

# 用爱和温暖滋养青春之花

□记者 丁艳冰

日前,由健康中原行动推进委员会印发的《健康河南行动实施方案(2023—2025年)》(以下简称《方案》)正式发布。《方案》拟通过16项专项行动实现4个重要健康目标。在心理健康促进行动上,《方案》提出,充实心理健康人才队伍,继续实施精神科医师转岗培训计划,专科医师数量达到3.3/10万以上,强化心理危机干预和心理援助。完善多种形式心理健康教育,在中小学校配备专职心理健康教育教师,各省辖市、济源示范区开通公益心理援助热线。

关注中小学生的心理健康,提高青少年的个人素质,是每个家庭、学校乃至社会的责任。全心全意用爱和温暖滋润,青春之花方能绽放得更加灿烂多彩。



市十二中开展心理健康周活动

## 心理无小事 努力撑起健康晴空

“只要孩子健康就好,这句话说起来容易做起来难。一边是希望他能够快乐成长,一边又怕考不上理想的学校,怎么办?”提起孩子的教育问题,市民孙女士感到非常迷茫。

孩子进入初中以后,孙女士明显感觉他不愿意和家长沟通。尤其因为手机问题,孩子多次和家长发生争执,已经摔坏了两个手机。现在孩子上课走神、脾气暴躁,成绩一落千丈,好像换了个人,这让孙女士感到格外痛苦。

孙女士的遭遇并不是个例。“这

几年临床遇到患抑郁、焦虑的青少年有增多趋势,尤其是初中阶段的孩子,刚刚进入青春期的他们更容易出现心理问题。”新乡医学院第二附属医院儿童少年精神科副主任张燕表示,她在临床发现,出现心理问题的孩子往往存在父母感情不和、人际关系处理不好、学习压力大等问题,导致孩子不能正常学习,不能和家人很好相处,遇到问题自己无法化解。在日常生活中表现出注意力不集中、容易生气、烦躁抑郁、厌

学、失眠等状况,严重的还伴有自伤行为。

张燕所在科室,年龄最小的患者不到4岁,初中女生居多。在和家长的沟通中,她发现,一些小患者因为学习压力产生了自己无法化解的心理障碍,其中不乏重点班的尖子生。父母对于孩子学习过于关注,或者对孩子控制过于严格,不知道孩子真正需要的是什么,不了解孩子的心理变化,导致出现心理疾病。

张燕建议,家长发现孩子行为异

于平常时,如沉默寡言、睡眠不好、吃饭没胃口、性格明显变化、玩游戏成瘾等,要给孩子更多的、积极的关心和支持,多陪伴孩子,多倾听他们的心声。家长要设身处地关注孩子的感受,接纳孩子的优缺点,营造良好的家庭环境,注重培养孩子的家庭责任感,让他们参与到家庭事务中,而不是把学习当作唯一的事情。若孩子情况比较严重,应及时带孩子去看专业医生,对孩子进行心理治疗。

## 校园总动员 护航学生心理健康

每年的“5·25心理健康节”是市十二中学开展心理健康教育的重要节点。为了帮助学生认识自己的情绪和心理健康状况,提高面对挫折和压力的能力,提升心理弹性,以积极乐观的心态面对生活,5月22日,市十二中举行了以“从心出发,笑对生活”为主题的心理健康周活动,全校1800余名师生共同参与。

学校结合中学生心理特点精心制作心理短剧《闪闪发光》,并在各班进行展播。短剧以学生心理案例为切入点,分幕展示了处于青春期的

的学生由过分焦虑、否定自我到悦纳自我、积极面对的转变过程。在展播过程中,班主任以多种形式引导学生关注自己的心理状况,注重自我调节和心理疏导,积极面对生活。学校举行了首届心理游园会。通过曼陀罗绘画体验、团队合作游戏、心理知识普及等活动,使学生们在游戏中感受轻松和愉悦,增强自信心和团队合作能力。许多学生表示,通过这次活动,不仅学会了如何调节情绪,还学会了如何与同学和谐相处,更加自信地面对未来的学

习和生活。

作为河南省中小学心理健康教育示范校,市一中坚持把心理健康教育作为德育的重要组成部分,按照国家规定开设心理健康教育课,高标准建设了心理健康教育中心,配备了心理自助一体机、个体和团体沙盘、音乐放松椅、生物反馈仪、互动宣泄仪等设施,定期组织专职心理健康教师为师生提供心理咨询。

学校创立了具有一中特色的“七个一”(一课一报一室一团一网一周一坊)心理健康教育模式;定期邀请

心理健康教育专家到校作报告;每班设立两名学生心理委员(男、女生各一名),成立了心灵使者社团,编演心理剧;在校园网上开辟“青春期教育”板块,利用心理测量软件,建立一生一档心理档案。同时,对存在突出心理问题的学生,学校及时启动心理预防干预机制,收到积极效果。此外,学校还通过每周增加两节体育课时,增加学生户外体育运动时间等方法,有效提升了心理健康教育质量。

## 部门出实招 构筑心理防护屏障

我市高度重视青少年心理健康问题,各相关部门积极作为,帮助学生树立科学的生命观,培养积极、乐观、勇敢、自信的健康人格。

5月19日,市教育局举行新乡市教育系统全面加强和改进新时代学生心理健康教育工作专项行动推进会暨《春芽》心理情景剧首映式活动。会上播放了由市二中筹划拍摄的心理情景剧《春芽》,该剧从自我成长、家庭矛盾、生命教育等方面挖掘中学生常见的冲突和成长议题,借此引起大家对心理健康教育的关注,对有心理困扰的学生进行了及时、恰当的干预和辅

导,促进学生身心健康、全面发展。

原阳县第一初级中学校长徐长立、市第十中学专职心理老师郝玉分别作了专题报告,分享了各自学校在心理健康教育方面的经验和特色,为其他学校开展心理工作提供了参考。

北京教育学院讲师、北京师范大学发展与教育心理学博士林雅芳以自身心理健康教育和心理辅导的历程为切入,讲解了学校如何建立健全健康教育、监测预警、咨询服务、干预处置“四位一体”的学生心理健康工作体系。北京国会教育研究中心副主任

王文帅围绕2023年春季市直属学校心理筛查数据,结合个案和区域整体数据反馈,提出了具体的解决方案。

“六一”儿童节来临之际,市妇联联合心理咨询师协会组织开展儿童团体沙盘游戏系列活动,帮助孩子宣泄情绪、缓解压力,提升孩子专注力、想象力和创造力,帮助家长了解孩子内心世界。

市妇联一直高度重视儿童心理健康和权益维护工作。2019年12月,依托妇联服务群众的窗口效应,成立了小荷儿童权益保护站,提供涉未举报、心理援助、法律援助、家庭教育指导等

服务,构建了“五位一体”维权服务新模式,将维护妇女儿童权益工作做深做细做实,打通服务群众“最后一公里”。

依托市心理咨询师协会的专业力量,市妇联成立了12338心理志愿者服务队,每周五心理咨询师值班,可以通过12338热线、小荷维权公众号、市妇女儿童维权中心三大平台进行预约,为有心理帮扶需求的未成年人提供专业的免费的心理咨询服务。心理咨询师们运用娴熟的专业知识为这些带着烦恼而来的求助者,打开心锁,重塑阳光心态。