

## 在线研讨会 1：全力支持校园心理健康意味着什么

大家好，我是全国家庭教师协会主席，莱斯利·博格斯（Leslie Boggs）。

感谢各位今晚加入我们的研讨会，欢迎你们来进一步了解家庭教师协会支持学生心理健康的过程。

你们对所服务的社区作出的承诺让我备受鼓舞，而我今天很荣幸能和各位一起了解更多关于心理健康的重要话题。

众所周知，全国家庭教师协会长久以来一直致力于为所有少年儿童发声，努力履行自己的使命，并确保每个孩子的潜力都能得到充分的发挥。

近年来，心理健康方面的问题日趋严重，而据我们所知，在新冠肺炎疫情肆虐的这段时间内，这些问题已变得更加严峻。这些问题会对我们的儿童和青年产生毁灭性的影响。

我们知道，为了让孩子们充分发挥他们的潜力并真正完成家庭教师协会的使命，学校必须提供安全而健康的环境，并确保所有学生在校内外的心理健康。在试图消除心理健康相关成见的过程中，学校整体氛围，以及家庭目前所承受的压力都发挥了一定的作用。

人们常说，健康并不是指没有疾病，而是保持身心健康的状态，而心理健康正是学生身心健康中的重要组成部分。

在全国家庭教师协会，我们采取的方法考虑了支持所有青少年心理健康的重要性。在各类问题出现之前，我们一直认为心理健康是日常生活中的优先事项，这意味着所有青少年都应该获得基本的支持，同时还要确保那些亟需增强型服务的学生们的需求得到满足。

全国家庭教师协会采用了整体性的儿童应对方式，将每位儿童和青少年的心理健康、身体健康和安全结合到了一起，同时鼓励家庭和社区积极参与其中。

我们鼓励各位从家庭教师协会领导者的角度出发，以同样重视的态度看待心理健康和身体健康。当我们生病时，我们要考虑的不仅仅是家人的身体健康，不是吗？我们会采取预防措施，确保我们的孩子有机会参加体育活动、吃健康食品、接受健康教育和校内的医疗服务。让我们以同样的方式来看待学生的心理健康吧。

此外，正如我们在进行其他工作时一样，我们必须从多元化、公平和包容的视角来看待心理健康。

我们必须承认系统性种族主义和压迫对本社区儿童心理健康所产生的影响，并在我们管理心理健康的过程中解决这一问题。我们感谢各位今晚加入这次研讨会，并深入探讨这些重要的话题。

在我们的演讲者发言之前，我想感谢我们的赞助商GoGuardian，它帮助全国家庭教师协会推动了这项重要的心理健康工作。GoGuardian为了儿童心理健康和家庭教师协会投入了很多。在它的帮助下，我们才能成功组织今天这样的培训，而我们对此大为感激。

今晚，我们还要感谢本·费尔南德斯（Ben Fernandez）的加入。他是全国学校心理辅导员协会（National Association of School Psychologists）学校安全和危机应对委员会（School Safety and Crisis Response Committee）的成员，也是北弗吉尼亚的一名校园心理辅导员。本将为我们讲解，为了全面支持校

园里的心理健康，我们作为家庭教师协会领导人需要知道和应该去做的事情。在此给各位一个提示……早在爆发之前，危机就已经出现苗头了。

非常感谢你，莱斯利。我很高兴能参加今晚的谈话，并和大家一起共同探讨关于校园心理健康和青少年的话题。所以，我很期待这次谈话。我们这就开始吧。你可以继续播放幻灯片了。

从这里开始吧。你们都知道，每天上学的时候，学生们都将以不同的方式开始自己的一天，而在当前时期，一些学生要在网络上开始一整天的学习。另一些学生要去学校上课。还有一些学生则要采用网络和课堂相结合的学习模式。

所以说，我们的学生每天都要与学校建立联系。他们以虚拟或真实的方式走进学校的大门，而我们必须教育每一名学生。对于教育工作者来说，要判断什么时候需要为一个可能手臂骨折（例如绑着吊带）的学生做出调整并不难，所以我们会进行调整。我们会以各种不同的方式来支持他们。

