

守护学生心理健康告家长书

爱的家长：

好！

家庭是孩子成长的第一课堂，父母是孩子健康发展的第一老师。孩子的心理健康是成长的基础。对孩子多好的教育都是健康的根基，健康积极的心理才能带来丰富的生活。此，呼吁寒假期间关注孩子心理、促进孩子心理健康，参考建议，让孩子度过一个安全、健康、快乐的假期。

（一）互尊

充分理解孩子成长的不同阶段，对父爱的需求是不同的。大阶段的，更多来自父母的关爱，及观点、意见的分歧。

关注孩子的多，孩子的意见，共商量；多给孩子“话语权”的机会，让孩子表达自己的看法，不评价、不干涉；不把孩子当成自己的私有财产，而是一个独立的个体；不强行改变孩子的方法，而彼此理解、接受。

当孩子渐长大，给孩子机会参与到家庭事务的决策和讨论中。传递的关爱对孩子的心理是可和的，会让孩子感到温暖。

（二）倾听

大 间，孩 会 环境 、 发 、 力 、 际 和 等方 经历不 程度的 。当孩 到困 而 ， 非常具 地和孩 的 困境，就 地分 ，多 并给 感 持。 孩 讲 己的 ，减 对孩 进 格的 价和 道德 ， 对父 ， 当 的价 观 差 冲 。 好的关 后，才 孩 。

(三) 、 定

理 ， 表达爱的 径 ，换句话 ， 孩 感觉到 爱 ，就 发 的点并 诚 。理 客观地看待孩 的点， 得好的 候或 进步的 候 及 鼓励表 ，不仅 父 和孩 的关 ，更 孩 更 和安 感， 对更困 的 。

当孩 犯错 或 到挫 ， 里 会 过和担 ， 很 家长的洞察和鼓励。 个孩 都 独 的光点。假 里，孩 会 家 很多 ，父 多多发 的良好 表 ： 、 、 兼 等， 佳 机， 孩 。 的 诚， 理 据的 到孩 里。

(四) 保 ， 于 受 事

父 保持开放和 ， 孩 共 成长。可订 《 国大 》《 国 》 类 、关 官方 公 号，

已对 的 感。 不断 ，不断成长，才
孩 的成长和发 。

(五) 家 ， 和 家 围
家长 对好来 工 活等方 的 力

多家长会恨不成钢的理，出 的话。
必改不良的 惯， 出口的话就把玻璃杯 ，
接会 缝。 和抱不解决 ， 孩
和愧疚并不利孩的理健康， 可 觉得己的
活的价。告孩 的感、 ，而不
地 。

(四) 免 力

何暴力沟？就 孩的 和 ，不给
孩解的机会，冷、 的度进沟。都
感的关怀，都 被看见、被理解，长的暴力沟会
孩的格。 到孩焦、 等表 ，不
过多孩类 ， 打孩，不将解读
“矫”而采冷处理， 本孩 关的号。

的孩会呈发等 ， 的被
关、被安抚、被接、被理解。

的爱里， 暴力， ； 俱厉， 和
。“打孩、孩”定会孩 的，定不
利父孩和共处的。

(五) 不 ，不 为孩子不可出

基本个都会到理 ，而当个法靠己的
力量进调节 ，就 界的干。对理疾病的化
存，但 理疾病和 疾病 ，都客观存的疾病，

并非编或观断，及进规疗。理疾病和理疾病都可被，发、疗，保持积极，就能够解决和康复。

大 可 出 的 理 碍 、 焦 、 感 碍、精 分 等。 果 ， 孩 不 仅 的 疗， 更 家 的 理 解 和 持。

多 给 孩 关 和 爱 护， 多 沟 交 ， 及 发 孩 理 的 。

() 当 孩 出 常 或 孩 动 ， 靠 孩 和 家 的 帮 不 缓 解 ， 积 极 动 孩 到 科 或 的 理 机 构 进 和 疗， 并 及 将 关 况 告 。

(二) 对 、 焦 、 精 分 等 既 病 的 孩 ， 家 长 督 促 孩 ， 按 服 、 复 和 ， 帮 孩 康 复。

() 果 觉 察 到 己 或 孩 的 理 不 好， 经 到 常 的 活， 慌、 、 不 、 持 低 或 波 动 巨 大 等 况， 定 积 极 的 帮 。 处 理 健 康 服 寒 假 间 持 和 家 长 供 理 服 (官 方 QQ: 2623990190, 工 间: 8: 30-17: 30)。 的 家 长 或 加 官 方 QQ, 备 的 和

号，即可获得来 理健康服 的 理 导 持。

() 果孩 出 极度不 定、 或 ，
家长 进 24 监护， 保孩 的 安 ，并立即就 。
孩 的 比 ，决定孩 的，不 ，而 活的
和健 的 ！

(一) 外 助

1. 教 部 理 (8:00-24:00): 400-9678-920
2. 川 理 : 96111
3. 成都 24 理 : 028-87577510

(二) 健

1. 成都 第

地 : 金 口互利 8 号, 家 草
金 105 号 (分), 电话: 87528604。挂号: 关 公
号 “成都 第 服 号”。

2. 川 精

地 : 江 大道二段 33 号。挂号: 关 公 号
“ 川 精 ”, 电话: 81020000 (工 08:30
—12:00, 13:30—17:00)。

3. 华 理

地 : 侯 电 街 28 号。挂号: 华 APP。

4. 地 : 荐 当地 、开 精 科的

公立 就 。

和 的孩 健康 的 理 和 福的假
活， 共 孩 的 理健康保驾护航！

