

根据世界卫生组织2020年的报告,欧洲约20%的在校儿童和青少年上学期间经历过心理健康问题。学校作为促进儿童和青少年心理健康的关键场所,如何应对日益恶化的学生心理健康问题?本期关注欧盟促进儿童和青少年心理健康方面的建议和做法,以期带给我们一些启示。

欧盟如何应对儿童和青少年「心理危机」

李志涛

当前,欧洲的许多儿童和青少年面临各种挑战,包括贫困和社会不平等、失业率上升、网络欺凌和技术成瘾等,导致欧洲儿童和青少年心理健康问题激增。与此同时,人们越来越认识到,学校是促进儿童和青少年心理健康的关键场所,学校教育需要超越学术成就等狭隘目标,更积极地为儿童和青少年的心理健康作贡献。

因此,欧盟认为旨在促进心理健康以及预防欺凌的方案纳入学校教育,是保证儿童和青少年包括弱势和边缘化儿童心理健康的最有效战略之一。

20%的在校学生遭遇心理健康问题 欧洲儿童和青少年的心理健康状况日益恶化

根据世界卫生组织2020年的报告,欧洲约20%的在校儿童和青少年上学期间经历过心理健康问题,其中一半的问题在14岁之前出现。联合国儿童基金会和欧盟2021年发布的一份涉及1万多名11—17岁儿童和青少年的报告称,1/5的儿童和青少年由于欺凌、应对学业的挑战和孤独而在成长过程中感到不快乐,并对未来感到焦虑。

一项针对7个欧洲国家(意大利、德国、荷兰、立陶宛、保加利亚、罗马尼亚和土耳其)7682名6—11岁儿童的研究发现,这些国家12.8%的儿童有心理健康障碍,其中3.8%的儿童可能有情绪障碍,8.4%的儿童可能有品行障碍,2.0%的儿童可能有多动障碍。

而抑郁症和焦虑症是造成心理健康问题的五大原因之一,自杀是中低收入国家青少年(10—19岁)的主要死亡原因,也是高收入国家的第二大死亡原因,被边缘化的青少年更容易受到影响。

内在化与外在化障碍交织重叠 欧洲儿童和青少年的心理健康障碍类型有哪些

心理健康障碍有许多不同类型,每种障碍在不同的人身上可能有不同表现。已知的心理健康障碍包括焦虑症、抑郁症、双相情感障碍(躁狂抑郁症)、精神分裂症和行为障碍,这些障碍通常分为“内在化”和“外在化”障碍。

内在化障碍通常指一个人的情绪状态,这些障碍的症状指向内部,常见的例子包括焦虑和抑郁。外在化障碍通常指行为,儿童表现出的心理健康障碍外在症状包括攻击行为和暴力等。品行障碍是心理健康状况外在化的一个突出例子。

当然,内在化和外在化障碍都可能产生严重影响,它们之间也可能有重叠。

在一项对8个欧洲国家(意大利、法国、德国、荷兰、立陶宛、保加利亚、罗马尼亚和土耳其)的6245名6—12岁儿童自我报告心理健康的研究中,22.0%的儿童报告至少有一

种心理障碍,从荷兰的16.4%到保加利亚的27.9%不等。该研究还显示,这些国家中内在化障碍的患病率为18.4%,外在化障碍的患病率为7.8%。一些证据表明,女孩的内在化障碍比率比男孩高,女孩患抑郁症的可能性是男孩的两倍。

儿童最常见的另一个心理健康问题是焦虑症,“焦虑”通常指的是没有任何明显原因但持续严重到足以干扰日常生活的恐惧情绪。根据相关研究,焦虑症状开始出现的中年龄为7.5岁。

以学校为基础采取干预措施

欧盟发布促进儿童和青少年心理健康整体框架

由于心理健康问题在儿童和青少年中普遍存在,对学习生活会造成潜在影响,因此预防和干预变得日益重要。

2021年9月欧盟委员会发布的《欧盟学校心理健康和福祉的系统、整体方法》报告认为,在21世纪,教育需要超越狭隘的部门目标如学术成就,积极促进儿童和青少年的心理健康,其中最为有效的办法是以学校为基础,积极采取干预措施促进学生心理健康。

