

编者按

今年的两会教育热点话题调查显示，学生心理健康是最受网友关注的话题之一。遏制青少年心理健康问题上上升势头，既要“救火抢险”，更要“防患于未然”，这需要家、校、社协同推进、共同发力。今日女报/凤网通过“凤网辣妈联萌”微信公众平台开辟“树洞·解惑”互动专栏，为家长和孩子提供一个畅聊、倾吐烦心事的“树洞”，邀请家庭教育专家有针对性地进行剖析，谈问题、出实招，分享有效的解决方法，为家长答疑解惑。



扫一扫，
关注“凤网辣妈联萌”

解惑嘉宾



张素梅

全国百佳语文老师、
湖南省特级教师

【树洞·困惑】

常年在外的爸爸回来了，女儿却离家出走

童童从小聪明听话，可进入初二后就突然变了。不论爸妈跟她说什么，她总是反着来，要不就是不搭理人。在生活上，遇到稍有不如意的事，她就大声斥责。

童童的爸妈常年在深圳做小生意，她从小跟外婆生活。即使爸妈没有陪在身边，童童小学的成绩还是很好。可进入初中后，她的表现就没有之前那么突出了。先是在班级中游徘徊，后来掉落到了中等偏下的水平。因为疫情的原因，爸妈暂停了生意回到童童身边，见童童成绩下滑，爸爸认为她贪玩了、不够努力，就时不时耳听面命地要她“刻苦”“要努力学习改变命运”。

刚开始，父亲能讲道理、好好说，可在一起时间长了就变成了天天念，嘴上挂着的不是“成绩”就是“学习”，以至于童童现在根本不愿意看见父母，尤其是看到父亲，连招呼都不打。前几天，因为一次小考成绩不理想，父亲再次狠狠地批评了她，她一气之下离家出走了。虽然后来被老师劝了回来，但童童和爸爸的关系一直僵得很厉害。

科普

新生儿缺氧缺血性脑病多久能恢复

文/王琼(湖南省儿童医院新生儿一科)

新生儿缺氧缺血性脑病多久可恢复，与其病情严重程度有关，不可一概而论。

新生儿缺氧缺血性脑病是围产期某些因素导致的新生儿大脑缺血缺氧性损害。轻度的新生儿缺氧缺血性脑病表现为过度觉醒状态，患儿兴奋、易激惹，原始反射正常或轻度活跃。经过积极治疗，一般出生后72小时，症状可逐渐缓解。中度患儿会出现嗜睡、反应迟钝、肌张力降低、惊厥等表现，需要给予吸氧、降颅压、抗惊厥等治疗，一般也可逐渐缓解。若为重度的新生儿缺氧缺血性脑病，患儿表现为昏迷、惊厥、原始反射消失等，其预后不良，病死率较高，一般在数天至数周内死亡。

此外，孕妇应加强围产期监护，若胎儿在宫内出现胎动过频或过缓，则应立即进行检查，以免胎儿宫内缺氧导致出现新生儿缺氧缺血性脑病。

小儿慢性咳嗽按摩哪里有效

文/奚马利(湖南省儿童医院康复中心)

专业的小儿推拿动作，是可以治疗慢性咳嗽的。具体治疗方法如下：

1. 补肺经：肺经穴在无名指的螺纹面，补肺经采用旋推的手法，可以在无名指螺纹面进行旋推。

2. 补脾经：脾经穴在大拇指的螺纹面，同样采用旋推的手法，脾经也可以采用指尖向指根的直推手法。

3. 胸部穴位：比如在胸骨上窝的天突穴部位，可以用食指或者中指进行按揉；膻中穴在两乳头连线的中点部位，可进行按揉；中腕穴在剑突下和肚脐眼连线中点位置，采用按揉的方法。

4. 背部穴位：比如风门穴、肺俞穴这些穴位均可采用按揉的方法。

5. 其他：在孩子肋弓下缘进行两手掌相对的搓法，在足三里穴位进行按揉，也可以对孩子慢性咳嗽起到促进痊愈的作用。

有效补位，帮助高学段孩子缓解与父母的对抗性互动

家庭教育的主体是家长，但也需要学校、社会共同着力。童童与爸爸的矛盾激化，表面上是父女间出现对抗性互动，在解决处理方式上对教育工作者、家庭教育指导服务从业人员也有三个层面的思考：

第一是父母缺位，学校如何补位？

童童的父母一直在外做生意，教养上存在的缺位造成父爱母爱缺失，孩子的归属感受到了极大考验，孩子的自我认同感被大幅度降低，在这种情况下，学校应当及时、有效地补位。

一是多关心多鼓励。对于班级中有类似背景的孩子，班主任、家委会可以多组织活动，在学习之余促进学生在生活层面的交往和互动，营造温暖的班级氛围，特别是让这部分孩子感受到被需要感，从中帮助其获得尊重感和心理安全感。

