

# 这家“解忧杂货铺” 守护孩子成长路

同安区未成年人心理健康辅导站获评省级示范站

近日，省委文明办公布了第三批福建省县级未成年人心理健康辅导示范站名单，全省共12个辅导站上榜，同安区未成年人心理健康辅导站位列其中。

这份来之不易的荣誉背后是一群人的辛勤付出。在过去的一年里，同安区未成年人心理健康辅导站坚持“治未病”工作理念，普及宣传与个体辅导并重，面向未成年人、家长和教师，通过提供心理咨询服务、开展心理健康知识巡讲和团体辅导等活动，凝聚合力，呵护青少年群体健康成长。

文/记者 陈万泉  
通讯员 林文足  
图/受访单位提供



开展心理健康辅导讲座。

## 24小时全天候回应需求 帮助快破裂的家庭找回幸福

“感谢杨老师的帮助，感谢辅导站的大爱，让我找回曾经幸福的家。”近日，再次心理咨询后，王女士的脸上露出久违的笑容。王女士感谢的这位杨老师是同安区未成年人心理健康辅导站心理咨询师杨金平。

几个月前，王女士与丈夫一起到辅导站求助。原来，他们读初三的儿子青春期叛逆，染上了打架、抽烟、沉迷游戏等恶习，心思根本没放在学习上，成绩一退再退。打也打了，骂也骂

了，但孩子依然毫无改变，夫妻二人也因教育问题冲突不断，三天两头吵架，甚至婚姻都到了破裂的边缘。

杨金平首先引导夫妻俩认识自身的问题，并就如何提升自己的沟通能力、做好情绪管理等方面进行指导。杨金平交代两人，下一次把孩子一起带过来。第二次，杨金平除了给孩子进行专业的心理辅导与陪伴外，再次引导夫妻俩要觉察自身。在一次次辅导下，孩子敞开了心扉，状态渐渐好转，重新找回了学习的动力，亲子关系和谐了，

家庭日渐和睦起来。

杨金平笑称，未成年人心理健康辅导站就像一家“解忧杂货铺”。

辅导站开通24小时公益心理热线咨询，实现全天候回应未成年人、家长、群众等日常的咨询求助需求。家庭矛盾、情绪压力、学习压力、行为习惯、心理偏差、心理障碍、心理疾病……解决的问题多种多样。截至目前，辅导站今年共接待心理咨询910人次，其中面对面咨询421人次，电话及网络咨询489人次。



杨金平老师开展心理健康辅导讲座。

## 一通电话缓解焦虑 为市民守护心灵“绿码”

“叮铃叮铃叮铃……”天还未亮，心理咨询专线的铃声就不停响起。来电者是一位焦虑的母亲，她读高二的儿子在家中上网课，可最近迷恋手机，甚至通宵达旦玩，房门不出，作业不写，甚至一天只吃一顿饭。这位母亲很无奈：“我现在拿孩子一点办法也没有。”

咨询师耐心地聆听这位母亲的倾诉，之后引导她先处理自己的情绪，交代她要先跟孩子建立良好的关系，再一步步加以引导。在咨询师温柔而暖心的话语声中，这位母亲慢慢平静下

来，停止了哭泣。之后，她在咨询师的引导下开始思考，学习怎样在居家期间更好地帮助孩子。

“老师，谢谢您，我现在心情好多了。我实在不知道怎么办了才这么早给您打电话，感谢您不仅听我说了这么多，还给了我这么多建议，我会跟孩子好好沟通的。”在来电者的感谢声中，这次电话咨询顺利结束。

“自疫情发生以来，孩子们时不时得开启居家学习生活模式，交往环境、作息规律等变化容易诱发心理问题和应激反应。”杨金平介绍，在同安区委文明办的指导下，辅导站组建了一支

由6名专业心理咨询师志愿者组成的“e心守护—同安心理抗疫小分队”，采用轮岗制，24小时在线，给市民及时提供健康有效的心理防疫支持。

针对来访电话、心理求助等收集到的普遍问题、突出问题，同安区未成年人心理健康辅导站还开展线上直播活动、开发系列网上宣传视频，通过同安区新时代文明实践中心智慧云平台等渠道，进行大面积、大范围的心理辅导，及时有效地给予专业的解答与指导，做好群众心理防疫，守护心灵“绿码”，帮助未成年人及家长缓解焦虑情绪。

### 声音

## 守护未成年人健康底线 提升辖区家庭幸福指数

同安区心理健康辅导站相关负责人：

接下来，我们将继续把未成年人心理健康教育与文明典范城市创建、家庭文明建设相结合，开展多元化社会实践、心理咨询、主题讲座等文明实践活动，推动未成年人心理健康教育走向规范化、专业化、常态化，守护未成年人健康底线，不断提升辖区家庭幸福指数。

## 公益活动形式多样 今年已开展心理健康讲座101场

此外，同安区未成年人心理健康辅导站始终坚持“治未病”工作理念，开展了形式多样的主题公益活动。

12月12日，杨金平走进同安区新辉小学，为学校高年级同学进行“璀璨花季，阳光青春”专题讲座，引导孩子们正确对待青春期身体、心理的变化，不仅让孩子们正确认识自己、接纳自己，还对青春期心理健康方面的知识有了更深入的了解。

今年9月，为了帮助家长学会如何正确地协助孩子更好、更快地调整状态，迎接新学期，同安区未成年人心理健康辅导站咨询师徐燕在同安区新时

代文明实践中心，为家长们开展了一期“开学心理调适指南”专题讲座，帮助家长与孩子们正确做好开学心理准备，从容应对新学期。

据统计，2022年，同安区未成年人心理健康辅导站共开展了不同主题的心理讲座101场，受益人数近5万人。活动形式不仅有线下公益讲座及沙龙，还有线上的直播课，帮助家长树立正确的家庭教育观，引导家长提升接纳度，内省自身，排除心理障碍，缓解焦虑，学会与孩子沟通，构建良好的亲子关系。



e心守护—同安心理抗疫小分队。