然而，对于心理健康和学生来说，这种需要调整的提示不一定是显而易见的，因为它不像学生手臂上打着石膏或绑着吊带那样，一眼就能看明白。

我再强调一下，正如我之前所说的，不管我们学校有多少名学生，我们都有义务教育自己的学生。

所以，在开启这次谈话之前，我想先谈谈我们对学龄儿童和心理健康的认识。

这是因为这些认识与学校息息相关。（继续看下一张幻灯片）我们先从心理健康的定义开始说起吧。我将引用世界卫生组织的定义。我先翻到后面给大家念一下吧。

心理健康是一种健康的状态，在这种状态下，个人能够认识到自己的能力，能够应对正常的生活压力，能够高效地工作，并能够为自己的社区做出贡献。

我们来稍微思考一下吧。应对日常生活中的正常压力，以高效、富有成果、成功和愉快的方式工作，并为他或她所在的社区做出贡献。把这个定义挪用到我们的学生身上看看！

现在我要谈一谈公共教育本身和公共教育的作用。我曾做过一些研究，试图理解教育在协助学生作好未来准备方面的作用——

或者说教育在帮助学生准备好成为负责任的公民并高效工作时所发挥的作用。接下来，我们看看心理健康和农村公共教育的这两个定义。请注意，这两条定义非常、非常相似。所以我认为，心理健康和教育其实是同一枚硬币的正反面，其真正的目标是相互一致的。

让我们来看看心理健康问题在校园里有多普遍吧。看一下现有的部分监测数据。这些数据表明美国有五分之一的学生在特定的一年内可能会经历心理障碍。这一结论非常非常惊人。下一张幻灯片。

看看我们的一些学生在学校里会经历些什么吧。学生们会遇到各种各样的心理健康问题，从注意力缺陷与多动障碍到抑郁症，到焦虑，再到行为困难。孩子们正在经历许多不同的临床疾病。然后我们再看看数据：随着时间的推移，这种趋势似乎正在不断加强。在我长达24年的心理辅导师工作经历中，我见过各种各样的学生诊断结果，从双相情感障碍到身体形象问题，再到饮食障碍，还有许多会影响到学生的情况。下一张幻灯片。

然而，我还想谈谈其他会影响学生心理健康的问题。你们都知道，我们刚才谈到的临床疾病，并不是唯一可能影响到学生的因素。看看这张幻灯片，你就会发现“儿童期不良经历”也是一项影响因素。这里没有列出所有的影响因素，但是你们可以看到，学生们每天在校园里可能会经历很多

不同的事情。有时老师可能会注意到这些问题，教育者可能会注意到这些问题，但有时候他们并没有发现。

然而，这些经历都会对学生产生重大的影响。这些经历有可能让我们的学生受到创伤。看看这个列表吧，这些因素影响到的不一定只有我们的学生，它们还有可能影响并伤害学生们的家人。

当学生来到学校并经历这些问题时，我们通常会发现他们做出与其经历过的创伤有关联的反应，这种反应可能是“战斗或逃避”反应，有时则是“僵立”反应。再次强调一下，某些学生和某些行为反应可能较为明显，但也可能不易察觉；学生们可能会表现得更孤僻，更安静。你们知道的，也许是想远离他人的关注。

所以，从学龄前到高中，不同年龄层的学生们所做出的反应可能存在各种不同的表现形式，从表面上看存在一些差异。然而，我们会发现一条共同的规律。在大多数情况下，这些孩子身在一座建筑内，同一间校舍内。但是在情感上，有时在行为上，他们会表现出对学习的抗拒。他们身在学校，但有一些东西阻碍了他们取得学业上的成功。

另一个问题是，由于这些反应与童年期的不良经历有关，而且其中一些经历会引发羞耻感，导致学生和家庭受到了更严重的影响。这种现象往往与内疚和其他情绪有关，而且往往会使情况变得更加复杂，导致学生们很难开口寻求帮助。我将继续切换到下一张幻灯片。

为了说明维护校园内的心理健康意味着什么，我将引用一份案例研究的内容。我们接下来要说起一位名叫科林（Colin）的学生，在后续的谈话中，我还会多次提起他。

科林是一名高一新生。他经常打排球。他的球技非常不错，并因此加入了排球队，他还会在校外打球。在学术方面，他的各科成绩以B为主，有几门只有C，但也有几门能考到A。他有一群好朋友和关系亲密的家人。老师们说，他总体上算是一名好学生，而且和每个人都相处得不错。

然而，如果你稍微深挖一下科林的经历，你就会发现他有过一段焦虑和抑郁的病史。他在上中学，也就是六、七年级时曾患轻微的抑郁症。但在他上高中之前，他的姐姐在一场非常严重的车祸中不幸身亡。现在，这一事件对这个家庭的生活，对这个家庭本身，对科林的父母，还有科林本人都产生了重大的影响。科林受到的影响格外严重，因为他和姐姐的关系特别亲近。

接下来，校园内的心理健康维护过程就开始了……学校非常了解这一情况，而且他们设立了一个危机应对小组来帮助学生。当时，科林的姐姐正在上高二，那一年本来准备要上高三了。学校建立了一个危机应对小组，专门为学生和教职工处理这些与悲痛有关的需求。

