

编者按

近年来,青少年心理健康问题频发,受到社会的关注。中小学时期是人的行为、性格和智力迅速发展的关键时期。在这一阶段,由于身心变化比较快,加之文化知识及社会经验的不足,中小學生很容易产生不健康的心理,导致心理问题或心理疾病。关注青少年心理健康,是学校、家庭和社会各界义不容辞的责任。本报二、三、四版让我们一起关注青少年心理健康,守护青少年健康成长。

关注心理健康 促进全面发展

柳林县
李家湾小学

呵护心灵 健康成长

□ 文/图 本报记者 刘丽霞

温馨的房间、柔和的色彩、专业的功能室……走进柳林县李家湾小学新成立的心理健康辅导室,舒适的环境和独具匠心的设计让人心情惬意、倍感放松。

“我们成立心理辅导室就是要为学生打造一处温暖的‘心灵家园’。因为小学阶段是人的行为、性格和智力迅速发展的关键时期,及时帮助学生疏导学习、生活中出现的心理问题,对他们的健康成长大有裨益,加之我们学校是一所寄宿制学校,孩子们长期在这里学习和生活,关注他们的心理健康尤为重要。”谈及成立心理辅导室的初衷,李家湾小学校长赵霞云表示,心理辅导室设有接待室、心理测评室、个体咨询室、心理沙盘室、团体辅导室等,实行多功能综合利用。我们为每一名学生建立了基本档案,提供心理辅导服务,实施“一生一策”,并通过开展心理游戏、角色扮演等活动,让学生在轻松愉快的氛围中强化心理素质。同时,学校还在课程教学中融入了心理健康知识,培养他们积极乐观的心态和应对压力挫折的能力。

“我们的心理辅导室有两名心理咨询师,主要以心理健康教育、预防为主,干预、

治疗为辅,帮助学生疏导学习、生活中出现的心理问题,排解心理困扰和防范心理障碍。”国家二级心理咨询师、心理辅导室老师王瑞林告诉记者,每周四下午我们会做两个沙盘团体游戏,每天下午也会利用课外活动时间,做一个小时的个体沙盘游戏。

“你看,沙架上现在摆放着各种各样的沙具,来访学生可以充分发挥想象自由创作沙盘作品,在这个过程中,我们不会有任何干预,只是记录他们的行为,完成作品后,让学生讲述他们想表达的故事内容。”王瑞林告诉记者,“通过玩具、沙盘的创作,以游戏的方式呈现出学生内心的人际互动,我们可以借此了解学生内心情感与情绪的真实状态,同时使之在游戏过程中产生疗愈的效果。”

“通过开展系列活动,不仅让同学们意识到有效沟通的重要性,而且提高了老师及家长对未成年人心理健康教育的重视程度,逐渐形成‘关爱学生从重视他们的心理健康开始’的意识。接下来,我校将不断总结经验,继续开展各种形式多样的活动,加强心理健康教育工作,助力学生健康成长!”赵霞云坚定地表示。



孩子们正在进行团体沙盘游戏

交口县机关
第二幼儿园

心灯照亮成长路

□ 文/图 本报记者 刘少伟

“大班阶段是幼儿心理成长的关键期,面临上小学的压力,做好相关的心理疏导和建设非常重要。”在交口县机关第二幼儿园,一节以“心的健康”为主题的心理健康公开课观摩活动结束后,教师们聚集一堂,共同探讨如何更好地促进幼儿的心理健康,蔡新春老师在分享时说道。

《幼儿园教育指导纲要》明确指出,幼儿园必须把保护幼儿的生命和促进幼儿的健康放在工作的首位,树立正确的健康观念,在重视幼儿身体健康的同时,要高度重视幼儿的心理健康。为了提高教师心理健康课程开展的有效性,进一步加强幼儿心理健康教育研究,更好地促进幼儿身心健康,今年以来,交口县机关第二幼儿园组织28位老师开展了心理健康公开课观摩活动,通过家园共育促进幼儿心理健康。

活动中,教师们根据幼儿的身心发展特点,运用绘本、游戏等多种方式,创设轻松愉快的学习氛围。多媒体课件和教具的使用,让教学更加生动有趣,有效激发了幼儿的学习兴趣。大班的尹鹁鹁老师和郭瑞玲老师分别以《你准备好了

吗》和《情绪泡泡》为课题,帮助孩子们认识和表达自己的情绪。任小静老师、董建珍老师和燕林芝老师分别以《我想赢,也不怕输》《我喜欢我自己》和《勇敢者的奖杯》为题,鼓励孩子们建立自信和面对挑战的勇气。中班的尉燕老师、王芝星老师和任红燕老师分别以《生气汤》《独一无二的我》和《合作真快乐》为课题,教导孩子们认识自我、学会合作。小班的李苗苗老师和李美铨老师分别以《我不害怕》和《请不要欺负我》为主题,引导孩子们学会勇敢和自我保护。

通过这一系列的心理健康教育活动,交口县机关第二幼儿园在幼儿心中播下了健康积极、乐观向上的种子。在用心呵护中,让每一个幼儿都能在阳光下健康快乐地成长。

“独木不成林,一花难成春。此次活动不仅为课题研究提供了实践案例,也为教师的专业成长搭建了一个高效的交流平台,促进了教师心理健康教育专业能力的提升。我们将带着活动中的‘余温’反思不足,总结经验,继续在幼教高质量发展的道路上深耕细作,笃志前行。”交口县机关第二幼儿园刘利丽表示。

