

宁波市未成年人心理健康指导中心——

让阳光照进问题孩子的心灵



宁波未成年人心理健康指导中心工作人员在指导万里学院开展新生适应团体心理辅导。

“看不到希望，没有信心面对未来”，“总害怕自己说错一句话，做错一个动作而被人耻笑”，“无颜面对父母，还不如死了算了”……根据宁波市心理卫生协会去年对5200名学生做的一次心理健康普查，我市14%的小学生和13%的中学生因为各种心理问题，在学习、伙伴关系及社会适应等方面存在困难。

不过，宁波已为此编织了一张呵护孩子心灵的网。“我们想帮助他们走出这个可怕的世界，也想让阳光照进他们的心里”。这张网的核心是宁波市未成年人心理健康指导中心，中心的心理咨询师和志愿者们，正在用他们的智慧向孩子传递爱的能量。

记者 张昊

不少问题与父母有关

市心理卫生协会去年对5200名学生做的一次心理健康普查，负责调查的市康宁医院儿少科科长张文武说，未成年人的心理健康问题主要表现在情绪和行为上。12.3%的小学生和11.4%的中学生有不当的情绪问题，主要是各种原因导致的焦虑、抑郁或情绪不稳定。行为问题又可细分为多动行为和品行问题，多动行为主要是注意力不能集中，过分顽皮，容易冲动等症；品行问题则包括撒谎、偷窃、打架、欺负弱小等。小学生中，7.3%有多动行为，7.2%有品行问题。中学生的比例则分别为8.8%，4.4%。而且，女生情绪问题发生率较高，而男生行

为问题的发生率相对高些。

张文武说，在调查中我们发现父母过多的严厉惩罚、母亲的过分干涉、学生成绩差、家庭不和睦、采取回避或幻想方式解决问题，或采取忍耐的方式解决情绪痛苦，这是导致学生情绪问题的主要风险因素。

市康宁医院院长、儿童心理专家胡珍玉认为，儿童心理发展是根据环境和成长需求，调整自己情绪和行为的过程。在这过程中需要父母、教师支持，儿童才能逐渐学会控制行为、解决问题的技巧、情绪恢复的能力，避免在遇到困难时感到压抑和挫折等痛苦情绪。

心理热线已接听近万个电话

2010年8月，市文明办、市卫生局、市教育局、团市委、市妇联、市关工委、市红十字会和市心理卫生协会联手，成立了专门面向未成年人的心理健康指导机构——宁波市未成年人心理健康指导中心，并开始建立“社区—学校—医院”的服务网络，以预防和早期干预为主来解决目前儿童青少年的心理问题。

市康宁医院分管宁波市未成年人心理健康指导中心工作的副院长刘琳昨天告诉记者，中心成立三年半来，通过咨询热线、网站、QQ、微博等方式，免费帮助家长、孩子解决学习压力大、青春期困惑、网络成瘾、人际沟通有障碍等心理困扰，还走进学校、社区开讲座，组织心理健康辅导教育，为未成年人健康成长提供服务。

“我们开通的心理热线，反响非常

好，接打电话的都是心理咨询师和专业的志愿者，他们都有国家三级以上心理咨询师资格。”刘琳说，热线已经成为全市解决儿童和青少年心理健康问题的最便捷的服务平台。截至上月底，热线共接听、处理未成年人心理健康有关的来电9278个，电话咨询时间超过11万分钟。

走进中心，就像进入了一个惬意的小乐园。沙盘室里摆放着数万个各色的人物、动物造型的玩具。这些玩具将帮助咨询师在游戏过程中发现他们的困扰和问题。数据显示，未成年人心理咨询科门诊量增至目前每年15000人次左右。

“我们还开设了每周一次的关爱门诊，针对热线中无法解决的有关未成年人的心理问题，开展免费面询服务。”刘琳说。

案例

咨询师帮助多动症孩子走出阴影

“就我的从业经历来看，近年来，未成年人中患多动症的越来越多。”市未成年人心理健康指导中心心理咨询师崔静静告诉记者。而家长、老师很容易把多动症的孩子和品行不端联系起来，反而耽误了治疗。