学校一整个夏天都在努力伸出援手，不断地为科林一家提供支持。科林的妈妈在开学前给学校打过电话，想确认学校有没有办法帮助她的儿子，并满足她儿子的需求。她担心科林无法应对所发生的事情，而且不知道这一学年会出现什么情况。当然，科林是个高中男生，而且一切都很好。这个时候，他们还没有遇到什么困扰。我们就从这个时点入手开始写这个案例研究。

接下来，我想谈谈学生心理健康与学业之间的交集和联系。这是一种非常非常真实的联系。讨论这种联系时，我们可以从心理健康对学习和学术的影响开始说起。

如果一名学生因为情感上的障碍而不适合学习，那他们在课堂上就会难以集中注意力。他们会遗漏重要的信息，而这会影响他们回顾信息的能力。他们在进行实际工作，解决问题，组织信息以及处理一般信息方面会遭遇一些问题，这会影响他们取得出色课堂表现的能力，还会影响他们的标准化考试成绩、一般学术表现以及评分。此外，学生们还会受到社交方面的影响。有时他们会表现得比较孤僻，甚至会出现行为问题。这还会影响出勤情况。

在很多情况下，如果学生们遭遇了情绪方面的问题，他们就会不来学校。他们还可能出现一些另外的身体问题，这会妨碍他们上学，或者他们干脆就逃学了。你们也知道，这会影响他们成功完成学业的能力。如果他们不来学校，他们就没有取得学业上的成就，也无法攒够毕业所需要的学分，这会导致他们无法按时毕业。

但问题的严重性远不止于此。未解决或未获得充分治疗的心理健康疾病可能会产生更大的影响。这会可以影响他们在职场上的表现，影响他们获得和保住工作的能力。他们在大学取得的成就也会受到影响。即使他们决定直接进入职场，这些问题也会持续拖累他们。你可以继续播放幻灯片了。

我们再回到科林的话题。一开始，一切都很正常。据科林的教师们所说，开学的第一个月里，科林的课堂表现毫无异常。然而，后来情况开始出现了变化。开始有任课老师偶尔说起科林没有完成或上交作业。后来我们发现科林的成绩开始缓慢下滑，然后飞速下滑。

所以科林的妈妈联系了我，我当时正担任校园心理辅导员。我们聊了聊具体的情况，她说会叫科林去我的办公室找我。

当他第二天来到我的办公室时，他提到了自己努力保持专注的过程。他不明白这是怎么回事。他谈到了之前的情况。当时，他还可以正常上课，而且还取得了不错的表现。他描述了自己穿过走廊去上课的情景。可是下课以后，他却完全不记得课上讲了哪些内容。就这样，在我们交谈的过程中，我开始了解他所经历的悲痛。

我们还是要把这种情况和科林本人及其家人的不幸经历——

科林姐姐身亡这件事联系起来。巨大的悲伤让他睡不好觉，吃不下饭，做不了自己以前喜欢做的事。所以他来上学时总感到筋疲力尽。然后，他描述了自己经常思念姐姐的情况，还有他因为姐姐去世而感到的巨大悲痛。他就这样错过了所有的课程，因为他完全被悲伤冲昏了头脑。

从这时开始，我们需要开始制定一份计划了。我将继续播放下一张幻灯片。现在，我们要谈一谈学校应该如何课堂上提供心理健康支持。这项工作真正的切入点是建设具有支持性的安全校园环境。

为了打造并维持具有支持性的安全校园环境，我们首先应该建立一个涉及合作的框架。这个框架包括管理部门之间的合作，教师和辅导员之间的合作，心理健康专职人员之间的合作，以及与家庭教师协会、当地心理健康服务机构等社区合作伙伴之间的合作。我们需要协调所有可以帮助学生取得成功的支持——这是打造安全支持性校园环境的部分工作。

这一过程还包括建立分层支持制度来满足学生的需求，提供心理健康服务，确保身体和心理安全之间的平衡，并采取有效的纪律性措施。因此，具体来说，我们要考虑一下多层支持系统（MTSS），这些分层支持系统为学生构建了包含多种支持的框架。你们所需要的是一个可以解决学术、行为以及社会情感需求的分层系统。

而此时的目标并不一直是加强干预。此时的重点依然是进行预防，确保所有的学生都能学习调整健康状态的方式，包括身体和心理健康方面的调整方式。

同时，我们要确保学生一直停留在他能取得成功的位置。这个过程还包括追踪学生们的需求和进展。因此，第一个层次就是所有学生都能在学术、行为和社会情感方面获得全面支持的状态——在这个阶段，我们要进行大量的预防工作。对于那些遇到了轻微问题的学生，我们应该提供第二



