

线上线下联动、形式多样的科普宣传、生动有趣的集体辅导 共同守护首府未成年人心理健康

关爱未成年人健康成长一直是全社会关注的焦点,他们的心理健康更是其中的重点。我市的各学校和相关部门通过线上线下联动、形式多样的科普宣传、生动有趣的集体辅导,共同助力未成年人的心理健康成长。

□文/图 呼和浩特晚报记者 王璐



关爱心灵



呼和浩特市第三十中学(内蒙古师范大学附属第二学校)学生在排练心理剧



呼和浩特市第一中学学生在上心理拓展活动课



学生们在心理拓展活动课上释放压力

12355 青少年服务热线 温情守候倾听未成年人心声

“内蒙古12355青少年服务热线,24小时为您服务!妥善保管你的心事,帮助解决你的困惑,为你提供温暖支持,一直倾听你的声音。”听到12355青少年服务热线的宣传语,你是不是也会感到心头一暖?近年来,团市委以“切实维护青少年合法权益,预防和减少青少年犯罪,营造有利于青少年健康成长的良好社会环境”为目标,一直致力于青少年心理健康工作,12355青少年服务热线就是其中最具有代表性的工作。

据了解,以呼和浩特12355青少年服务台为基础,全市9个旗县区成立了10支心理、法律、家庭教育相关从业者等组成的专家队伍,在家庭、学校、社区三大服务场所,为青少年提供心理疏导、成长指导、青少年事务、公益救助、志愿服务等方面的服

务。内蒙古12355青少年服务热线有专业心理咨询师、法律专家提供24小时在线的一对一线上指导,提供公益咨询服务。

此外,团市委还组织12355青少年服务台专家、青年志愿者常态化进社区、学校、农村、企业广泛开展心理辅导、法治宣传、12355阳光行动等丰富多彩、寓教于乐的活动,如“轻松备考12355与你同行”阳光行动暨中高考心理减压专项行动、青少年“青春自护教育”活动、“青春自护·平安春节”、“青春自护·暑期安全”、“防范电信网络诈骗防范校园套路贷”等专项活动,围绕防溺水、防触电、防范意外伤害和人身侵害等主题进行自护教育……团市委工作人员告诉呼和浩特晚报记者,截至9月份,呼和浩特12355青少年服务台邀请心理咨询专家线上线下同步开展“青少年心理健康专题讲座”86余场;开展“轻松备考12355与你同行”中高考减压进校园活动40场,覆盖约1.8万余名学生;线下跟踪服务个案90余人次,为各类青少年开展志愿服务近16000人次。

学校教育内容丰富 保护未成年人心理健康

未成年人的心理健康教育,当然离不开一线教师的努力,我市的中小学均有专职心理老师,他们会根据学生的实际情况安排不同主题的心理课程。比如呼和浩特市第一中学、第二中学,针对高三学生开展了集体心理课程,帮助学生释放备考压力。此外,呼和浩特市第一中学还安排了线上公益讲座、线下家长课堂以及微信公众号里的“树洞”,全方位为学生提供心理服务,也与家长积极配合,共同为学生的心理健康助力。

呼和浩特市第三十九中学金地校区的心理老师则把小学生容易遇到的人际交往方面的疑惑制作成一个个专题小视频,发布在学校官方微信公众号里,帮助学生们适应小学生活。比如《冷静冷静,别炸毛》就是引导学生们如何处理自己的愤怒情绪;《好消息 坏消息》就是用一本绘本故事引导学生学会换个角度看问题,学会拥有积极、乐观

的态度;《关于“爱”》则是告诉父母如何正确表达爱意,如何鼓励孩子、帮助孩子……

除了积极组织、开展心理教学活动外,呼和浩特市教育局也举办了全市中小学校园心理情景剧大赛,各个学校的心理老师与学生们利用课余时间排练,深挖剧本心理学要素,完美演绎各种不同的角色。呼和浩特市第三十中学(内蒙古师范大学附属第二学校)的老师告诉呼和浩特晚报记者,校园心理情景剧创作活动是学校开展心理健康教育的重要途径,是同伴互助的重要方式,也是促进学生心灵成长的重要载体。在今年的比赛中,该校选送的心理情景剧《薛莹蝶历险记》荣获初中组二等奖。学生们不仅获得了荣誉,更在这个过程中感受到了良好的心理健康教育氛围。

线上线下多方联动 心理健康教育主题多活动多

未成年人的健康成长离不开全社会的共同关心,心理健康教育也同样如此。团市委通过“呼和浩特共青团”官方微信、微博、抖音平台原创、转发关心未成年人心理健康教育辅导工作的信息;微信制作发布微课堂《呼和浩特12355自护学堂》及关爱保护未成年人心理健康成长公益广告;利用中国联通、移动、电信的智慧大数据平台,为全市范围内三网手机用户发送12355青少年健康成长公益短信五期共千万余条。

同时,我市的其他相关部门也在积极举办相关活动,为未成年人的心理健康教育贡献自己的力量。比如呼和浩特市民政局、呼和浩特市未成年人保护中心就曾走进赛罕区金河镇第二中心校为学生们开展心理减压团体辅导和社工课堂服务;呼和浩特市公安局关工委走进赛罕区教育事业发展中心开展了以“抵制诱惑,学会自律,做遵纪守法的好少年”为主题的法制心理讲座;9月初,由赛罕区委主办,赛罕区未成年人心理辅导中心承办,内蒙古应用心理学研究院的心理老师走进永泰社区,为社区的近20名小朋友开展了团体沙盘游戏活动……