224007, China)

Abstract: Psychological crisis has become an increasingly serious problem for the healthy growth of adolescents. To reduce its occurrence, joint efforts must be made both in the families and schools to establish a preventive mechanism for psychological crisis. We should enhance the prevention awareness, create an ideal environment to prevent the crisis, improve the prevention system and operation mechanism, and build an interactive platform to prevent adolescent psychological crisis.

Key words: psychological crisis; adolescents; family-school coordination; psychological prevention

〔责任编辑:陈济平〕