该报告提出了一个促进学生心理健康的系统、综合框架,旨在指导学校采取全校参与的整体方法,以有效和持续的方式促进学生的心理健康。该框架侧重于所有在校学生的心理健康和福祉,同时将其作为学校的一个主要目标,并辅之以针对面临风险的学生以及有心理健康需求的学生的其他有针对性干预措施。

该报告所提出的促进学生心理健康和福祉的框架,主要包含课堂、学校、部门间三个层面。

从课堂层面来讲,主要包含以下内容。

普及心理健康课程。课程明确侧重于教育儿童作出健康的选择,促进自己和他人的健康与福祉。课程从小学到高中,面向所有在校儿童和



青少年,包括社会和情感教育(情感意识和调节、设定目标、积极认同、自尊和自我效能、同理心、关系构建、合作、建设性解决冲突)、复原力建设以及心理健康素养(对心理健康的认识、识别症状、寻求帮助、消除污名等)。课程应适应学生群体的需求,同时具有文化敏感性。为此,教师应得到充分培训和支持,以便能很好地教授课程,并根据学生的需求和水平调整干预措施。

课堂氛围。关爱、协作、平等和包容的课堂氛围对于儿童和青少年的心理健康至关重要,包括支持性的同伴关系、包容性的实践、关爱的师生关系,以及促进学生自主学习、积极参与有意义活动和协作学习的“建构主义”教学策略。课堂应成为学生体验关心、支持、同理心、尊重、沟通、包容性和归属感的实验室,并练习他们在情绪调节、设定目标、解决问题、克服挑战、给予和接受支持、协同工作和协作解决问题方面的技能。

教师教育和指导。提供高质量的心理教育并产生积极效果,教师需要在教学方面得到充分培训和支持。基于此,学校教师接受教育和指导的领域要包括理解儿童和青少年的社会和情感发展;促进学生心理健康和福祉,包括使用互动和体验教学法与循证实践;在课堂上实施心理健康方案;解决欺凌问题;与同事、家长和专业人士合作;识别学生的心理症状;发展自己的社交和情感能力并照顾自己的健康和福祉。此外,教师还要理解以儿童为中心、协作型和建构主义教学法的重要性,并采用这些方法与学生分享知识的构建(共同设计材料、参与、协作学习和评估)。

从学校层面来讲,主要包含以下内容。

学校氛围。构建以教师、学生、家长和专业人员之间的联系、归属感和合作关系为特征的积极学校氛围,在这种氛围中,学校成员感到受尊重、被认可、被支持、被联系、被包容和安全。在学校环境中,相互尊重、尊重多样性、包容、平等、善良和团结的价值观需要贯穿整个学校。此外,需要实施解决不当行为的政策和措施,所有成员都要感到受保护,免受偏见、歧视、暴力或骚扰以及欺凌。

学生参与度。学生需要成为心理健康和福祉项目的积极伙伴,不仅在课堂上,而且体现在整个学校背景下,包括政策、实践和干预等举措的规划、实施和评估。学生也可以自己参与干预措施的实施,如心理健康的同伴中介支持。

家长的积极参与和密切合作。促进儿童和青少年的心理健康,要让家庭作为关键合作伙伴参与到学校教育中,加强家长和教育工作者的互补作用。家长的参与将有助于减少家长和学生心理

健康问题的偏见和忽视,并使家长通过家庭教育在支持子女的心理和福祉方面发挥更积极的作用。学校与家长合作需要采取一种更具赋权性和文化敏感性的方法,并对他们的不同需求和观点作出更积极的回应,包括来自边缘化背景的家长的需求和观点。

员工福祉和心理健康。教师的心理健康与学生的心理健康之间存在共生关系,工作人员的心理对教师的心理健康会产生至关重要的影响,同时教师与学生之间、教师与教师之间的关系强烈地影响着教室和学校的氛围。因此,为了促进学生的心理健康,学校工作人员需要拥有积极的心理。

从部门间伙伴关系的层面来讲,主要包含以下内容。

定向干预。学校促进学生心理健康的举措,一般包括开设面对所有学生的通用课程,而针对面临风险或存在心理健康问题的学生,一般会采取选择性干预与指示性干预相结合的定向干预措施。需要指出的是,针对性干预措施并不能取代普遍干预措施,而是根据需求与专业人员和合作,帮助学校继续围绕4c持续推进生态管理计划。在课程方面,更新和加强科学和人文课程中的可持续性教学。例如修订后的小学社会研究课程,会教导学生善用资源的重要性;修订后的初中科学课程强调可持续发展。而对这些问题的进一步探讨将被纳入修订后的高中科学课程;修订后的高中及大学预科地理课程将围绕可持续发展主题进行组织,其中高中阶段将关注新加坡的环境问题和该地区的相关创新举措,而大学预科阶段将强调可持续城市发展。