层次的特定支持。而需要第三个层次的支持，即真正遇到严重问题的学生比例要小得多，而且我们还可以提供具体的支持来帮助他们。

另一件事是要确保学校里有心理健康领域的专业人士。这些专业人士包括校园心理辅导员、社会工作者、学校辅导员，还有学校护士，他们应该接受过在学校里工作的培训。他们了解学校的性质，学校的文化，还有学校的功能。他们可以把心理和行为健康，以及学生的学业表现联系在一起。他们能支持的不仅仅是学生；他们还可以为教师和其他工作人员提供持续性的咨询和指导，并加入学校的团队，从而改善学校本身和学校安全，还有学校的整体情况。

安全支持性校园环境的另一项要素就是身体和心理安全之间的平衡。人们对校园安全话题还存在很多争议，但你必须找到平衡点。如果过分注重身体方面的安全，那学校就会让人感觉像座监狱。如果在心理安全方面投入了太多的精力，那有些情况就有可能被忽略或遗漏。我们确实希望在身体和心理安全之间取得良好的平衡。这张表格只列出了校园内平衡的部分例子。

同样地，我们应该建立支持这个安全团队框架的队伍——

安全团队会不断地审查数据，考虑学校的需求，然后全神贯注地制定预防计划。是否存在欺凌方面的问题？是否存在焦虑方面的问题？我们后续可以采取哪些措施来防止这些问题？安全团队可以通过氛围调查和多种其他资源收集并分析大量数据，但我们还要设立另一支团队，也就是危机团队。这些跨学科团队通常由心理学家、社会工作者和其他必要工作人员组成，而且其团队成员接受过相关的培训，可以在出现危机时帮助并支持学生。从科林的情况来看，他的姐姐去世了，而且他的姐姐在学校里有熟悉的人。她的朋友和老师知道这场悲剧后就会受到影响，而这些危机小组此时就能介入，为学校里的学生提供情感方面的支持。你在新闻中可能会多次看到这些团队被称为“悲伤顾问”。

我们最不想讨论的就是积极的纪律。对于学校的纪律来说，零容忍政策一点都不能发挥作用。它倾向于产生完全相反的效果，并且有可能使已经存在的问题进一步恶化。涉及有残疾和心理健康问题的学生时，这种倾向格外明显。我们需要采取积极的纪律措施来帮助孩子从他们的错误中吸取经验，帮助他们从当前的处境中学到东西，这样他们也许就不会再犯错了。与此同时，我们还会教导学生们采取积极的行为，以替代他们可能做出的某些消极行为，包括在有必要时，在同辈调停实践过程中应用恢复正义理论。所以说，这些东西有助于把解决行为问题的过程转变成一项更积极有效的解决方案。你们也知道，学校可能会因为行为问题而开除学生。为了协助打造一个具有支持性的安全校园环境，我们必须确保这一切因素都发挥作用。而且这个过程需要一些时间。这并不是可以一蹴而就的事情，但学校系统可以建立、强化并发展这些基础，从而帮助他们的学生获得安全感、融入感和情感上的支持。

所以，我们要把这些措施和心理健康支持结合起来……回到原来的案例分析吧。科林当时正处于一个非常艰难的阶段。

当时校园心理咨询师（我自己），学校辅导员，学校社工，一名大楼管理员，一名副校长，还有科林的任课老师，在获得科林家的允许之后聚在了一起。我们和任课老师们聊了聊——老师们通常都知道发生了什么事，但是我们还可以告诉他们，科林究竟经历了什么。

因为从表面上看，如果你没有真正停下来思考这些问题——

*现在科林身上发生了什么事？我们所看到的行为背后有什么原因？*那从表面上看，这只是一个孩子在课堂上睡着了，或者一个孩子没有做作业这样的小事。但是这些行为背后是有特殊原因的。因此，我们花了点时间向老师们解释情况，并作为一支团队开始集思广益，试图解决问题。教师们可以通过哪些方式在课堂上支持科林？我和学校辅导员可以用哪些方法来向科林提供情感层面上的支持？随后，我们大家一起制定了一份计划，并确定了我们要做的事——

让科林留在课堂上。当他因为各种原因需要倾诉时，他可以来找我，也可以找学校辅导员。对科林来说，这是一个非常漫长的过程。这是一个持续了整整一年，极其复杂而悲伤的过程。修改计划并帮他联系外部心理健康咨询机构需要花费不少时间。

因此，我们作为一个团队，作为外部支持的提供者，作为我自己，作为学校辅导员，作为他的老师和管理者，都想帮助他在校园里取得尽可能大的成功。我们还帮助科林的家长们处理了一些问题。他们对此非常满意。他们也需要获得一些支持，我们还要帮助他们获取合适的咨询资源。因为科林的妈妈会用一种特定的方式来表现悲痛，而爸爸会用另一种特定的方式来感受哀伤。这段时间对于整个家庭来说都是非常艰难的时期。但是当科林开始克服悲痛时，情况开始好转了。这个过程十分缓慢。他还是表示，过去存在的一些抑郁症问题又浮出水面了。我们继续以多种方式来支持他。