她举例说，我市一所中学有一名体育特长生盛冠云（化名），14岁，在他擅长领域是“常胜将军”，在全国都可以“傲视群雄”，冠军光环笼罩着他。盛冠云也不怎么上文化课，学校和家长也指望他在这方面出成绩。但是在一次关键的比赛中，盛冠云的心乱了，他觉得对手太狡诈，结果越来越慌乱，比赛失利了，他自己也不肯接受这一事实。

崔静静说，从那以后，盛冠云开始害怕比赛，并且说再也不想参加任何比赛了。“经过分析我发现，他注意力不集中，无法抑制自己的冲动，有很多小动作，也就是说他有

多动症。于是，我一方面对他进行药物治疗，另一方面对他进行沙盘治疗，给他积极想象暗示，让他走出了失利阴影。”

“父母和教师很容易对此产生认识误区，其实多动症不等于多动，大家会把那些难以静坐、好喧闹的孩子贴上品行不端的标签，但我们要特别注意，如果是不合时宜的多动、在活动内容和场合上没有选择性的多动，就应该引起我们的重视。”崔静静说，多动症如果在孩童时期被忽略了，那么等孩子长大了，会对其工作、日常生活或在处理人际关系方面产生困扰，甚至会呈现自信心不足、挫折、沮丧、脾气暴躁等心理问题。

为了预防多动症，她建议在婴幼儿期间，家长不要频繁更换抚养人，在童年时也要让孩子避免长期噪音、光电玩具等的过度刺激。

探索

开展犯罪青少年心理健康辅导

3年多来，这张呵护孩子心灵的网逐渐编织而成。在市文明办的牵头下，建立了以宁波市未成年人心理健康指导中心为核心，以县（市）区级心理咨询中心、学校（社区）心理咨询室为支撑点，以心理健康网站、热线为补充的未成年人心理健康防护体系。

刘琳表示，今年他们将建立市指导中心与县（市）区辅导中心联动机制，进一步推进社区和学校的心理健康教育、心理健康研究、心理健康咨询网络的构建，更好地为未成年人及其家长开展心理健康服务。

同时，这一平台也在不断拓展。“去年，我们已经与宁波市中级法院未成年人庭合作，开展了未成年人犯罪干预项目。今年

将与市检察院的未成年人处开展犯罪青少年心理健康辅导项目。”刘琳说，我们与市救助中心合作的流浪儿童心理救助项目，现正拟定合作协议，计划为这些特殊群体的孩子提供针对性的心理矫正和疏导。

而近来频发的突发公共事件心理危机问题，也受到广泛关注。在去年余姚洪灾、今年奉化倒塌事件发生后，市未成年人心理健康指导中心也第一时间派出专家前往现场，对受灾的群众特别是未成年人进行心理干预。

胡珍玉说，当个体遭遇重大灾难，特别是未成年人，内心紧张不断积蓄，容易进入失衡的危机状态。如果一个孩子在经历危机事件之后，不做心理干预，很可能会留下心理创伤，影响孩子以后的社会适应能力。

小贴士

有什么烦恼找它说说

成长中，总有些事是爸妈不理解，同龄朋友也给不了什么意见的，但是不说出来又会导致心情压抑，该怎么办呢？拿起手机，记下这个号码吧：81859666，以后有什么烦恼都可以找它说说。

阳光心理热线的服务时间为早上8点到晚上8点，其他时间如需帮助，可以登录宁波心理网（www.nbxlw.com）的心理咨询平台，留下咨询问题，心理专家将在3个工作日内进行解答。

此外，宁波市未成年人心理健康指导中心还承担了六条面向未成年人服务的公益心理热线的业务指导工作：宁波市心理援助热线（87459595）、全球知音心理热线（13957407000）、天一心理咨询热线（87302025）、百合心理热线（87291982）、心悅热线（87912912）和江北区未成年人心理指导中心（87352958）。