



“阳光自护”助力 青少年健康成长

□ 文/图 本报记者 王涛



“阳光自护”

近年来,共青团吕梁市委紧盯青少年心理健康等重点领域,建立工作机制,整合多方资源,全力服务青少年健康成长。

为扎实做好吕梁市困境青少年群体服务工作,团市委于2020年启动了“阳光自护”困境青少年心理健康和安全教育服务项目,为汾阳市9所学校的孩子们进行了团体心理辅导和“五防”(防意外、防拐卖、防性侵、防灾害、防校园暴力)安全教育课程,用实际行动关心和关爱困境青少年,预防和减少青少年安全事件的发生,助力青少年健康成长。阳光自护服务项目以青少年喜闻乐见的方式,接近青少年心理,让他们轻松接受的同时,也能自觉树立自我保护意识。

良好的成长环境是青少年健康成长的基础。团市委积极优化健全青少年利益诉求表达机制,广泛开展青少年模拟政协提案征集活动,推动“共青团与政协委员、人大代表面对面”在市、县两级100%创新实施。2023年由市、县两级团组织会同49名各级人大代表、政协委员,在市、县“两会”上以议案、提案、大会发言等形式集中呼吁,为青年高质量发展营造良好的政策环境和社会氛围。团市委持续贯彻落实助力全市青年人才成长成才八条措施,先后举办“青悦读”读书会、青年人才“联谊汇”8场次,惠及

260余名青年人才。

维护青少年合法权益是团委工作的重要职责。团市委充分发挥好市委平安建设领导小组预防青少年违法犯罪专项组作用,召开年度预防青少年违法犯罪工作座谈会,围绕成员单位部门工作特点,采取有效措施,突出工作重点、抓出工作特色,不断提升预防青少年违法犯罪的工作水平和整体成效。去年,团市委深化青少年先锋课堂宣传教育行动,先后联合市人民检察院、市中级人民法院、市公安局等单位,以模拟法庭、情景剧+主题宣讲等形式,以预防校园欺凌、加强未成年人自身保护、预防青少年犯罪、禁毒防艾等为主题,共开设课堂8期,覆盖学生3000余名。团市委落实权益热点事件响应机制,督促各级团组织对当地涉青少年典型事件和热点话题及时发现并报告,有力有序、务实推进权益热点事件的妥善处置。

少年儿童是祖国的未来。团市委少工委创新方式,丰富载体,全面提升少先队思想引领实效。去年,市少工委举办了吕梁市首届优秀“红领巾讲解员”竞演讲述活动,27名少先队员围绕吕梁革命历史、传统非遗文化、吕梁精神等主题进行讲述,全方位展现了红色吕梁、人文吕梁培育出的少先队员们砥砺前行、奋发有为的精神风貌。深入开展了“红领巾心向党,英雄少年看吕梁”吕梁少先队员暑期实践活动,组织全市13个县(市、区)近100名少先队员和少先队辅导员开展革命传统教育、国防教育、安全教育、劳动教育,使广大少先队员在活动中了解国情省情市情,进一步砥砺品格、增长本领。

此外,还举办了“青马工程”少先队辅导员和工作者培训班,邀请华耀国、李沧海等全国知名少先队工作专家为全市90余名少先队辅导员、工作者授课。



团市委工作人员在基层调研



张志芳宣讲心理健康知识



张志芳：孩子的理解之光

□ 文图 本报记者 张娟娟

在茫茫人海中,张志芳就像一座高大而明亮的灯塔,她的光芒照亮了青少年心理健康的航道。

她,曾经是一名正科级公务员,但为了心中对心理学的热爱,她毅然辞职,跃入未知的海洋,投入大量的时间、精力与金钱,潜心钻研心理学。如今,她已经从心理学爱好者,蜕变为一名专业的优秀国家二级心理咨询师,创立了品觉心理、品觉读书品牌,在离石、太原建立了品觉心理咨询室,成为青少年心理健康的守护者。

在张志芳的咨询室里,每年约有500人次的来访者,其中九成是青少年学生。她细心聆听每一个心灵的故事,从中总结出了影响青少年心理健康的三个常见原因。她认为,首当其冲的是“单一评价标准”。很多时候,大家单一地以成绩好坏来评价孩子好坏、评价父母是否成功、评价老师是否负责、评价学校教学质量是否过硬,过分强调成绩使得孩子、家长、老师陷入无尽的焦虑和疲惫无力中。其次,孩子进入青春后期,内心世界逐渐复杂,自我意识增强,性别特征明显,但家长们往往难以理解和正确引导,并简单粗暴地以父母权威来压制孩子,导致孩子们产生“叛逆”情绪。基于以上两点,父母常常否认孩子,使得孩子的心理出现“我不够好”“我不行”的想法,久而久之,孩子便有了心理问题。

“心理健康课程只是其中的一部分,更重要的是离孩子近的家长和老师要承担起责任。他们应主动学习心理学知识,了解孩子的心理发育特点,掌握与孩子沟通的技巧。”张志芳提出了预防青少年心理健康问题的建设性意见,“想要孩子自信,多给他鼓励;想要孩子抗压能力强,多看到他的努力;想要孩子对他人友善,多给他尊重与允许;想要孩子懂得感恩,家长要提升自己的配得感。”

同时,家长和老师必须过得鲜活丰盈,必须有思想,成为孩子生活态度的榜样。“孩子不会因为一大串道理去相信你,但会因为你在欢喜的样子而模仿你。成年人需要享受自己的生活,看到自己的价值,接受自己的局限,孩子才会学习你的样子,更好地成为自己。”

