

感恩與成長心態：一名學生呼籲學校改善心理健康對策

駐波士頓辦事處教育組

十多年來，美國青少年的心理健康狀況持續惡化，而新冠肺炎（COVID-19）疫情則加劇了這一趨勢。美國疾病管制與預防中心（U.S. Centers for Disease Control and Prevention）的最新數據顯示，在 2021 年，42% 的高中生表示在過去一年中至少連續兩周感到非常悲傷或絕望，以至於不再參與日常活動，而 2009 年這一比例僅為 26%。學校和學區正在嘗試不同的應對策略，如聘請更多的駐校心理醫生和輔導員，或與校外心理健康服務提供者合作。

佛羅里達州塔瑪拉克千禧 6-12[年級]學院的高年級學生艾娃·哈維迪克（Ava Havidic）說，學校可以嘗試的一種策略是在上學時間為學生提供專門的心理健康支持。哈維迪克是全國中學校長協會（NASSP）建立的心理健康領域學生領導網絡的學生協調員。（她也擔任布勞沃德縣學校董事會的學生顧問，以及全國學生董事協會執行委員會主席）。

在接受《教育周刊》採訪時，哈維迪克討論了她瞭解到的同齡人的需求，以及教育工作者可以幫助改善學生心理健康的其他方法。

為簡潔明瞭起見，本訪談經過編輯

問：您能解釋一下心理健康領域學生領導網絡的工作嗎？

答：[有] 七名經過嚴格挑選和審查的學生擔任心理健康網絡協調員。我們不會給出「好吧，這才是專業的做法」之類的建議。我們所做的是，我們能與學生產生共鳴，我們能看到他們在社群媒體上遇到的困難，或在新的標準化測試中的掙扎，比如我們曾舉辦過一次關於數位 SAT（美國大學入學考，又稱「學術水準測驗考試」）的研討會。我們可以關注教育和社會因科技而發生變化的當代元素。我們會利用這些訊息，努力瞭解學生是如何應對的。我們希望確保這個網絡能在學生需要時為他們提供支持，並展開對話。

問：您作為協調員的經歷是怎樣的？

答：這是最令人大開眼界的[經歷]之一，因為你可以利用這個角色做很多事情，而不僅僅是參加會議並在社區中發表你的觀點。我們能夠

與那些為學校尋求建議的校長進行交談。例如我們建議設定一段時間，指定一個自由課時，為學生提供心理支持或幫助，以便他們去看心理諮詢師。[校長們]接受了這些建議，並向我們提供他們如何在學校實施這些建議的最新情況。

我們為學生們講解感恩、感激、成長心態--這些在當今社會非常重要的東西。我們還可以與成年人交流，在兩代之間建立代際聯繫，看看成年人如何努力改善學生的環境，看看學生如何努力改善自身。整個角色是如此令人大開眼界，因為你不僅能自我成長，還能看到我們在打破心理健康污名化方面取得的進步。

問：你從同齡人那裡瞭解到哪些關於心理健康以及影響心理健康的因素？

答：我認為這與我們的生活有多忙碌有很大關係--標準化考試、課外活動的平衡及家庭責任。我所在學校和社區的很多學生都是低收入家庭，所以我們中的很多人有時必須打兩到三份工作。肩負如此多的責任，我們都發現很難把心理健康放在首位，甚至很難把它放在學校課程或學校時間裡，讓我們理所當然說：「好吧，這30分鐘是用來讓我們優先考慮我們的思維方式和心態」。

我從學生那裡聽到的很多問題是，我們在哪裡可以找到這些[心理健康]資源？我們怎麼才能找到每天自己應優先考慮的事情？[方法是]我們有時會在雲端會議上寫日記。我們還舉辦社區講座，分享我們的放鬆方法。我們分享自己的奮鬥經歷，坦誠地講述高中生或初中生在當今社會中成長的真實經歷。

問：你認為學生希望教育工作者瞭解他們的心理健康嗎？

答：學生們確實希望學校能有專門的工作人員為他們提供心理支持。我要說的另一件事是，將[心理健康支持]落實到[學校]日程。如果不在每天的日程表上，那就在上課時間內更頻繁地提供。我認為，如果我們繼續在課堂上進行[心理健康討論]，它將會變得更加常態化，學生們也會發現在他們日常生活中，心理健康問題並不那麼難以解決。第三件事是我們經常談論的：社群媒體。[學生需要支持]知道何時進行社群媒體排毒，知道什麼時候該從手機中休息一下，專注於自己的感受以及如何改善自己。

問：關於學生心理健康，您還有什麼想讓教育工作者知道的嗎？

答：青少年的聲音和教育公平是相輔相成的，因此，你能聽到越多的學生的聲音，瞭解他們的故事，我們就越有可能確保每個學生在學校環境中安全、感到舒適，並在未來取得成功。[我們可以從]讓更多的學生進入學校董事會開始，並努力尋找希望成為領導者的學生。

撰稿人/譯稿人：Lauraine Langreo/翁而真

資料來源：2024年1月17日 Education Week.

<https://www.edweek.org/leadership/gratitude-and-growth-mindset-a-student-makes-the-case-for-better-mental-health-in-schools/2024/01>