二是预先介入。对性格内向的孩子，老师应该更高频次地了解孩子的校外生活，及时发现变动，这个变动不仅有父母离家了，也包括长期在外的父母回家了。即便孩子父母不在同城，也应及时向身在异地的父母沟通、反馈孩子的在校表现。观察父母感情的融洽度、家庭经济的突发变化，在一些关键时间节点上预先介入，干预、疏导孩子的情绪问题。

三是正确面对学习成绩。尤其是针对初中即将升入高学段的孩子，顺利完成初中与高中的学习接轨，学校要帮助家长了解初中、高中的学习特点，进而辅导孩子适应新的学习环境和要求，让孩子在校得到更多自我认同感。

第二是家长焦虑，学校如何释压？

不少情况下，孩子的心理状况恶化来自父母的认知偏差、焦虑，童童的问题很大程度

上正是其父母对考试成绩的焦虑。此时，班主任、任课教师作为专业的教育从业者可以与家长更多交流，具体分析孩子在学校的表现，深度分析孩子的学习基础、存在的问题、解决的办法。比如可以召开亲子关系专题班会、专题家长会，用一些对答游戏的方式，一方面让每个学生了解到家长生活不易，从情感上体谅父母，减少亲子摩擦；另一方面也可以让家长逐步认识“孩子成长先于成才，孩子的健康胜于分数”，帮助缓解家长焦虑，为孩子释压。

第三是家长进步，学校如何赋能？

定期开展家长学校授课、交流会，定期开展小规模家长团队辅导，让家长进一步了解国家教育的新形势、新变化、新政策，避免盲目跟风、武断管理、无端焦虑。

(文中童童系化名)

解惑嘉宾



向秀英

心理学博士、湖南工商大学社会工作系副教授

【树洞·困惑】

开学时被当众点名批评后，优秀生变了

小熙是一名高二男生，父母都是公务员，家庭经济条件好，家庭氛围也很和谐。小熙从小性格开朗活泼，学习成绩一直优异。初中毕业后，父母工作调动，小熙也跟随转入读了长沙一所知名高中。

开学第一周，小熙所在的班级负责值周活动。小熙没有按时参加，班级因此被扣了管理分。当天，班干部在班上点名批评小熙。小熙当场站起来要解释“不知道管理制度”，但被班主任按住了。小熙感到很委屈，课后去找班主任，想再次解释。班主任正要赶去参会，于是只敷衍了几句就离开了。

此后的学习中，学校的教学进度较快，小熙感觉自己越来越跟不上节奏，上课仿佛听“天书”，学起来越来越吃力。他多次去找学校心理咨询老师，可因预约的同学太多，很难排上队。好不容易排上号的一次咨询，接待他的是一位心理志愿者教师，并没有给他很多有效的帮助。渐渐地，小熙与同学们越来越疏远，性格变得越来越孤僻，不光成绩一落千丈，还出现了经常性的失眠。

加强监测，引导家长、孩子的情绪共处能力

从小熙出现经常性失眠来看，他已经出现了一定程度的情绪障碍表征。其实，从学校接触的诸多心理咨询情况来看，高中阶段孩子的无目标感、焦虑发病率的确在持续走高。那么，高中家长和学校如何配合做好干预？

首先是协同加强对学生心理问题的监测。

常态化组织教师、家长参加相关的心理培训，提高双方在心理问题上的识别水平，尤其是要将学生心理问题发现和识别能力，作为班主任上岗培训的重要内容，教师的心理健康教育培训也应纳入学分管理系统。

其次是优化心理健康问题的沟通机制。

家长和学校以个案组建单个的小团队，在协同安抚、引导上形成有效的互动机制。教师、学校员工及时发现学生的异常表现，心理健康教师尽可能快速介入，预先判断并干预。当学生出现心理问题苗头时及时应变，当学生心理问题超出学校及家庭能力范围时，通过合理平顺的转介机制，尽快转入专业心理健康机构进行诊疗、帮助康复。

再次是引导家长、孩子的情绪共处能力。

深入关注孩子言行，洞察孩子心理的细微

变化，是预防孩子心理健康问题的重要方法，也是解决孩子心理问题的重要基础。家长、教师要给学生提供良好的情绪价值。家长管理好自己的情绪，才能和孩子进行有效交流，稳定良好的师生关系、熟悉的师生交往，更能让学生敞开心扉。尤其是当面临转学、分班等环境及人际关系变动时，更应细致观察当前阶段孩子的情绪及心理变化，有针对性地开设相应的辅导心理课程，老师可多开展活动协助孩子适应新的人际关系。

(文中小熙系化名)