因此，学校联合起来，共同解决校园里的心理健康需求是完全可行的。这需要投入，需要努力，肯定还需要时间。然而，通过协作团队的共同努力——

在学校和全国家庭教师协会及地方家庭教师协会等外部合作伙伴的支持下，我们可以在满足学生需求方面取得一些重大进展。

[莱斯利]

谢谢你，本。我知道，你们当中的一些人在这次线上研讨会开始之前向本提交了一些问题。今天我们将讨论一下几个最常见的问题。当然，线上研讨会结束后，各位可以浏览网站以了解更多信息。我们开始解决这些问题吧。

如果你所属的学校社区没有把心理健康放在首位，那会出现什么情况？

[本]

这是个很好的问题。我认为，学校不重视心理健康的原因是多种多样的。有些涉及预算问题。你们知道，当预算紧缺的时候，学校通常首先要削减的是课堂之外的成本，所以心理健康项目和心理健康人员很容易受到影响。另一个原因可能是没有完全理解心理健康和教育的作用。各位已经听到了我是如何把心理健康和教育描述为同一枚硬币的正反两面的，而有些学校没有正确地理解这种关系。然后就是成见了。我认为，人们在理解心理健康方面已经取得了一些重要的进展。他们发现心理疾病不仅仅是一种让某人变脆弱的问题，还是可以治疗的问题，可以解决的问题。然而，成见的问题依然存在。正因为存在成见，学校的支持性安全环境会受到负面影响。在这种环境中，学校可能不像人们所认为的那样受欢迎，也无法实现身体和心理安全的平衡。我曾经说过，如果过分强调身体安全或者纪律，学校有时会让学生们感觉像是监狱。这与我们想要的结果恰好相反。如果学校让人感觉像监狱，那学生的行为就不会改善；研究人员发现，情况其实会变得更糟。另一个具有挑战性的问题是，如果学校没有优先考虑心理健康，那学生可能不会认为学校是可以提供支持或寻求帮助的地方。我认为，我们的学生上学时会花费大部分的时间呆在学校里。这里是提供心理健康支持的理想场所。但是如果学生觉得在这里不受欢迎，不认为学校可以提供支持，那他们就不会寻求帮助。我们总是鼓励学生，如果遇到了问题，无论是学习数学课程时遇到的困难、焦虑情绪和压力过于严重、抑郁、自杀的念头、被欺凌，还是其他的问题，他们都可以去向值得信任的成年人求助。如果校园里的氛围不鼓励学生们求助，那些孩子将何去何从呢？那些学生要去哪里求助呢？他们可能要默默地承受这些问题，而这可能会引发更多的问题。此外，如果不优先考虑心理健康问题，那我们阻止青少年自杀的行动将成为一场非常艰难的战斗，因为有大量的证据表明，制定预防方案可以对阻止学生的自杀行为产生重大影响。但这也能够教会他们亲社会的行为，比如让学生们找出自己的优势，这样他们就会知道应该如何应对生活中的挑战，还有培养他们的毅力，让他们掌握良好的应对策略。此外，如果不优先考虑心理健康，则

学校可能会减少学生们接触心理健康工作人员的机会，这也将进一步影响学生的能力。在全美国范围内，已经有很多地方出现了心理医疗人员短缺的问题。然而，如果不优先考虑心理健康问题，那情况还会变得更糟。最后，就像我之前说的，精神或心理健康和教育之间存在着紧密的联系，所以我们可能还会发现心理健康对学业的影响。就像我刚才所说的，学生虽然身在教室里，但是他们可能心不在焉，听不进课程的内容。

[莱斯利]

我认为有趣的一点是，你在前面的演讲中提到，有五分之一的学生正受到某种心理健康问题的困扰。如果考虑一下学校班级的规模，这意味着在每个孩子所在的班级中，可能至少有四个孩子在忍受心理健康问题，所以我们确实需要优先考虑这件事。

[本]

当然。这还只是临床数据。可能会有许多其他学生在因食品安全而烦恼，或者在考虑今晚要去哪里，要不要回家睡觉？他们可能并没有引起他人的关注，还没有人察觉到他们的问题。所以，确实是这样的，优先考虑学校的心理健康工作非常有必要。

[莱斯利]

我们要解决的下一个问题是，我们的家庭教师协会应该如何支持家长和监护人，从而帮助孩子们应对新冠肺炎对学校和正常生活造成的不确定性？

[本]

