



用萝卜丁和牙签做模型



将学生的最美笑脸拍成照片



共同作画



关爱心灵



挑战两人三足游戏



用扭扭棒编织花朵

大学路小学开展毕业班解压心理游园会活动 每个“我”都会盛开

□文/图 本报记者 杨永刚

为引导学生关注自己的心理健康,营造关注健康、积极向上的校园生活心态,培养阳光自信的心理品质,近日,大学路小学主校及东瓦窑校区开展了“每个‘我’都会盛开”毕业班解压心理游园会活动,希望学生们能够在游戏中释放压力,在合作中收获友谊,在互动中得到支持,进而更好地关爱自我、了解自我、接纳自我。

百人“童”画接力活动是一场融合了艺术、文化、心理与民族团结的盛会,10个班级不同民族的学生们携手,用斑斓的色彩和细腻的笔触描绘出中华民族团结一心的壮丽画卷。以漆作画,每一把漆扇都仿佛拥有了自己的灵魂和故事,它们各有其名、各具其韵,是世间独一无二的艺术品。扭扭棒这种看似简单却充满无限可能的材料,在学生们手中化身为一朵朵绚丽多彩的小花,每一朵花代表着学生们对老师辛勤付出的感激,对同学友谊的珍视。

“当心中所感遇上二维码”会引发怎样的独特体验呢?学生们利用现代信息技术的力量,将随机抽取的对老师所说的话题纸条或自定义对老师所说的话,转化为一个个独特的二维码。这不仅仅是声波的传递,每一句话都将成为师生之间沟通的桥梁。

当学生毕业离开学校,老师希望将学生最灿烂的笑脸留给学校、留给自己,老师用拍立得拍下学生最开心

的笑脸挂在了照片墙上。

学中有玩,玩中有学。“百事爆米花”将学生们在六年学习中涉及的有关音乐、体育、美术、道法、信息技术、科学等学科的知识融合在一起,进行知识问答。“你知道校训中藏着多少诗句吗?”“在六年的小学生活里,你跟着学校的‘十个读书工程’积累了多少首古诗?”学生以转盘抽签的形式抽题,根据所抽到的字完成飞花令,感受古典诗词所带来的魅力。

“两人三足”是一种有趣且具有挑战性的运动项目,旨在加强团队的合作能力,提高团队的沟通效率。在音乐中,学生们可以是风、是天空、是海洋……跳跃的音符、动感的舞姿,青春没有失败,青春更没有退缩,拥有青春就是拥有了希望。

“可乐不倒翁”活动不仅是一项有趣的手工活动,更是一次关于环保和创意的教育。学生们只要齐心协力,就能创造出一片不倒的森林。在不倒森林中,不仅能锻炼学生们的团队协作能力、快速反应能力和平衡感,同时还能培养他们的耐心和毅力,增强他们的自信心。

校方表示,一枚枚贴纸见证着学生们的每一步成长,心理游园会在一张张阳光灿烂的笑脸、一阵阵清脆爽朗的笑声画上了圆满的句号,但是心的成长依然在路上。心为根本,同时也是输送成长力量的源泉,学校也希望学生们能在活动中健心健行,与成长携手,与快乐相伴。

让孩子多学多练是内卷还是提升能力? 家长们看法不一—— 制定恰当目标 不必谈“卷”色变

孩子有没有必要刷很多题目?孩子有没有必要坚持学习某项才艺?有的家长认为,要还给孩子快乐的童年,不想让孩子过于辛苦,参与到内卷之中。还有的家长认为,无论学什么都贵在坚持,与内卷无关。两种观点孰对孰错?

讲述: 学不到一块,好友成了“陌生人”

四年级学生小易挺忙的,平日里除了校内课程,还有几个课外班要上,美术、数学和英语在周末都要上课,游泳就不用说了,每周要练两三回。渐渐地,小易就跟幼时的好朋友小满疏离了。一开始,小易很不适应,想着在没课的下午约

上小满去公园玩,可是小满总有意躲着她。一次,小易忍不住追问原因,心直口快的小满说:“我妈妈说你学这学那的,太卷了,我不能跟你一样这么拼。我没上那么多课外班,就是顺其自然、按部就班地上学,所以咱们在一块儿能聊的话题特别少。”

好友变成了“陌生人”,小易心里挺别扭的。但妈妈告诉小易,出现这种情况很正常。她说:“因为每个人学习、生活节奏以及追求的目标不一样,有的人学习一项技能乐在其中,但在持不同观点的人眼中,就是在折腾,很辛苦。所以不能强求别人与自己同频,更不能刻意与他人作比较。至于什么程度叫内卷,我作为家长,有时也不好判断。”

建议: 要多锻炼孩子的“心理韧性”

天津和平区心理健康教育、家庭教育领衔团队专家,耀华中学李晓珊老师说,幼年时期的好朋友实际上就是“游戏同伴”,没有竞争压力。直到孩子进入学龄阶段,有了学习成绩、技能特长方面的比较,“内卷”这个心理层面的词汇才进入孩子的生活中,“卷”的本质就是在比较谁的目标更高、谁的结果更优。现在不少家长谈“卷”色变,是在潜意识里规避竞争和压力。孩子的实际情况各不相同,为提高能力而刻苦努力、多学多练的奋斗,和为了出人头地而不惜拼命内耗是两回事,因此不能对“内卷”一避了之。

李晓珊老师建议,首先,家长要

和孩子一起客观分析,努力学习的目标是什么,如何有计划地实现这个目标,在目标激励下的“卷”可以成为前进的动力,切忌把逃避内卷当成缓解压力、开解自己的理由。其次,做好学业生涯规划对中小学生都是非常有必要的一课,合理的生涯规划会让有实质内容的“内卷”成为褒义词。最后,家长和孩子都要正确看待别人比自己优秀这件事。特别是随着年级的升高,课外提高班多、提前学、花时间去努力学等都会被看成“内卷”的负面含义,但实际上这只是每个人对学习方式的选择,效果如何因人而异。家长应该做的是,不把学习成绩作为评价孩子成功与否的唯一标准,家长对孩子无条件的支持和爱是增强孩子心理韧性的保障。

(据《今晚报》贾林娜)