

杨浦区启动“智慧父母养成”计划

破解“鸡娃”焦虑,送上科学育儿“及时雨”

“老师,我们确实很想跟孩子好好沟通,但常常不得法。”近日,在内江路第二小学的家长课堂上,一位母亲听完关于缓解“鸡娃”焦虑的讲座后感慨道。

这一幕正是杨浦区妇女儿童工作委员会办公室主办、其与新华医院临床心理科共同打造的“智慧父母养成”系列课程走进校园,回应家长育儿困惑的缩影。面对日益凸显的儿童情绪问题与家庭教养挑战,杨浦区正以专业力量为支撑,探索一条从家庭源头出发,构建健康心理环境,助力儿童全面发展的科学育儿新路径。



九节课帮助家长增“智慧”

“鸡娃”焦虑,是当下许多家庭绕不开的话题。“家长们渴望孩子更好,却常常缺乏有效方法,甚至适得其反。”近日,国家二级心理咨询师陈霞在内江二小内为家长们带来的“智慧父母养成”课程线下实操培训讲座,正是聚焦于此,帮助家长从改善亲子互动入手,缓解焦虑。

儿童情绪问题日益突出,已成为社会关注焦点。“孩子遇到压力时相对敏感,容易情绪崩溃,”上海交通大学医学院附属新华医院临床心理科主任张劲松指出,“这与家庭教养方式密切相关。”她强调,父母作为孩子的第一任老师,科学的教养对儿童成长至关重要。

杨浦区在推进儿童友好城区建设中,始终将儿童心理健康放在首位。自2021年启动建设以来,区妇儿工委办的“儿童+健康”项目便通过整合医院、学校、社区资源,逐步构建起全链条心理援助机制,服务近万名师生。

2025年基于前期经验和对家庭需求的洞察,由区妇儿工委办主办与新华医院临床心理科联手打造的“智慧父母养成”系列课程应运而生。这正是杨浦区在儿童友好城区建设框架下,深化家庭环境支持的重要举措。

课程体系根植于杨浦区儿童友好土壤之中,还源自于张劲松团队十余年的实践积累与研究,涵盖反思养育、缓解焦虑、建立合理期待、设定边界、情绪调控、应激应对等九

大模块的系统体系,为家长提供系统、科学的育儿指导。

“我们希望通过这九节课,帮助家长掌握儿童心理发展要素,成为‘智慧的家长’,从源头预防和解决问题。”张劲松表示。该课程不仅面向家长,也关注孩子自身能力的培养,覆盖从幼儿园到中学的广泛阶段。“不是等到孩子出了问题才介入,而是要提前预防,在学校这个更合适的场合,提前介入,让家长提前学习。”

家校社医联动 传递育儿“黄金法则”

为了将这些专业的“黄金法则”有效传递给广大家长,项目采取了“线上理论+线下实操”的立体化教学模式,并组建了一支由新华医院临床心理科医师团队、杨浦区妇联“心·家”志愿者团队的国家二级心理咨询师以及部分在校心理老师构成的专业项目团队。

陈霞也是这支团队中的一员,她和其他志愿者们经过系统的线上理论学习和线下实操演练后,将深入学校、社区,为家长们开展讲座和培训。

“这个课程是目前学校和家长们迫切需要的。”陈霞补充道,“家长们学习意愿很高,希望能有更多学习机会。”

“我们希望通过这套课程,为家长的家庭教育打好基础。”张劲松坦言,“这不可能提供解决所有问题的完美方案,但它涵盖了很多方面。如果家长能按照课程理念去做,相信能解决家庭中一大半关于孩子接

纳、要求、互动等方面的问题,将很多潜在的矛盾化解在萌芽阶段。”

从关注儿童个体 扩及整个家庭

“智慧父母养成”课程的启动,标志着杨浦区妇儿工委办在儿童心理健康服务领域,将服务对象从青少年儿童进一步拓展至家长和家庭,构建更完善的支持系统。这背后,是杨浦区持续推进儿童友好城区建设,整合多方资源的决心与行动。

自2021年以来,杨浦区妇儿工委办通过“儿童+健康”项目,已逐步建立起涵盖教育、预防、评估、干预和转介的全链条心理援助机制,累计开展情绪管理专业普及进学校150余场,服务近万名师生,并举办多期情绪管理特色夏令营和提供个案干预。

新启动的“智慧父母养成”课程,将进一步深化家校社医联动,整合家庭、学校、社区及医疗机构资源,以“情绪友好”为核心,构建全方位的情绪支持网络。通过持续的专业赋能培训和不断优化的服务拓展,为区域内儿童青少年打造更加温暖、包容、健康的成长环境,让“儿童友好”的理念在每一个家庭落地生根。

正如张劲松所强调的,“中国国家卫生健康委员会将2025年至2027年确定为‘儿科和精神卫生服务年’,我们要抓住这个契机,不仅关注孩子的心理健康,更要培训家长走上科学育儿的‘智慧’之路。”

(杨浦区妇联)

