「足够爱你」守护留守少女 逐光成长

青春期是少年蜕变的关键时期，来自重组家庭的留守少年，极易因亲情缺位、家庭失衡产生心理阴霾。为精准帮扶困境青少年、修复心理创伤，在大足区民政局指导下，区救助站工作人员与“足够爱你”心理健康项目社工一道，为困境青少年提供个性化心理疗愈服务。近4年来，该项目覆盖27个镇街423名重点对象、594人次；处置心理危机48次、完成个案咨询114人次；创新网格闭环服务，融入石刻非遗疗愈，形成可复制的民政心理服务大足样板。



亲情缺位
少女心底埋下创伤

今年13岁的小小是一名七年级学生，父母离异后常年在外务工，留守乡村的她由年迈的继祖父、继祖母照料。继祖父常年患病，继祖母忙于务农，老人仅能保障孩子基本衣食起居，无暇顾及孩子青春期的情绪变化与成长困惑。

小小的母亲再婚生下妹妹后，常年在外生活。（继）父母的关注点始终偏向妹妹。长期的“区别”对待，让小小逐渐滋生“不被偏爱、无人在乎”的消极想法，孤独、委屈与自卑不断堆积。

步入青春期后，身心双重变化让她的负面情绪彻底爆发。本就内向敏感的她愈发沉默，从不主动向长辈、老师倾诉心事，习惯性压抑情绪，时常莫名烦躁、情绪失控。无人共情的她，只能依靠刷手机逃避现实、填补内心空虚。同时，青春期自我保护知识的匮乏，也让她面临诸多成长安全隐患。工作人员走访摸排时发现其异常状态，及时将她转介至“足够爱你”项目，开启专业心理帮扶。

帮扶共情
多元疗愈抚平伤痛

接到帮扶需求后，当地社工与心理咨询师结合小小成长经历和心理现状，定制了以情绪修复、创伤疏导、自我成长为核心的帮扶方案，通过9次一对一入户服务，循序渐进帮她走出心理困境。

初次入户帮扶时，小小戒备心极强，全程沉默低头、不愿交流。社工摒弃生硬说教，以兴趣破冰：“我看你桌上有画笔，平时喜欢画画吗？我们可以随便画一画，不用紧张。”温和的态度、轻松的氛围，慢慢消解了她的抵触心理。

在持续陪伴疏导下，小小终于敞开心扉，吐露心底委屈：“爸妈从来不会主动问我过得好不好，我觉得自己特别多余。”社工耐心共情回应：“父母的疏忽不是你的错，你值得被好好对待。”

针对她情绪失控、不会自我调节的问题，社工用通俗的语言科普情绪知识，告知她负面情绪是正常心理反应。同时手把手传授深呼吸放松、书写倾诉、注意力转移等实用技巧，引导她学会接纳、疏导情绪，摆脱易怒内耗的状态。

结合青春期少女成长特点，帮扶团队通过科普动画、情景模拟等趣味形式，讲解身体边界和自我保护知识，帮助她建立防护意识、敢于拒绝不合理对待。针对她不善言辞的特点，社工运用房树人、曼陀罗绘画等心理技术，让她在绘画中卸下防备、释放压力，再通过专业解读开展针对性疏导，有效缓解心理焦虑。同时，通过放松训练、心理暗示改善她失眠紧绷的问题，疏导学业焦虑，纠正消极自我认知，传授人际交往技巧，助力她妥善处理同辈关系。

逐光蜕变
驱散阴霾向阳生长

帮扶期间，团队人员聚焦挖掘小小自身的闪光点与坚韧品质，持续正向赋能，逐步扭转她消极自卑的认知，帮助其重建自我价值，学会自我接纳与自愈。同时，社工主动对接小小的长辈，沟通孩子的心理状况，叮嘱家长多关注孩子情绪、给予陪伴关爱，优化家庭监护方式，用亲情温情为孩子成长兜底。

临近结案，社工陪同小小复盘9次疗愈全过程，梳理成长蜕变。在心愿瓶手工活动中，小小认真写下青春愿望，与自卑压抑的过去正式告别。

经过9个月系统帮扶，小小实现全方位蜕变：心理创伤得以抚平，情绪变得平和稳定；熟练掌握情绪调节、人际交往和自我保护技巧，自信心与安全感大幅提升，拥有了直面困境、向阳生长的勇气。

个案结案并非守护终点。“足够爱你”心理健康项目建立长效回访机制，每月持续跟进小小的校园生活与心理状态，动态监测情绪波动，随时提供心理支持。项目以专业疗愈驱散青少年成长阴霾，用温情陪伴守护每一位困境少年。

大足融媒全媒体
记者 谭显全



