

“爱心妈妈” 温暖守候 伴童成长

□ 文/图 本报记者 罗丽



“报名加入‘爱心妈妈’这支队伍,使我心里有了一份责任,多了一份牵挂。我希望通过这样一种方式,给予留守孩子们更多的温暖,陪伴他们健康快乐成长。”这是市妇联在离石区信义中心校开展“微光成炬 同心共育 爱心妈妈结对关爱庆六一”活动中一位“爱心妈妈”的心声。活动当天,“爱心妈妈”们将带来的被褥、洗漱包、彩绘笔、书籍、零食大礼包等爱心礼物分发到孩子们手中,详细了解他们的学习、生活情况,并与结对的孩子签订了爱心卡,搭建起“爱心妈妈”与孩子沟通互动的桥梁,让暖心服务与关爱行动零距离。

一份关爱,一份守护,足以照亮温暖孩子的一生。自全国妇联启动爱心妈妈结对关爱留守儿童和困境儿童三年行动以来,市妇联积极响应、

迅速行动,充分发挥引领服务联系职能,将爱心妈妈结对关爱留守儿童工作作为打造“家家幸福安康工程”升级版的重要举措,做实结对关爱各项工作,擦亮“一吕阳光 爱心妈妈”品牌,切实做好儿童成长的引路人、儿童权益的守护人、儿童未来的筑梦人。

市妇联机关干部全员当“爱心妈妈”,带动引领妇联执委、女企业家、三八红旗手、巾帼建功标兵、最美家庭成员、巾帼志愿者等加入“爱心妈妈”队伍,与留守、困境儿童开展结对关爱活动。“爱心妈妈”们采取“一对一”“多对一”等结对关爱方式,不仅为孩子们送去安全教育和学业辅导,更送去亲情陪伴和心理抚慰,真正成为孩子们生活里的至亲人、情感上的知心人和成长中的呵护人,用爱把“留守”变成了“相守”。截至目前,全市共招募爱心妈妈 2400 余人,其中妇联干部占 30%,执委占 16%,各行业系统占 41%,爱心团体占 17%,其他各界爱心人士占 1%。

在爱心妈妈与儿童结对成功后,各级妇联组织联合“三新”领域妇联组织及社会各界帮扶力量,组织“爱心妈妈”与留守困境儿童开展丰富多彩的活动,切实把关爱融入日常、做在经常。市县妇联累计开展活动 70 余场,覆盖人数达 3000 余人次。其中,兴县妇联通过进校园,征集留守儿童“微心愿”,组织“爱心妈妈”认领帮

扶,共帮助实现留守儿童微心愿 100 人次;临县妇联在青塘休闲农庄开展“爱心妈妈”六一·端午亲子研学活动,带领孩子们现场学习体验粽子制作方法,感悟中国传统文化魅力;柳林县妇联邀请专职律师以儿童心理健康教育为重点,给学生和家长送去法律讲座,助力儿童健康成长。系列活动为孩子们带来欢乐的同时,也点亮和温暖了孩子们幼小的心灵,让孩子们感受到来自社会的关爱和温暖。

下一步,市妇联将进一步拓展关爱领域,丰富关爱内容,提高关爱质量。除了传统的亲情陪伴、学习辅导等活动外,积极探索开展网络课堂、心理热线等线上关爱活动,为孩子们提供更加全面、精准的关爱服务。



“爱心妈妈”和孩子们在一起

关注心理健康 促进全面发展



张星亮医生正在与患者交谈

从世界范围来看,心理健康问题已经成为影响广泛的“全球病”,正逐渐从成人、职业群体扩展延伸至青少年学生群体,日益呈现“低龄化”发展趋势。为此,记者来到了市人民医院精神卫生科采访了心理咨询师,了解现在人们面对各种压力产生的焦虑等心理健康问题如何解决。

在市医院精神卫生科,记者见到了心理治疗师郭瑞,她告诉记者,最近来咨询的主要是青少年偏多。近段时间,很多学生因为学习压力大,有的产生厌学情绪,有的

不愿意去学校,甚至有自残行为的发生,让很多家长很是担忧。郭瑞说:“从根源上说,很多孩子的心理大部分问题来自原生家庭,有的家长只关心孩子的学习,孩子长期处于压抑的环境中,很容易产生一些抑郁或者焦虑的情绪。有的家长忽视孩子的心理健康,当孩子有心理问题的時候,原生家庭是否能够给予充足的心理支持这很重要。有的父母关系不和谐,孩子很容易将父母的矛盾转化成自己的原因,其实给孩子最好的爱是父母相爱,只有在安全充满爱的环境中,孩子更能关注自己的发展。当然,随着互联网的发展,尤其是手机上的各种信息让学生容易产生强烈的落差感,以至于产生一些负面情绪。”

二级心理咨询师刘芳医生告诉记者,这几年,前来心理咨询的人逐渐增多,对于不同的群体,会采取不同的治疗方式。“一般来说,先倾听,通过面谈诊断,然后做一个心理测评进行一个科学的评估,最后选择治疗方式。主要来说,还是以认知行为学派为依据,根据患者的躯体状态和身体印痕判断,采用药物治疗、物理治疗、心理治疗及康复治疗。有一个重要的对心理的认知误区需要澄清一下就是,心理学不是

单纯的心理问题,它有一定的生理基础,比如会体现在血清素、催产素、多巴胺等。有的人认为心理问题就是矫情,无中生有,中老年妇女体现得更为明显,会产生一定的形体障碍,有的人身体检查没有问题就是头晕、打嗝等很多是心理原因。”

心理健康是健康的重要组成部分,是一项具有长期性、复杂性、专业性特点的系统工程,需要家庭、学校、社会共同努力,必须从多维度预防和解决心理问题。焦虑、缺乏安全感、失眠等是当今社会相对普遍的现象。当然,具体落实到个体而言,每个人的情况多半各有不同,无法一概而论。

“要加大对心理健康科普宣传,让更多的人认识心理健康的重要性,同时,个体要学会接纳自己,疗愈自己,不断提升心理和精神的自我调节能力,健康的心理加上健康的体魄等于美好的人生,把心照亮,才能向光生长。”精神卫生科主任医师张星亮说。



点亮「心」灯 沐光而行

□ 文图 本报记者 李亚芝