这个问题提得好。我认为，由于新冠肺炎疫情，我们在学校里会遇到的重大问题之一就是身体距离问题——

这对于学校和社区都很重要。我发现，很多孩子都感到非常孤独，非常寂寞。事实上，我发现教职工也感到非常孤独和寂寞，所以我认为，家庭教师协会可以采取合适的立场，协助建立社区和其他联系，在家庭和学校之间发挥桥梁的作用，帮助学校建立这种联系和社区。我认为联合举办活动是一个很不错的想法，这些活动可以教会家长应对自己的问题。这是因为当成年人遭遇困境时，学生，尤其是年纪较小的学生会率先感受到其周围的成年人的情绪，并以和成年人非常相似的方式做出反应。因此，我们应该提供维护心理健康、接受心理健康教育的机会，同时关注学校和学校社区，与学校和其他社区团体合作，帮助我们的家庭和学校获得其他可用的社区心理健康支持。我认为，在新冠肺炎疫情持续期间，如果学校正在采取远程教学模式，而且可能拥有其他社区资源，则他们解决食品安全和技术问题的方式至关重要。我认为在这个阶段，解决心理健康问题非常非常重要，但是我总是会观察一下危机发展的情况并思考：我从中学到了什么东西，在情况有所好转后，我可以采取哪些措施来继续改善？所以我认为，审视一下我们学校社区内正在发生的事情非常重要，因为它与新冠肺炎和疫情有关。然后我们才能断言：我们的社区有哪些需求？我们社区有哪些心理健康需求？等疫情消失，我们恢复到了某种程度的正常状态之后，我们应该如何与学校和其他机构开展合作，从而提高我们满足这些需求的能力？因为心理健康问题是始终存在的。我们要如何确保学校在疫情期间，还有疫情结束之后继续进行心理健康实践并提供心理健康支持？这就是我对这一问题的初步想法。

[莱斯利]

谢谢！我的孩子也有某些心理健康问题，而作为这个孩子的母亲，我要告诉你一些情况。对家长来说，拥有一个和其他家长交流的场所非常重要。他们必须了解到，自己并不是唯一需要处理儿童心理问题的人。在这场危机和疫情期间，一些家长曾联系我并对我说，他们认为自己是唯一陷入困境的人，而我一直在告诉他们，不，你不是。你不是唯一遇到困难的人。对我们每个人来说，现在的环境非常特殊，这是一场要求大家团结一致的战斗。在组织小组活动，为家长提供交



流场所方面，我认为家庭教师协会取得了最好的表现。他们做得非常非常好，我们鼓励各位也参与其中。

[本]

我完全赞同这种联系和社区意识，我认为在当前的非常时期，这是每个人所面临的巨大挑战。这项挑战的艰难程度超出了我们的预想。

[莱斯利]

所以，我们的下一个问题是，我们要如何确保向所有学生，尤其是有色人种的学生提供心理健康支持？

[本]

家庭教师协会是接触到整个学校社区，并在社区和学校之间架起一座桥梁的最合适人选。这些年来，我了解到有许多家庭出于各种不同的原因，感觉学校无法听到自己的声音。有一些家庭害怕来到学校。例如，我记得，我在以前工作的高中遇到过一些英语说得不太好的家庭，他们羞于来学校寻求帮助，也不知道应该如何寻求帮助或向谁寻求帮助。社区中的某些成员不一定认为自己会一直受到学校的欢迎。我认为家庭教师协会可以为这些家庭建立共同的基础，并在学校和社区之间架起一座桥梁。家庭教师协会还应该参与那些以当前状况为主题的对话，因为有时学校可能没有意识到他们正在做的事情可能会排斥一个社区群体，或者他们可能没有意识到自己遗漏了某个家庭。所以，我认为我们应该建立这些合作关系，并在不考虑学生肤色、性取向等因素的情况下，围绕所有学生的需求展开对话。我们要如何建立共同的基础来开启对话，并为学校里的每位学生制定支持计划，建立支持体系呢？我记得，在我合作的某一所学校里，我们举办过一次家庭聚会之夜活动，而我们会通过这项活动来了解教职工的情况。每年，我们都要认识一下学校里的心理咨询师。这听起来很有趣。从自己的角度来思考，我认为每个人都应该知道校园心理咨询师是做什么的。结果我发现，有很多家庭对校园心理咨询师的工作存在不同的看法，甚至是误解。对于一般的咨询师也是如此。我记得那天晚上，我们和很多家庭坐在一起，和社区里的其他成员坐在一起，然后说出我们工作的内容，以及我们为学生提供帮助的过程。就这样，我发现那些有“桥梁”存在的时刻非常非常有利于建立学校社区和学校之间的信任关系。

[莱斯利]

我完全赞同你的观点。我认为我们还必须把一件事做得更好，那就是确保我们传达了这样的信息：我们想包容所有的人，并代表我们所有学生的多样性。我们要反复强调，欢迎每个人加入我们的行列，我们确实关心所有的学生，以及他们的家庭所经历的任何事情，或者其他动态，过程和当前的状况。所以，我认为我们必须开启那样的对话，不管它看起来是什么样的。我知道这可能会引起一些担忧，因为你不知道自己可能会遇到什么样的问题。然而，你必须迈出第一步，向他人表示：嘿，我们是来帮忙的，告诉我们你需要什么吧。我们想听听你的意见。我认为这是应该提出的重要问题。

