

“红领巾”争做新时代好队员

□文/图 呼和浩特晚报记者 杨永刚

校外争章实践伴成长

近日,呼和浩特市青少年活动中心和新城区苏雅拉社区围绕小石榴籽章、小蒙古马章、小达人章、小创客章、小卫士章、创城小先锋章6枚特色章,精心设计了各类实践课程。来自市四区的120名少先队员代表在民族团结诗歌的字里行间铸牢中华民族共同体意识;在中华传统武术的学习中体会吃苦耐劳、一往无前的“蒙古马精神”;在制作吉尼斯纪录纸飞机、城市地铁路线拼建、垃圾分类实操等吸引人、有内涵的实践活动中完成一门门实践课程的打卡,集齐一枚枚奖章。少先队员们通过充满趣味且兼具教育意义的实践活动,共同纪念中国少年先锋队建队74周年。

“红领巾”志愿服务在社区

为培养青少年爱党爱国、勇于奉献的精神,回民区通道街街道办事处友谊巷社区少工委携手辖区学校共同举办了“红领巾在社区”系列社会实践志愿服务活动。

在红色故事青少年主题宣讲活动中,各位少先队员绘声绘色地讲述一个个红色故事,抛开传统的倾听者模式,转化为故事的讲述者,十分有教育意义。在孩子稚嫩的声音中,故事更具感染力和生命力,通过这种方式提升学生们爱党爱国的荣誉感和使命感,推动红色文化入脑入心,台下倾听的人内心感受着革命先辈舍生忘死、英勇无畏的精神,激发了少先队员们的爱国情怀。

为了培养良好的垃圾分类意识,让绿色、环保理念深入每个人的心中并付诸于实践,通道街街道办事处友谊巷社区少工委组织辖区少先队员走进小区,化身“环保小卫士”,为辖区老年



学生正在填写民族团结诗词



校外争章活动中,学生填写民族团结诗词,老师盖章。



在友谊巷社区,学生们进行环保宣讲。

近日,市文明办、团市委、市教育局、市青少年活动中心联合举办了呼和浩特市庆祝中国少年先锋队建队74周年主题队会暨“争做新时代好队员”首府红领巾校外争章实践伴成长活动。学生们纷纷表示,要争做新时代好队员。

居民宣传垃圾分类环保常识,教辖区的爷爷奶奶对四分类垃圾如何进行准确分类投放,并贴心地给爷爷奶奶们准备了可降解的四分类垃圾袋,真正做到了为环保助力。

据呼和浩特市青少年活动中心工作人员介绍,建队日期间,他们积极响应团市委、市少工委的号召,以“争做新时代好队员”为主题,积极组织校外实践、“红领巾奖章”争章等丰富多彩的活动,教育引导全市广大青少年在内涵丰富、形式

多样的实践活动中,厚植爱党、爱国、爱社会主义的情感,激励广大少先队员沿着党、团、队红色基因链条不断成长进步,激发少先队员的光荣感和组织归属感。

友谊巷社区工作人员也表示,通过系列社会实践活动,使辖区少先队员为辖区贡献了自己的力量,培养了少先队员的奉献精神,有利于培养青少年成为践行社会主义核心价值观的新时代好少年。



关爱心灵

精神卫生专家指出,由于儿童、青少年身心发展不成熟,在面临学业压力等问题时,容易出现心理问题。家庭、学校、社会要形成合力,呵护青少年儿童的心理健康。

早干预、早治疗,孩子“心结”才能打开

湖南省脑科医院儿少心理科主任叶海森介绍,近年来,心理健康问题呈现低龄化发展趋势,儿童、青少年焦虑、抑郁等心理问题凸显。

中国科学院心理研究所发布的《2022年青少年心理健康状况调查报告》对3万多名青少年的调查数据进行了分析。结果发现,参加调查的青少年中有14.8%存在不同程度的抑郁风险,需进行有效干预和及时调整。

“家长一旦怀疑儿童、青少年出现心理问题,要高度重视,尽早带孩子到正规医院诊治。”长沙市中心医院心理治疗门诊国家二级心理咨询师赵伟说,一些家长仅凭自己的生活经验,容易忽视孩子的心理异常表现,需要了解相关的精神卫生知

识,早干预、早治疗,才能打开孩子“心结”,治好他们的“心病”。

孩子心理问题常有行为异常的“先兆”

“不少有心理问题的孩子会有行为异常的表现。”中南大学湘雅二医院精神病学专家高雪屏提醒,家长发现孩子出现不良情绪或异常行为时,需要及时关注孩子的心理状况,观察孩子与老师、同学的沟通交流是否顺畅,孩子的情绪是否稳定。如果孩子出现反常行为、异常行为持续2周以上,应向老师寻求帮助,同时到医院进行评估。

叶海森分析,养育方式粗暴、家庭气氛压抑、亲子关系紧张等都可能加剧儿童、青少年患上抑郁症的风险。一些儿童、青少年抑郁症患者在家庭中长期感受到被苛责、忽视,感受不到关爱,导致抑郁情绪得不到排解。

叶海森接诊过不少患上抑郁症的儿童、青少年,他们对很多事情失去兴趣,容易出现学习焦虑、多愁善感、自卑孤独、任性偏激、自控能力差、

呵护青少年心理健康 家庭、学校、社会缺一不可

情绪不稳定等问题,不愿与家长、老师沟通,甚至会与家人发生对抗和冲突。

建立多向联动的心理健康服务体系

青少年出现心理健康问题,往往与他们生活环境有关,而他们的心理康复,同样离不开家庭、学校、社会的有效配合。

湖南省脑科医院院长周绍明建议,关注青少年心理问题,需要多措并举,完善中小学生学习心理健康服务体系,建立家庭、学校、医疗卫生机构多向联动的心理健康服务体系,以呵护青少年健康成长。

赵伟建议,父母多陪伴孩子,为孩子创造轻松、舒适、和谐的家庭环境。在日常生活中,家长不要过多苛责孩子,给孩子施加过多的压力。家长应对孩子的成长与表现给予理解、鼓励和支持。

叶海森建议,要为学生进一步减负,增加体育课、心理教育课,不让孩子超负荷用脑,保证孩子有充足的睡眠时间,真正做到劳逸结合。

(据新华社 戴斌)