



共筑“心”防线 呵护心理健康

心理健康活动让丽水少年成长不烦恼

冬季寒气袭人,但我市校园里温暖依旧。为营造积极健康的校园文化氛围,引导学生以阳光健康心态面对生活与学习,连日来,我市不少学校组织开展了形式多样的心理健康活动,在关注学生心理健康的同时,还帮助学生树立自信,提高心理素质,在快乐成长中,懂得关爱自我、享受美好生活。

彩笔绘“心声” 绘画疗愈学生心灵

“同学们,请大家拿出你手中的笔,在横铺的纸上画一幅图,图中要呈现房、树、人三种事物,同时,你也可以加入其它元素来填充你的画面,时间为15分钟……”近日,遂昌县石练镇中心小学校长雷陈华带领学生开展了以《房树人》《鱼缸家族》为主题的心理健康交流活动。

作为一名拥有浙江省心理A证的校长,雷陈华积极完善学校心理健康教育组织建设,落实人员分工,组建心育处,形成以中层干部、心育教研组、班主任及心理辅导教师为骨干的心理健康教育队伍,建立班主任—心理咨询室—学校管理层三级心理健康监护网络,为全校学生的心理健康保驾护航。

活动从学校心育处的“阳光岛”出发,借助绘画艺术在心理疗愈的神奇魔力,对部分需要心理关注的学生进行绘画心理测试。“绘画能把人看不见、摸不着的情绪和人格倾向以图像化的形式表达出来。通过绘画分析,我们可以确定一个人的情绪、人格特征以及内部心理状态,而且还能看出绘画者的人生经历。”雷陈华如是说,“看似简单的图画,背后却隐藏着每个孩子不同的心态。”

据了解,“房、树、人”心理测试是由弗洛伊德学派研制的一种测试人内在情感的方法。通过这种测试,人们可以了解自己内心真实的情感,它看上去更加新奇好玩,小朋友们也会更喜欢这种方式。而普普通通的鱼缸,也能解读出不一样的意义——通过画一个鱼的家族,可参考自己的家人,可任意装饰,这样不经意画出来的画,是学生最好的心理诠释。

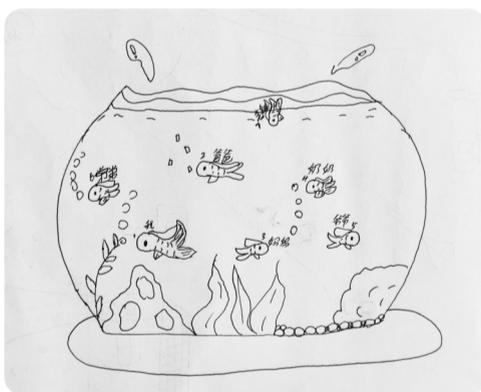
在现场,孩子们专心致志地创作着自己内心的“房、树、人”和“鱼缸家族”。孩子们在纸上描绘自己潜意识里“房、树、人”如何排序,如何在一张小小的纸上铺展开来,有的同学还会在“房、树、人”里添加自己喜欢的元素。随后,孩子们又兴致高涨地为鱼缸增添自己潜意识里的元素,有序地画出鱼家族的成员以及家族成员们在做什么。半小时后,孩子们陆陆续续地上交了一幅幅个性鲜明的“绘画”,每一幅画都代表着同学们思维里所潜藏的小小秘密。

随后,雷陈华同心理老师赖诚晟一起,将每位学生的画结合他们平时的表现以及心理筛查结果进行了仔细分析比对,对这些孩子的心理健康有了大致的了解。

“接下去,学校将持续以预防为主、分类突破、重点追踪为落实要求,跟踪这些孩子的心理情况,开展好学校的心理健康教育工作。”雷陈华说,一直以来,学校高度重视心理健康教育工作,每学年开展形式多样的心理健康教育活动,营造良好的心理健康氛围,创设健康的心理环境,着力实现“让每一个生命都灿烂”的美好愿景。

主题沙龙、成长导师团 用心守护学生心理健康

青春期的孩子们,身体悄悄发生着变化,心



理健康也影响着他们的成长。日前,莲都区中山小学教育集团中山校区开展了以“呵护每一朵鲜花,让成长不烦恼”为主题的青春期沙龙讲座,五年级全体女同学和男同学分别参加了活动。

在女生专场,副校长项君美为大家讲述了青春期心理健康知识。女生进入青春期的发育特点、第二性征的出现、身体外形上的变化以及性发育和性成熟等知识,告诉女生们进入青春期后要注意的各类事项。

学校德育处主任蓝剑锋则为男生作了分享和交流。他从认识青春期、男生青春期的变化、烦恼、卫生与保健以及做一个真正男子汉等五个角度进行男生青春期知识讲座。“我们希望通过男女生分开的沙龙活动告诉同学们,无论是男孩子还是女孩子,青春期是每个人成长的必经之路,应该正确对待,自尊自爱,保护好自己。”蓝剑锋说。

近日,丽水经济开发区第一(中)小学开展了以“用心守护孩子的心理健康”为主题系列活动,学校心理辅导室负责人胡先美老师就为全体

教师开设了“用专业知识守护孩子的心理健康”专题讲座,向老师们普及了学生的心理危机识别和干预技巧,并呼吁全校教师共同关注学生心理健康,共同维护校园心理健康。

此外,针对不同年级的学生特点,学校持有心理健康教育B证及以上的老师为同学们开设了不同主题的讲座。学校心理辅导室还根据学生的心理特点,开设了“认知、行为调整”“情绪调整”“人际关系调整”“学业压力调整”四类小团体辅导活动,每天中午进行一个小时的团辅课。针对个别学生的特殊情况,心理辅导教师将用午休时间在个体咨询室为有需要的孩子进行个辅,家校携手,帮助学生解决心理上的困扰。

寒冷冬夜,夜色黯然,但在云和中学的教室里却灯火通明。晚自修时间,来找导师辅导的学生络绎不绝。政治老师蓝周美正在耐心地为前来问问题的学生答疑,这已是她今晚面批的第六位学生。

为深入推进群众性精神文明创建,响应云和县政府“哨响就到”志愿服务的号召,上学期开始,云和中学成立了以“服务学生,育人为本”为宗旨的“成长导师团”,为学子成长护航。

据悉,“成长导师团”志愿服务模式在该校全面铺开,教师通过自主申报、年级段登记,在没有安排晚自修坐班任务的情况下,定点、定人、定时间为学生提供答疑解惑、心理疏导、“一对一”面批辅导等志愿服务。此外,该校还为全体学生配备“成长导师”,每位教师与家庭贫困学生、留守家庭学生、学科薄弱学生、心理偏差学生等结为帮扶对象,全面关注学生的思想、学习、心理表现,及时动态了解学生的学习生活。目前,已有130余名教师参与服务,每位教师每晚平均辅导10余人次,深受学生们的欢迎。

“政治学科一直以来是我的薄弱学科,在老师的一对一辅导下,现在我的成绩能稳定在80多分,为我量身定制的辅导对我帮助非常大。”学生赵拓成说。

“尽管志愿服务占用了老师很多休息时间,但是只要学生有收获,家长满意就值得,我们的‘成长导师团’就很有意义。”云和中学副校长王月平介绍,学校一直积极推进师德师风建设,弘扬志愿服务精神,以鼓励更多的教师参与到志愿服务活动中来,让“成长导师团”真正为学生的身心健康保驾护航。