我们的下一个问题是，我们的家庭教师协会可以提供哪些资源和项目，并与家长们分享？本，你有什么推荐的特殊项目吗？可以让家庭教师协会领导来安排或者参考的项目？

[本]

当然。我的意思是，存在很多不同的项目，而我认为很多学校都在开展这些项目，特别是有助于建立支持性安全校园环境的项目。**PBIS**（积极行为干预支持）。org.PBIS.org是一个非常适合学校的框架。家长和教师可以利用很多优质资源来理解这个框架的运转过程。还有一个合作项目——



我总是弄错它的名字——

CASEL.org。它以社会情感学习为基本核心。很抱歉，我想不起这个首字母缩略词对应的完整名称了，但我认为CASEL中的项目可以在疫情期间提供巨大的支持和帮助。他们最近投入了大量资源来尝试解决与疫情有关的问题，还有一些学校中的种族问题和关系构建问题。所以，我建议各位也去了解一下。我认为学校非常有必要关注一下预防自杀的项目。这些项目的费用可能有点贵，但它们都是优秀的循证项目。力量之源（Sources of Strength）是一个大规模项目。据他们的声明，该项目的核心是上游预防。在我们不得不对学生们采取干预措施之前，这个项目可以向学生们教授希望、帮助和力量。因此，在某些情况发生之前，让学生们获得技能、抗压能力和应对策略，这样他们就可以自行解决问题。然而，这个项目的出色之处在于，它是一个由学生主导的项目。我所在的高中已经开始实施这个项目，而学生们的工作表现、他们的愿景以及他们帮助同龄人的热切渴望让我惊叹不已。它可以在改善学校氛围、减少心理健康问题方面取得良好的效果，而且它确实是开展各种心理健康活动的理想跳板。我认为它的网址是SourcesofStrength.org，应该没错。自杀迹象（Signs of Suicide）是另一个询证型项目，它向孩子们介绍了学生考虑伤害自己时的迹象，以及向一位值得信任的成年人求助时应该注意哪些警告信号。它会向学生们教授其首字母缩略词ACT代表的知识——

发现（Acknowledge）、关心（Care）和讲述（Tell）。发现你的朋友正面临困难。关心他们，让他们知道你对他们的关怀，还有你想通过向一名值得信任的成年人求助来确保他们获得帮助。除此之外，还有很多不同的项目。我会查看一下全国学校心理辅导员协会、学校辅导员协会和学校社会工作者的网站，了解相关的信息。有很多优质资源可以用于开启对话，进而建立适合学校时间安排的框架。

[莱斯利]

刚才，你提到了好几个不同的网站，而我们全国家庭教师协会也在上周刚推出了一个全新的心理健康网页栏目。这个栏目介绍了该领域的大量资源和机构。大家可以看看这些资源，包括本提到的那些资源，也可以通过全国学校心理辅导员协会获取信息。接下来，我要提出今晚的最后一个问题：家长要如何支持学生的心理健康？家庭教师协会领导者可以采用的最佳支持方式是什么？所以这是把两个问题合成了一个问题。

[本]

我想你也知道，为人父母并不轻松。我认为没有人会反对这一观点。你知道的，我是两个女孩的父亲，尽管我是一名校园心理咨询师，但我也理解为人父母的难处。我觉得我也必须学习很多东西，而我认为这个过程确实是以和孩子们建立关系为起点的。理解你的孩子，知道什么时候要听你的孩子说话，辨别一些迹象，偶尔还要在适当的时机后退一步，说：好吧，等一下，他们正在做出这样的行为。那种行为背后的原因是什么？他们为什么选择在这一刻表明态度，他们是不是正因某件事而感到沮丧？他们今天过得不愉快吗？然后开始真正地建立这种关系。我从我的大女儿那里了解到，我经常错过一个迹象：我通常会在晚上处理一些文书工作，而她总是坐在餐桌的另一边。这种事情发生了好几次，我才意识到她想和我说话。所以，当那一刻到来，从她坐下的那一刻开始，不管我有多忙，我都会合上笔记本电脑，然后和我女儿开始对话。应该注意那些时刻。因为那些都是重要的时刻。我在和梅瑞迪思（Meredith）谈话的时候发现，她真的很困扰：“我有一个朋友在做某件事，我应该怎么办？”或者是“我感觉到了这样的情绪，我该如何应对这项挑战？”我们就这样进行了很多重要的对话。同样重要的是，父母应该反省自己，问问自己：我想为我的孩子树立什么样的健康行为榜样？这是因为你的孩子不管长到多少岁，都会一直看着你。他们会观察你对事情的反应和行动。他们会学习我在生气的时候制定妥善应对策略的方法，或者建立积极友谊的方法，或者组织健康活动的方法。孩子们还会了解学校和社区可以提供的支持，

