

通过和孩子的接触培养
家长和孩子的心理健康



HGPI Health and Global
Policy Institute

制作：特定非营利活动法人 日本医疗政策机构 主编：樱美林大学 小关俊祐研究室

前言

从妊娠期间到孩子出生、长大成人，儿童的健康成长需要来自各方面不间断的援助。

儿童的心理健康问题更是近年来日益严峻的课题，有必要从学龄前开始建立援助体制，早发现儿童心理健康问题并充实早期援助的机会。

常说小孩的心理健康与大人息息相关，这里的大人尤指家长和老师等援助者。尤其是孩子与家长之间的关系，会在不断变化中持续一生。

为了保护儿童的心理健康，需要家长及援助者正确理解孩子的心理压力，并妥善处理孩子及自身的心理压力。

本宣传手册主要面向拥有学龄前儿童的家长、幼儿园及保育园的老师、以及其他的儿童援助者，归纳总结了如何与孩子相处、孩子心理健康问题的信号及其处理方法。

我们希望能通过这本宣传手册让家长建立起育儿的信心，并重新认识到养育孩子的快乐所在。

目录

| | |
|-------------------------------|---|
| 第 1 章：养育孩子这件事 | 2 |
| 第 2 章：是该表扬？还是批评？ | 3 |
| 第 3 章：找出孩子能做到的事情 | 4 |
| 第 4 章：儿童心理健康问题的信号及其处理方法 | 5 |
| 第 5 章：家长的心理健康出现问题的时候 | 6 |
| 第 6 章：如遇困难 | 7 |
| 第 7 章：参考资料 | 8 |



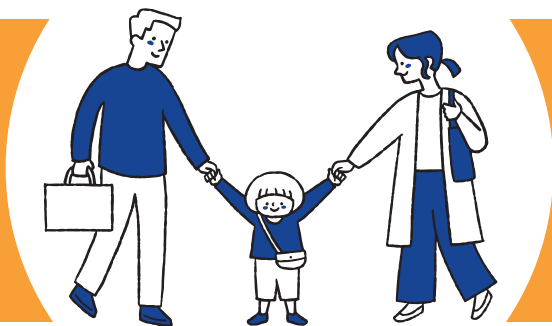
世上存在着数不胜数的指南书、说明书、攻略书。在育儿方面，以《○○式育儿》为题的书籍屡见不鲜，在电视与视频应用程序中，也能看到各式各样的育儿经验、见解、以及可供参考的育儿建议。不过需要注意的是，这些都是**以其他人家的孩子为观察对象进行实践的事例**。

诚然，这些建议能成为帮助您处理与自己孩子关系的指南，在烦恼时为您提供指引。其中想必会有不少富有建设性的建议，但相反地，也会有很多不具建设性的建议吧。即是说，**从书籍或电视等渠道获取的建议，实际上很有可能并不可行**。

这里想要强调的是，**唯有在您的孩子身上亲自实践后，才能知道哪种方法对您的孩子最有益**。当然，我们不建议您一股脑儿地胡乱尝试，而是要以书籍、电视或您自身的育儿经验为基础，寻找“适合您的孩子的养育方法”。

那么，**养育孩子是否有“答案”呢？想必有家长对此抱有疑问和不安**。这一问题虽然没有放之四海皆准的答案，但是仍然存在“最适合您的孩子的答案”——通过“观察孩子的反应”，就有可能找到问题的解答。尝试以各种各样的方式与孩子相处，若孩子变得爱笑了，能做到的事情变多了，看起来更快乐了，那么这种养育方法便是最适合您的孩子，也是最好的养育方法。

最了解自家孩子的人，绝不是专家或是知名书籍的作者，而是您本人。**认真观察孩子的每一个反应，注意到和昨天不同的细微变化，为此烦恼焦虑，并和孩子同喜同乐，这一切都被称为“育儿”**。随着孩子不断长大，家长也会有所成长。痛苦、难受、烦恼，这些事情在孩子成年后或许也不会消失。希望您不要害怕烦恼，更多关注养育孩子给您带来的快乐。这本宣传手册若是能为您提供些许帮助，便甚感荣幸。