同时,“新加坡学生学习空间”资源平台将提供更多与可持续发展有关的学习资源,包括学校内的校园可持续发展倡议,以使学习更加真实和有意义。在校园建设方面,所有学校的基础设施都以可持续发展为特色,包括种植更多树,采用LED灯和直流电吊扇等节能技术,加快太阳能电池板的应用等。

在文化营造方面,激发学校鼓励学生养成日常习惯,例如减少能源使用和食物浪费、节约用水等,促使学生在日常生活中践行可持续发展理念;资助学校继续提供一些重要的学生发展体验,如与环境相关的辅助课程活动,并通过与环境相关的应用学习课程提供学习机会,以提高学生对可持续发展的认识和承诺;引导学校通过加强相关的学校政策,包括能源和水资源保护以及废物管理政策,巩固可持续发展的各种努力。

在社区合作方面,激励学校利用社区伙伴扩大学生参与环境志愿服务和增益活动机会;促使学校加强学生对未来“绿色职业”的认识,例如绿色城市设计、可再生能源和可持续发展技术、水

动态

法国:发布打击校园欺凌计划

唐颖

日前,法国国民教育和青年部发布打击校园欺凌部际计划,旨在给所有学校和教育机构提供结构化和高效的预防计划,以改善学校氛围并确保学生的安全和福祉。

法国评估、展望和绩效局的调查显示,15%的法国中学生在学年中曾经历过骚扰,20%的法国中学生至少有一次成为网络暴力的受害者,6.7%的法国中学生曾遭受多种形式的重复暴力。近百万儿童在学校遭受过欺凌,这种持续不断的暴力行为导致了悲剧性结局,在过去10年中法国15岁以下青少年企图自杀的人数增加了300%。

目前,打击校园欺凌已经成为法国的一个全国性课题。为此,法国国民教育和青年部于2022年发布了《打击校园骚扰法》,明确了校园骚扰罪。自2022学年开始,该法案在法国公立小学和大学得到了强制执行,并于2023学年在公立中学推广实施。

在过去的10年中,法国已经采取了许多措施、工具和预防运动,为面临欺凌问题的儿童、青少年和成年人提供支持。法国各级教育系统当前采取的一系列具体措施包括——

加强学校团队的建设和培训,组织成人志愿者和学生大使参与预防和干预欺凌行为,提高学校的凝聚力和安全感。

动员各级教育系统的工作人员,法国已有30万名教职工加入了pHARe计划(针对法国基础教育阶段学校防治校园霸凌行为制定的一套完整方案)。

设立专门的学生骚扰热线、全国呼叫中心和邮寄信件等渠道,及时处理欺

凌报告和求助,为受害者和家庭提供专业知识与相关支持。通过倾听受害者的心声和向学校领导提供建议,相关人员会确定在何种情况下相关学生能够在良好的条件下继续接受教育,并在问题得到解决之前一直关注这些家庭。

以合作精神开展工作,让家庭及时了解情况、增强教育工作者的信任度、共同应对网络欺凌等复杂情况。法国许多地方政府正与辖区内的学校和教育机构合作制作宣传海报和视频。

此外,为了完善反骚扰政策,法国国民教育和青年部在2023—2024学年部署了一系列新行动——

增加对反骚扰求助热线协会的资助以提供更多援助资源。

实施更严厉的惩罚措施以更有效处理情节严重的骚扰案件。在小学教育中,如果一个孩子的故意和重复行为对其他学生的安全或健康构成明显风险,可将其转到另一所学校;在中学教育中,纪律处分程序已扩展到学生对其学生实施骚扰行为的案件。

在每所中学至少任命一名反骚扰协调员,负责协调和领导反骚扰政策。

启动一项新的宣传活动,增强公众对儿童和青少年所遭受的身心暴力的认识,同时深化理解并弥合成年人与学生之间的观念鸿沟。宣传活动将致力于揭露那些看似无害的话语背后所隐藏的痛苦,并强调青少年的真实声音。这些话语将在宣传活动中进行展示和传播,以更好呈现观念上的差异。

