

# 家校共育 为孩子心理健康高效赋能

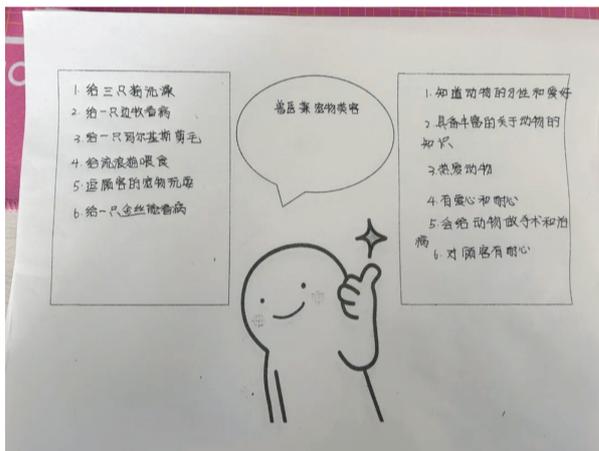


## 关爱心灵

□文/图 本报记者 王璐



学生在上心理课



心理课上,学生了解各个职业。



学生正在进行心理剧演出

青少年要拥有一个健康的心理状态,离不开家长、学校的共同努力。在首府中小学的日常工作中,也会针对家长进行一些相关的主题讲座、培训,让家长更懂孩子,为他们的心理健康成长营造更温馨、更有爱的家庭环境。5月是心理健康月,形式多样且内容丰富的活动在校园里开展,为学生心理健康提供有力的支撑。

## 心理课堂、心理剧 帮助学生放松减压

一年一度的毕业季就要到了,毕业生们要离开熟悉的校园,开启另一段全新的校园生活,他们准备好了吗?

为了帮助学生拓宽视野,缓解毕业情绪,寻找发展目标,收获自信。日前,东风路小学学苑分校为六年级学生开设了“20+模拟器”心理健康主题课程。课程中,老师帮助学生了解各个职业,让学生对职业角色进行了模拟,通过罗列、制作一日工作日程单,激发学生的想象力,加深了他们对于目标的理解,坚定了今后的发展方向。

该校心理老师冯哲羽表示,通过这节课能让学生进一步理解转折发生在成长的每个阶段,告别也意味着新的开始,让学生们更为珍惜小学时光,也能够从容地面对即将到来的初中生活。

以“剧”润心,健康成长。为进一步推动该校心理健康教育工作,营造积极健康、和谐温馨的校园氛围,提升学生心理自助与互助能力,培养学生拥有阳光心态,近日,东风路小学学苑分校举办了“心灵‘剧’绘 你我同行”校园心理剧展演活动。三年级组重点围绕“人际交往沟通、和谐亲子关系、网络安全教育等内容进行创作。校方表示,舞

台上的参演学生从“表演”中体会心理的细微变化,领悟剧中角色的心理困扰和冲突,从而得到启示、获得力量,台下观看的学生们通过心灵共鸣引发思考,校园心理剧已经成为一种富有成效和极具特色的团体心理辅导形式。

除了学校的心理常规活动外,近日由呼和浩特市卫健委、呼和浩特市教育局主办,呼和浩特市妇幼保健院、呼和浩特市未成年人心理健康辅导中心承办的“爱在青城 向阳而生”未成年人心理健康服务系列活动走进了赛罕区东风路小学学苑分校。未成年人心理健康辅导中心讲师、内蒙古应用心理学研究院院长陈颖琼为30名六年级学生开展了主题为“同学友爱 健康成长”团体心理辅导活动,陈颖琼带领各小组开启“优点糖葫芦串的加工制作”,每位学生轮流成为糖葫芦串上的一分子,愉快地接受同学们毫不吝啬的赞美。主办方表示,本次活动让学生能够放松心情、释放压力,还能倾听他人的赞美、发现自己的优点,认识个体之间的差异,体验、学习更多的积极反馈。同时,还能够探索性格优势,培养积极友爱的心理品质,促进身心健康,为迎接新身份、新环境储备心理能量。

## 家长课堂、公益讲座 家长学会更懂孩子

“作为家长,我也明白该给孩子一些心理支持,但是他们正处在青春期,性格很难琢磨,有时候真的不会沟通。”说起孩子的心理健康教育,很多初中生的家长都有类似的感受。正值5月心理健康月,呼和浩特市第一中学初中部邀请部分初二学生的家长代表开展了家庭教育工作坊暨“5·25”心理健康月特别活动。活动上,学校开展了主题为“沙盘沙话·心世心语 享受游戏·赋能成长”的特别活动,通过沙盘游戏促进家长们的自我成长,从而更好地支持孩子的全面发展。

活动中,家长们挑选沙具在沙盘上进行创作,创作完成后再分享自己的感悟与收获。“通过我们小组整体的创作,呈现出特别和谐的画面,有公主、王子,有家,有田地,展现的画面很美。我们是母亲,但曾经也是孩子,通过这样的游戏活动才能更理解孩子。”“看到悟空的沙具让我想

到生活如同取经路,尽管处处磨难,也要打怪前行。总之,看到沙盘最后的画面很温暖”……能够看得出来,通过这次沙盘游戏不仅让家长们享受了游戏的快乐,也让他们通过游戏接纳自我,更懂得换位思考,实现自我成长,更好地为孩子心理健康提供支持。

同时,呼和浩特市第一中学还开展了校园开放日、线上直播家长慕课、家长学校、公益讲座等多种形式的活动,让家长对学校、老师有更多的了解,同时学会如何读懂孩子,掌握一些和孩子沟通的技巧。呼和浩特市第一中学初中部副校长杨立宇告诉记者,家校共育意义重大,为此学校精心打造了强大的家庭教育师资队伍,设置了形式多样的家庭教育学习模式,让家长学校推动家庭教育,让良好的家庭家教家风滋养孩子健康成长。



家长参加家庭教育工作坊活动



家长体验沙盘游戏



沙具作品