接下来，让我们谈一谈与孩子相处时的要点。

“想要让小孩子发挥长处，教育时要多表扬”，“表扬和溺爱会让小孩子变得容易受挫，教育时要多批评”，这两种意见我们时有耳闻。从结论来说，表扬和批评都很重要，**关键在于必要的时候要好好表扬，做错的时候则要简明易懂地批评**。让我们来看看其中的要诀吧。

实际上，“表扬”一词带有多种含义。第一种含义，即是我们常说的**称赞**。这应该是最为普遍的含义吧。第二种含义，是“我有在好好关注你”这种传达**注目**之情的表扬；第三种则是带有“就这样加油吧！”的**鼓励**；第四种是“这种方法没错”的**认同**；第五种是带有**感谢**之意的表扬；第六种是“竟然能做到，真了不起！”的**惊叹**；第七种则是“我赞成你的想法和做法”的**赞同**。诸如此类，表扬可以向包括孩子在内的对象传递信息，可谓是魔法的咒语！

不论是小孩还是大人，当得到带有这样信息的表扬时，做事都会变得更加自信，并且会逐步地去实践那些得到表扬的行为。**努力了就会被表扬，被表扬一事则会成为精神食粮，继续努力继续被表扬——如果能建立这样的良性循环**，孩子也能安心地生活吧。

那批评时有什么要诀吗？首先，让我们整理一下要批评的事情：**①批评针对伤害自己或他人的行为，②批评突然冲出马路这类可能引发事故的危险行为，这两项是该批评的行为**。

像是不听话、不守约定、撒谎等行为，比起批评更应该借机教育孩子应该要怎么做。比如“说了这么多遍还是不收拾”的时候，教育孩子“这个玩具要放到这里”，孩子也会产生“我做到了！”的成就感，这时马上给予表扬，以后遇到相同的情况或许就能自己把玩具收起来了。不守约定或是撒谎的时候也是一样，“知道这时候要说什么吗？”“要说对不起”，不妨配合孩子自身的理解能力，以此敦促孩子学会道歉。同时**协助孩子学会表达自己的想法，让他们收获成功的经历，若孩子得到表扬，相对地值得表扬的地方也会变多**。



请想象一下，无所不能的人是什么样的人？是那些被称作伟人的人？还是代表日本出征的运动员？实际上没有人无所不能，每个人的生活都离不开各式各样的帮助。无论以多么才华出众的人为例，做不到的事情仍然不胜枚举。即便如此，若是想着自己这也做不到、那也做不到，心情不断低落，逐渐失去自信，能做到的事情也变得做不到了。所以，家长最先要做的便是告诉孩子他们“能做到的事”“擅长的事”。

下一步，让我们把孩子的行为根据“能做到的程度”来分类吧。下表为范例。

| | 轻而易举就能做到 | 努力的话有时能做到 | 非常努力也做不到 |
|-----|-------------|----------------|----------------|
| 穿衣服 | 能自己穿衣服 | 帮忙拉上拉链后能自己拉紧 | 还不会自己扣扣子 |
| 吃饭 | 能熟练地用勺子吃饭！ | 握筷姿势不对但是能用筷子吃饭 | 还不会用正确的姿势握筷子吃饭 |
| 上厕所 | 催促后就会去上厕所 | 偶尔会自己去上厕所 | 还不会干净地上厕所 |
| 玩耍 | 能自己一个人堆积木玩耍 | 有时候会和朋友互借玩具 | 还不能理解有规则的游戏 |
| 交朋友 | 能记住几名朋友的名字 | 有时候会受朋友邀请一起玩耍 | 还不会自己主动邀请朋友玩耍 |

此表的重点在于中间一栏“努力的话有时能做到”的行为，如何让这些行为尽可能地“轻而易举就能做到”至关重要。若最初就想解决“努力也做不到”的部分，想必难以立刻取得成效，家长和援助者还有孩子自身都非常容易失去自信。争取让“努力的话有时能做到”的行为变得“轻而易举就能做到”，同时学会掌握窍门，变得更有自信，哪怕是现在做不到的课题也能逐渐迎刃而解吧。