(作者单位系上海外国语大学全球教育研究中心)

新加坡:全面培养“生态管家”

唐科莉

根据“新加坡绿色计划2030”下的国家可持续发展议程,新加坡教育部目前正在与学校和教育机构合作,促进可持续生活,赋能学生在环境保护方面发挥积极作用,并通过以下方式增强政府的绿色努力。

持续推进“生态管理计划”

2021年,新加坡教育部宣布实施“生态管理计划”,通过从小学到大学预科阶段围绕4c(课程、文化、社区和校园)推动可持续发展,为未来全面培养生态管家。2023年,新加坡教育部出台了一系列新举措,帮助学校继续围绕4c持续推进生态管理计划。

在课程方面,更新和加强科学和人文课程中的可持续性教学。例如修订后的小学社会研究课程,会教导学生善用资源的重要性;修订后的初中科学课程强调可持续发展。而对这些问题的进一步探讨将被纳入修订后的高中科学课程;修订后的高中及大学预科地理课程将围绕可持续发展主题进行组织,其中高中阶段将关注新加坡的环境问题和该地区的相关创新举措,而大学预科阶段将强调可持续城市发展。

同时,“新加坡学生学习空间”资源平台将提供更多与可持续发展有关的学习资源,包括学校内的校园可持续发展倡议,以使学习更加真实和有意义。在校园建设方面,所有学校的基础设施都以可持续发展为特色,包括种植更多树,采用LED灯和直流电吊扇等节能技术,加快太阳能电池板的应用等。

在文化营造方面,激发学校鼓励学生养成日常习惯,例如减少能源使用和食物浪费、节约用水等,促使学生在日常生活中践行可持续发展理念;资助学校继续提供一些重要的学生发展体验,如与环境相关的辅助课程活动,并通过与环境相关的应用学习课程提供学习机会,以提高学生对可持续发展的认识和承诺;引导学校通过加强相关的学校政策,包括能源和水资源保护以及废物管理政策,巩固可持续发展的各种努力。

在社区合作方面,激励学校利用社区伙伴扩大学生参与环境志愿服务和增益活动机会;促使学校加强学生对未来“绿色职业”的认识,例如绿色城市设计、可再生能源和可持续发展技术、水

资源管理、食品可持续开发和城市农业、绿色金融等方面的新兴绿色工作。

将可持续发展理念融入学校教育

新加坡教育部计划通过努力2030年实现中小学碳排放量减少2/3,至少20%的学校达到碳中和。为此,新加坡在4所学校试点融入可持续发展特征和相关概念,目前选中的学校都已经采用了全校范围内的环境可持续发展方案。

试点的重点包括:制订学校环境政策及相关计划,以帮助学校减少碳足迹;开发并使用课程包,以提高学生的碳足迹意识并了解如何减少碳足迹;开发并试用相关课程资源,这些资源可以与可持续发展倡议相关或与学校环境中的绿色基础设施相结合;加强基础设施和校园建设,减少学校的碳足迹。

高校积极倡导和引领可持续发展

新加坡高校作为可持续发展的坚定支持者,除了围绕4c开展类似活动外,也从以下方面倡导并引领可持续发展。

投资于未来技能培养,赋能下一代可持续发展领袖,确保毕业生及成人学习者能够利用绿色经济增长提供的新机会。如更新课程,引入专业课程与共同模块培养学生的前瞻技能,确保在新出现的绿色职业及现有向绿色转型的工作中取得成功。

与企业、机构及社区合作开展研究与创新项目,为社会提供可持续环境建设、绿色工程解决方案、绿色金融及环境课程领域的相关培训。

将校园作为“生活实验室”支持国家研究和人才开发项目。如淡马锡理工学院综合建筑环境中心旨在通过实行绿色、真实的项目合作以及接触该领域的最新技术,培训约2000名学生和在职专业人士,了解可持续发展和建筑环境的不同方面。

支持当地企业实施可持续解决方案。如南洋理工学院和施耐德电气公司于2022年1月启动了可持续发展体验中心,以帮助中小型企业在工作场所实施节能举措。新加坡理工学院与全球水技术公司格兰富合作,共同开发节能节水智能解决方案,帮助当地企业实现可持续发展,并更好地保持全球竞争力。

(作者单位系北京教育科学研究院教育研究中心)