联系学校里的心理健康人员并询问他们：嘿，我在家里看到了这样的情况。我不知道该如何处理。你有什么看法？你有什么建议？他们还随时可以进行咨询。

现在，说起家庭教师协会的领导者，我个人认为他们的工作十分激动人心，因为我认为这些领导职位要负起重大的责任，有时还需要掌控全局。但是我认为领导者确实可以发挥作用。人们就是这样通过指导人们应对挑战来影响少年儿童的心理健康的。这种指导有时可以是和他们一起散步，以及让他们与其他可能遇到挑战的家庭交流。这和你之前所说的有点像，莱斯利，你并不是孤身一人。你知道的，还有其他人也在努力解决这个问题，他们可能有一些想法供你参考。他们还可以在自己和社区资源、学校资源之间建立联系。因为，就像我之前说的，有时候家庭并不总是清楚与学校联系的方法，或者他们很难联系上学校。他们还可能有过向学校求助的不快经历。而且，家庭教师协会的领导者确实可以填补空缺，帮助家庭联系学校的资源，让家庭了解学校里的一切美好事物。他们确实可以对孩子们的生活产生积极的影响。我认为家庭教师协会的领导者可以做很多很多激动人心的事情。

[莱斯利]

我同意你的观点，对家庭教师协会的领导者来说，现在是一个激动人心的时期。我认为我们有很多与其他协会合作的机会，我们还可以建立一支专家团队来和家长们交流。你永远不知道你会触动谁的心，不知道谁在学校里经历了什么，直到你有能力建立起一支专家团队。你会惊讶于自己接触了这么多人，而且你对很多人产生了影响。因此，我鼓励你们每个人都思考一下实现这一目标的方法，你会惊讶于自己竟然能对学校的氛围产生如此大的影响，并让每个人都融入社区之中。

谢谢你讲述了科林的案例。这和我家庭经历非常相似，所以听到科林所经历的过程，知道学校会给予支持后会产生巨大的影响，这对我来说是一件很有意思的事情。我们还要盯着孩子们，看着他们是如何应对悲伤的。所以这很重要，我认为我们确实需要让家庭教师协会确认每个人都了解孩子们需要多少支持。

[本]

非常感谢你邀请我来，莱斯利。我非常感谢能利用这次机会和大家谈谈为学生们服务的事，因为这是最重要的事情，它可以确保学生的健康和成功。

[莱斯利]

我完全赞同你的观点。现在你们都建立了一个更为坚实的基础，并对心理健康有了更全面的认识。也许还谈不上全面，但至少有了一些认识。现在，我们开始讨论如何将这些知识转化为行动吧。

请在下周三同一时间参加我们的线上研讨会，我们的系列主题为“积极采取行动，改善心理健康”。来自特雷弗项目（Trevor Project）的萨姆·布林顿（Sam Brinton）和基根·米勒（Keygan Miller）将分享适合家庭教师协会采取的一些关键措施，以便支持并推动学校社区的变革。如果你还没有注册，那请访问我们的网站：[PTA.org/mentalhealth](https://pta.org/mentalhealth)进行注册。我建议各位在还记得这件事的时候尽快完成注册。

此外，各位还可以查看我们的网站：[PTA.org/mentalhealth](https://pta.org/mentalhealth)以获取更多心理健康资源，包括全国学校心理辅导员协会的一些资源。在接下来的几天里，这个网站还会保留这次线上研讨会的录音，请各位务必参考一下，并与其他家庭教师协会的成员分享其中的内容。录音将附带英语、西班牙语和普通话的转录文本。

再次感谢各位今晚参加我们的研讨会，并在我们开始这届系列网络研讨会的时候关注心理健康问题，以及我们以全面有效的方式处理心理健康问题的过程。正如我们今天所学到的，我们必须在危机发生之前优先考虑心理健康问题，而且在危机发生之前就做到这一点非常有必要。让我们一起努力，共同建立最好的系统，提供最好的支持，这样我们就可以在心理健康危机出现时掌握主动权并做好相应的准备。

再次感谢本和全国学校心理辅导员协会，感谢他们分享了心理健康一词的真正含义，还有关于子女心理健康问题处理方法以及校园心理健康支持的深刻见解。

如果你想对全国家庭教师协会、本或全国学校心理辅导员协会提出任何问题，请通过以下电子邮箱联系我们。再次感谢各位的参与以及对于改善儿童和家庭心理健康所做出的承诺。感谢各位，并希望下周再会。非常感谢。