儿童心理健康问题的信号及其处理方法

接下来，让我们来谈一谈孩子或家长出现心理健康问题时的信号及其处理方法。

感到压力的时候会……？

- | | | |
|-------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 手心冒汗 | <input type="checkbox"/> 无法集中精神 | <input type="checkbox"/> 变得焦躁 |
| <input type="checkbox"/> 心跳加速 | <input type="checkbox"/> 提不起干劲 | <input type="checkbox"/> 感到焦虑 |
| <input type="checkbox"/> 手脚发抖 | <input type="checkbox"/> 食欲减退 | <input type="checkbox"/> 变得易怒 |
| <input type="checkbox"/> 头晕 | <input type="checkbox"/> 容易失眠 | <input type="checkbox"/> 感到失落 |
| <input type="checkbox"/> 腹痛 | <input type="checkbox"/> 嗜睡 | <input type="checkbox"/> 流泪 |

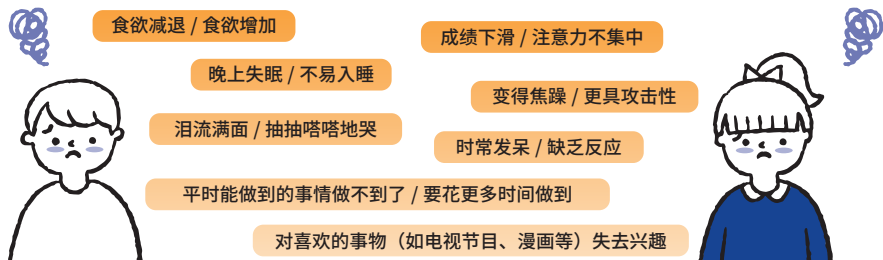
心理健康问题主要是由压力所引发的各种反应。这里举例几个感到压力时的情况。

并非所有人都会出现这些反应，容易出现的反应因人而异。正如上述例子所示，有人容易失眠，也有人变得嗜睡，有时候会出现完全相反的反应。

目前已证实这些压力反应不仅会出现在大人身上，也会出现在儿童身上。大部分的情况下，儿童在感到压力时会出现与大人相同的反应，并且具有几个显著特征。

这些反应就是出现心理健康问题的信号，而能够察觉到信号的，便是距离儿童最近的家长以及老师。不过，即使是大人也很难独自察觉出这些心理健康问题的信号。想要准确地捕捉到信号，**重在和从前健康时的状态进行比较，不要放过任何“变化”。**

当您觉得孩子的行为有点奇怪的时候，不妨追问“在幼儿园开心吗/在保育园开心吗/在学校开心吗？”，或是和孩子一起吃他/她喜欢的食物，和孩子一起玩耍等等，**通过和孩子共享具体的快乐体验，让孩子知道有很多很开心的活动，成为孩子的心灵支柱吧。**



在第四章所介绍的压力反应以及心理健康问题的信号，当然也会出现在家长的身上。此时最重要的就是辨别问题的严重程度：①是否是能自行解决的问题，②是否是接受亲人或周围的帮助就能解决的问题，③是否是需要去医院或诊所等医疗机构才能解决的问题。大部分情况下，若持续两周以上确认到心理健康出现问题，或是对日常生活带来不良影响，例如无力操办家务或没有干劲上班的时候，问题的严重程度很有可能到达③，建议选择相应的对策。

若可以自行解决，或是接受周围的帮助就能解决，我们建议您“从可以做到的简单的事开始尝试”。此时的关键在于不要过分追求完美。若是力求完美，从不擅长或是棘手的事情开始着手，为达成目标则需花费极大的精力和时间，结果很有可能不尽如人意。相较而言，从简单的事开始尝试，即便难以取得大的成果，积少成多之后也极有可能到达比开始前更好的状态。比如想要拿100分，就会存在得0分风险，那么同样存在一开始就以50分为目标的选择。原本能做到的事情却做不到了，若您一直持续在这样的状态下，请选择去③的医院或诊所接受诊疗吧。

此外，预防出现心理健康问题也至关重要。其实压力并非都是坏事。目前已证实适度的压力或紧张感可以控制自身的行动，发挥自身的实力，进而带来良性影响。此外，愤怒、悲伤或不安等一般意义上的负面情绪也绝非都是坏事。说到底，情绪本身并没有好坏之分。但是受到情绪影响，平时能做到的事变得做不到了，日常生活受到影响，自然容易带来不好的结果，关键还是在于如何和谐共处。