森林里的亲子运动节“长”满欢乐

无人机掠过树梢,咖啡香气氤氲林间。4月26日,第三届长三角共青森林体育嘉年华2025 易跑·森林越野半程马拉松暨首届杨浦区共青春亲子运动节在共青森林公园举行。赛事如火如荼,嘉年华区域以及亲子运动区也是高潮不断。

在草地上舞龙舞狮,在家庭亲子合作中体验传统文化魅力。当天,共青森林公园松涛幽谷大草坪区域的传统运动区备受青睐。一组组亲子家庭畅玩体育项目,父母托举龙头,孩子扮演狮尾,随着鼓点跳跃腾挪。一家四口整齐上阵,最小的弟弟虽然还是个宝宝,但也知道给爸爸妈妈和姐姐加油鼓劲。

时而“穿云破雾”,时而“盘柱戏珠”。活动全部来自于民间的传统体育项目,是上海体育大学和杨浦区妇联携手组织,不设门槛,专业指导,在体验过程中让家长和孩子更加亲密。“我觉得活动挺好的,我的两个宝宝都有项目参与,这边玩一下袋鼠过河稍微锻炼



一下,在森林公园举行,感觉环境比较好。”一位参与活动的家长表示。

嘉年华区域分为“春意萌动运动生活”“春趣探索自然探索”“春味共赏消费集市”三个版块,主打的就是“投其所好”。现场不仅有无人机足球展览、网球、非遗手工等项目体验,主办方还联合多家品牌,进行健康食品与文创产品的推广。

“活动很丰富也很好玩,比如波速球是要求平衡,体验后就知道

原来自己的平衡力不够,但对敏捷,对力量掌握都挺好的。很大的亮点是这边亲子性很好,我宝宝太小了,如果宝宝大一点我很希望带他过来。”沈女士说。

须先生当天的身份比较特别,他不仅是跑者更是志愿者。完赛后来到嘉年华区域,让他感觉活动内容非常丰富。“我觉得跑完以后再逛一下嘉年华,有很多运动相关的品牌,还有消费、医疗,我觉得还是很全的。”

(上海杨浦)

“故事妈妈” 探索环保教育新范式

近日,五角场街道创智坊社区睦邻中心里,社区“故事妈妈”睦邻主理人屠雨卉化身“环保导师”,带领社区亲子家庭通过双语绘本共读与绿植养护实践,在孩子们心中种下守护地球的绿色种子,让环保理念从书本走向生活。

活动以一场别开生面的“地球故事大会”拉开序幕。屠雨卉手持中英文对照绘本,用温柔而富有张力的声音,以流利的中文和英文交替讲述着有趣的故事,让孩子们沉浸在充满奇幻色彩的情节中。孩子们目不转睛,被故事里的角色和冒险深深吸引,遇到熟悉的单词,还会兴奋地大声跟读,现场充满了浓厚的学习氛围。

互动环节中,屠雨卉设计了“地球小侦探”游戏,展示被污染的河流、塑料垃圾堆积的海滩等图片,用中英文双语提问。当绘本故事中的“种树护林”化作现实,睦邻中心的长桌上摆满了生态盆栽材料:可降解椰糠土、迷你多肉植物、废旧玻璃罐改造的“环保花盆”。屠雨卉结合地球日主题讲解绿植养护知识,“植物是地球的空气净化器,每片叶子都在为我们制造氧气,就像绘本里的木棉树守护雨林一样。”她特别强调环保细节,“浇水时不要浪费,用洗菜水、空调冷凝水浇灌更环保哦!”



在家长协助下,孩子们化身“绿色小园丁”。7岁的朵朵小心地将虹之玉多肉移入手绘玻璃瓶,用彩色石子拼出“EARTH”字样;双胞胎兄弟辰辰和阳阳则在花盆标签上画下太阳和雨滴,写下“每天浇一点点水”的承诺。当看到自己栽种的植物在盆中“站稳脚跟”,6岁的天天突然说:“妈妈,以后我负责照顾它,就像照顾小弟弟一样。”这份对小生命的珍视,正是环保教育最动人的注脚。

睦邻中心负责人表示,挖掘像屠雨卉这样的睦邻主理人,通过“故事妈妈+自然教育”的模式,可以让环保理念以更柔软的方式融入家庭。未来,社区还将开展旧衣改造工坊、家庭堆肥课堂、亲子徒步捡跑等活动,努力让绿色生活成为创智坊的新“社区符号”。

(杨浦教育)

纠错有奖 欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言,将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,本期截止日期为2025年5月1日)。本月纠错质量最高的一位读者,将成为最佳“啄木鸟”,并获得100元的现金奖励;本月纠错质量相对较高的另外十位读者,则将成为优秀“啄木鸟”,并各获得纪念品一份。

2025年4月优秀“啄木鸟”:唐金虎、jane、阿良、叶玲珠、亮亮、老老高、徐鸣、风行天下、卖火柴的、早睡早起(以上部分为昵称)

2025年4月最佳“啄木鸟”:陆继农



扫描二维码关注“上海社区发布”