

里小报

主 编：陈仕龙
副主编：毛秋烨
胡绪亮
编 辑：赵建章



扫一扫

心理潜能室主办

家长版第5期

家长在孩子心理健康中的重要作用

关键角色。

孩子在成长过程中，首先，家长的情感支持对孩子心理健康至关重要。当孩子遇到困难和挑战时，家长的安慰和鼓励能帮助他们建立自信心。当孩子取得成就时，家长的赞赏和鼓励能够增强孩子的自信心和成就感；当孩子遭遇失败时，家长的理解和包容能够帮助他们缓解压力和负面情绪，从而更好地面对挑战。

其次，家长的行为示范对孩子心理健康有重要影响。孩子会模仿家长的行为和态度。因此，家长应当展现出积极乐观、健康向上的生活方式和心态。例如，家长在面对压力时，采取合理的方式进行缓解，如运动、听音乐等，孩子也会学会类似的方法来应对自己的压力。

最后，家长的教育方式直接影响孩子的心理健康。严厉的教育方式可能会让孩子产生恐惧和焦虑情绪，而溺爱的教育方式则可能导致孩子任性、自私等不良性格特征。因此，家长应当采取民主、平等、尊重的教育方式，与孩子建立良好关系，营造和谐、温馨的家庭氛围。

孩子心理问题的识别

家长是孩子成长过程中最重要的支持者和引导者。在正常情况下，孩子一般可能会出现下面几种情况，其表现在情绪、与人际关系方面。

常见心理问题的表现-情绪问题

紧张不安、坐立不安、 **焦虑：**孩子可能会表现出过度担心、紧张不安、坐立不安、反复检查白己的复习资料，担心自己没有准备好，甚至出现失眠、食欲不振、心慌意乱等症状。例如，在考试前焦虑的孩子可能会出现过度担心、紧张不安、坐立不安、反复检查白己的复习资料，担心自己没有准备好，甚至出现失眠、食欲不振、心慌意乱等症状。

情绪低落、对事物失去兴趣、自责自怨、 **抑郁：**孩子可能会出现情绪低落、对事物失去兴趣、自责自怨、不愿与人交流等状况。例如，孩子可能会出现不愿与人交流、对以前喜欢的活动不再感兴趣，成绩下降，不愿意与人交流等状况。例如，孩子可能会出现不愿与人交流、对以前喜欢的活动不再感兴趣，成绩下降，不愿意与人交流等状况。

常见心理问题的表现-行为问题

注意力不集中：孩子在学习或做作业时，容易分心，无法集中精力完成任务。例如，孩子做作业时可能会被手机、电视等外界因素干扰，频繁走神，导致作业完成时间过长。

攻击行为：孩子可能会出现攻击行为，例如，经常与同学发生冲突。例如，在与其他孩子发生冲突时，孩子可能会出现拳打脚踢问题，或者故意损坏他人的物品。

退缩行为：孩子可能会表现出胆小、怕羞、不愿意与他人交流等状况。例如，孩子在课堂上不敢举手回答问题，或者在社交场合中不敢与人交流。

3. 人际关系问题的应对

与父母关系紧张：家长要反思自己的教育方式和行为，是否过于专制或溺爱孩子，导致亲子关系紧张。家长要调整自己的教育方式，与孩子建立平等、尊重、理解的亲子关系。同时，家长要积极与孩子沟通交流，了解孩子的想法和需求，及时解决亲子之间的问题和矛盾。

与同学关系不和谐：家长要教育孩子学会尊重他人、关心他人，培养孩子的同理心和合作精神。当孩子与同学之间出现矛盾时，家长要引导孩子正确处理矛盾，教导孩子一些解决冲突的方法，如沟通、妥协等。如果孩子在学校受到欺凌，家长要及时与学校沟通，共同解决这个问题。

结 语

孩子的心理健康关乎他们的未来和幸福，家长朋友们肩负

一定能够为孩子营造**运用有效的亲子沟通技巧**。我们相信家长们**孩子们在人生的道路上茁壮** **造一个健康、快乐的成长环境，助力孩**
上的坚实后盾，见证他 **让我们一起努力，成为孩子成长路**

拥有积极的心态

• 拿破仑·希尔成功学的“黄金定律”

一个人能否成功，关键在于他的**心态**。成功者**有积极心态**。积极的心态特征**是“正曲”的**，如信心、诚实、希望、乐观、勇气、进取、机智与丰富的知识等。失败者有消极心态。

扬老师·润心工作站咨询服务

线下咨询地址

万福路驿站	江都南路驿站
地点：万福西路106号	地点：江都南路17号沙南社区
时间：周六8:30-11:30	时间：周日14:00-17:00
维扬路驿站	扬子江中路驿站
地点：维扬路8号金峰社区党群	地点：扬子江中路92号专附2036单元
服务中心三楼	时间：周六14:00-17:00
时间：周日8:30-11:30	

线上咨询方式

扬州市弘扬中学心理咨询室

地址：扬州市江都区江都南路44号扬州市弘扬中学弘扬大厦