比起认为压力是坏事，认为压力有利于进步的人的心理更健康，并且将来也更容易感到幸福。请不要一味地回避压力，努力学会该如何与压力和谐共处吧。



正如在第一章中所介绍的，烦恼和困扰很难完全消灭。烦恼总是变化着形态存在于身边，我们需要懂得与烦恼和谐共处。不过**也会遇到凭借自身的力量难以解决的问题，这时就需要周围人的帮助了。**

这里所说的“周围的人”包括亲人、朋友、幼儿园或保育园、学校的老师等。学校里有**立场不同且各有所长的老师**，比如班主任、学年主任、保健教师、持有公认心理师资格的心理咨询师等等。

或许也有人不想让周围的人知道自己的烦恼吧。专门援助儿童的国际NGO“Save the Children”的网页开设有“亲子咨询窗口”，整理了主要的政府咨询机关。在此按照不同目的为大家介绍一二。



关于育儿烦恼

所在市町村的儿童家庭咨询窗口

为儿童或育儿相关的不安与烦恼提供咨询，为每一名儿童及家庭提供适合的生活帮助建议。通过“自治体名称+子育て相談（育儿咨询）”等关键词进行检索。

儿童咨询所

为疲于育儿等情况提供咨询的全国通用电话。提供育儿、儿童管教、育儿疲劳等各方面咨询。TEL：189

儿童心理健康的治疗

儿童心理诊疗机构地图（独立行政法人国立成育医疗中心）

由儿童心理诊疗网络事业建立的搜索地图，可搜索提供儿童心理健康治疗的医院或诊所。通过“子どもの心の診療機関マップ（儿童心理诊疗机构地图）”进行检索。

关照儿童心理健康

心理健康咨询统一电话

连线拨打电话所在地的都道府县或政令制定都市制定的“心理健康电话咨询”等政府咨询机关。TEL：0570-064-556（免费电话）

家庭暴力（DV）

配偶者或伴侣的暴力行为（DV），专家咨询员帮您排忧解难。转送最近的咨询机构窗口，可直接咨询。TEL：#8008（全国通用）



日本医疗政策机构是什么？

日本医疗政策机构（HGPI: Health and Global Policy Institute）是2004年设立的非营利、独立、超党派的民间医疗政策专家集团。为实现以市民为主体的医疗政策，作为中立的专家集团集结各方关系者，旨在为社会提供政策选择。机构不限于特定的政党或团体的立场，坚持独立性。为实现平等健康的社会，从放眼将来的多方观点出发，提供全新的观点和价值观，从全球化的视角出发，致力于成为给社会带来冲击并促进社会变革的原动力。

日本医疗政策机构网站
<https://hgpi.org/>



2021年度HGPI儿童健康项目
《构建以儿童为对象的心理健康教育项目及效果验证报告书》
网站
<https://hgpi.org/research/ch-survey-202206.html>



天空工作室“天空通信”是什么？

每月在专栏发布有关育儿的要点、育儿遇到困难时该如何解决、为发育障碍的儿童提供支援及治疗教育等内容。

天空工作室网站
<https://studiosora.jp/>



天空通信网站
<https://studiosora.jp/column/category/care/>





本研究公益财团法人日本财团的补助，是日本医疗政策机构（Health and Global Policy Institute，简称HGPI）研究项目中的一部分。在此由衷感谢协助本项目及研究的幼儿园、保育园以及各个团体。

项目成员：

栗田 骏一郎（日本医疗政策机构）、河田 友纪子（日本医疗政策机构）、
清水 骏希（日本医疗政策机构）、小关 俊祐（樱美林大学）、
杉山 智风（樱美林大学、日本学术振兴会特别研究员）

未经许可，严禁复印、复制、发放、转载或转让本资料的信息。
若希望协助研究或在课堂实践本资料的相关内容，请通过以下方式联系我们。

【版权相关咨询】

〒100-0004 东京都千代田区大手町1-9-2
大手町金融城Grand Cube3楼
Global Business Hub Tokyo
TEL:03-4243-7156/FAX:03-4243-7378

【协助研究、课堂实践、委托演讲】

樱美林大学 小关俊祐研究室
〒194-0294 东京都町田市常盘町3758
Email : skoseki@obirin.ac.jp/TEL : 042-797-8934

