

共建和谐美丽城市 共创幸福美好生活



5年服务超4万人次,一个普惠性青少年成长支持网正在杨浦生根发芽 社区里的“成长解忧铺”初长成



“好朋友都说我情商低,不知道为啥……”周六是杨浦区延吉四村第一睦邻中心“舒屋”的固定活动时间,小丽(化名)挨坐到志愿者“舒姐姐”身边说悄悄话。“这样的困惑我们以前也遇到过,你先别怪自己。”“舒姐姐”递上一只小鸡捏捏乐,原本局促的小丽慢慢“松”了下来……

对社区而言,关注青少年的心理健康不是基层治理的“附加题”,而是“必答题”。2021年7月,在延吉新村街道的支持下,由复旦大学儿童青少年心理发展研究中心主任李晓茹带领的星辰心理志愿服务队入驻社区,“舒屋”正式诞生。今年,这座全国首创的社区青少年成长中心已满五周岁。

“去标签化”和“朋辈支持”

“青春期就像走进一片迷雾森林,孩子们常常看不见前方的路。而舒屋的Logo,正是一束光照进蘑菇房。”谈及“舒屋”的创立初衷,李晓茹用了一个形象的比喻。

在实际调研中,李晓茹团队发现,仅靠学校和家庭的“两点一线”,往往难以覆盖青少年由于学业受挫、人际摩擦带来的归属感缺失。有些孩子在家庭和学校都找不到倾诉对象,如果直接推向心理诊所,又容易被贴上有色标签。

“舒屋”巧妙地填补了这一空白。作为复旦心理系研究生、第六届“舒屋”负责人,庄逸在这里已经做了几年的志愿者。在他看来,“舒屋”最大的魔力在于“去标签化”和“朋辈支持”。“我们不做讲课式的心理干预。青春期的孩子爱动好玩,我们就用艺术治疗、绘画、舞动甚至只是一起闲聊,让他们觉得这是在交朋友。”庄逸坦言,在这里,大哥哥大姐们的一句认同,往往比家长的十句说教更管用。

“无条件接纳”是这里的铁律。只要放下电子产品,不影响他人,孩子们不需要完成任何“任务”。这种松弛感,让许多带着防御心理走进来的孩子慢慢卸下心防。就在今年,舒屋还挂牌成为“上海市学生社会实践基地”,不少高中生也加入进来,他们既是服务的受益者,又作为志愿者参与社会实践,一条从小学高年级到初高

中、再到大学研究生的完整同辈支持链条就此闭环。

暑假是“舒屋”最令人期待的时段。除周六外,工作日也每天开放,每月还会举办为期一周的成长夏令营,报名火爆。

李晓茹坦言,心理问题并非一朝一夕形成,学业压力、青春期、社交困扰、容貌焦虑等负面积累,都会给孩子带来压力。“舒屋”的核心作用,是在成长过程中提供“不断档”的心理支持,

尤其当青少年遇到那些“没办法跟同学、老师、家长分享的事”时,给他们一个倾诉窗口。

让心理服务不依赖于单一的物理空间,而是真正“嵌入”社区的毛细血管

最近一期夏令营中,被父母亲友“判定”为不求上进、不爱学习的小来(化名)被送来这里。在“价值观拍卖”

活动上,面对白板上20多条“成就”,小来不假思索以高价拍下“考入名牌大学”的心愿——这显然与周围人的刻板印象不同。小来并非没有目标,只是不擅长沟通,遭到否定后加剧叛逆。这次夏令营让他看清了自己的诉求,也让父母和他一起“成长”。

心理服务需要稳定的物理空间和长效的运营保障。五年来,延吉新村街道不仅提供了睦邻中心的阵地,更通过购买服务、场地共享等机制,为复旦师生团队解决了后顾之忧。随着需求的扩大,街道图书馆、家长学校等公共空间也陆续向“舒屋”敞开大门,让心理服务不依赖于单一的物理空间,而是真正“嵌入”了社区的毛细血管。

青少年成为常客后,家长们在门外等候时,也自发形成了交流圈。“舒屋”不仅是孩子们的树洞,也成了家长们缓解育儿焦虑的“解忧杂货铺”。以孩子为纽带,一个个原本封闭的家庭开始在社区产生互动,社区的凝聚力与居民的归属感在潜移默化中不断增强。

“青少年的心理问题如果得不到及时疏导,极易演变为家庭矛盾甚至社会事件。”舒屋通过早期干预和日常陪伴,将隐性风险化解在了萌芽状态。延吉新村街道相关负责人表示。

在一场舞蹈主题沙龙中,互不相识的青少年两人一组,各握毛绒绳的一头:有的甩绳,有的把对方绕起来,有的笑着拉扯。在自在雾身心艺术平台主理人祝悦引导下,大家把同伴想象成父母或朋友,用绳子表达关系。

“纵容、依赖、紧张……通过肢体语言,一段段关系被可视化了。”祝悦说,青春期很容易面临与朋友的亲密

与摩擦、与家人的期待与冲突以及对自我认同的摇摆,进而“迷失”在人际交往中。基于拉班巴特尼夫动作体系与凯氏动作分析理论推出的这场活动,让孩子们透过“诚实”的身体,“翻译”自己对关系的态度,释放情绪。

从德国留学归来的祝悦专业是舞动治疗,去年与李晓茹相识后,主动报名成为“舒屋”志愿者。李晓茹说,这些年“舒屋”在物理层面不断延展,并探路线上渠道:从延吉四村走进沪上更多社区、多所中学,走进青少年家中开展“心理家教”,还依托上海对口帮扶机制,前往云南普洱澜沧拉祜族自治县为当地师生开展心理疏导。在街道支持下,“舒屋”也变大了,睦邻中心的活动室、家长学校、实践室等共享空间都成了活动场地,舞蹈治疗、音乐疗愈、芳香减压等新形式纷纷加盟。

在李晓茹看来,成长的不仅是来参加活动的青少年,还有家长和各行各业的志愿者。治愈他人的过程,同时也是自我疗愈的过程。这更贴近“舒屋”之意——“舍”弃执念,懂得给

“予”爱。推门、脱鞋,把手机、电话手表放进“养机场”,家长候在门外;屋内暖黄灯光下,孩子们或坐或卧,看书、画画、聊天,或只是放空……五年来,“舒屋”摒弃传统的“问题导向”干预思路,为周边数千名青少年撑起了一个调节心理的“过渡空间”。数据显示,“舒屋”累计服务青少年超4.5万人次,接待家长、教师逾5000人次。一个由高校专业力量与基层政府共同织就的普惠性青少年成长支持网,正在杨浦生根发芽。■沈莹 单颖文 余晨曦 (部分稿件综合自《文汇报》)

