



## 关爱心灵

# 关爱心理健康 护航阳光成长

首府青少年心理健康工作持续开展

心理健康教育,是关乎青少年全面发展的重要内容。随着社会的进步,学校、社会、家长都认识到了心理健康在青少年成长中的重要性。在漫长的人生旅途中,积极、乐观、敢于面对困难的品质会产生非常积极的作用,所以,我们需要通过心理健康教育,让青少年心中充满阳光,能够积极乐观地面对成长中的风风雨雨。近日,呼和浩特市举办了丰富的主题活动,也对教师进行了专业的提升培训,共同为青少年的心理健康保驾护航。

## 主题活动丰富 青少年心理健康教育受关注

10月31日,由呼和浩特市精神文明建设办公室、回民区精神文明建设办公室、呼和浩特市教育局、回民区教育局主办的呼和浩特市“让心向阳 陪伴成长”青少年心理健康工作品牌发布活动暨全市心理健康骨干教师培训会在回民区南马路小学举办。

在品牌发布活动现场,学生可以现场体验心理沙盘,也有学生现场制作手工艺品,好乐学校的学生们则在现场编织了“让心向阳”手链,引得大家驻足观看。随后,还为在“生命安全宣传月”发现“生命”之美的比赛中胜出的学校颁发了荣誉证书,并进行了回民区第四届中小学心理剧大赛

优秀作品展演。同一天,在呼和浩特市第七中学开展了呼和浩特市心理健康骨干教师培训会,内蒙古医科大学心理学教授王炳元就教师的自我成长以及教师的自我关怀等方面进行了详细的讲解,老师们认真记录,收获满满。

心理健康、生命安全教育一直是呼和浩特市中小学的重点活动之一,据回民区教育局的工作人员介绍,回民区各中小学均设有心理舒缓室,区教育局为学校配备了河内塔、棒框仪、动作稳定测试仪、音乐放松椅、3D电子沙盘投射系统、实物沙盘、沙具、团辅资源箱、体感运动宣泄系统、宣泄人等各类心理仪器、材料及测评

系统。完善的硬件基础为学生心理测评、团体辅导、一对一交流提供了有力支持。

其实,关注青少年心理健康的工作,呼和浩特市全年都在以丰富的形式进行着:如在“5·25”全国大中学生心理健康日等特殊时间节点,组织各学校开展心理健康宣传月和生命教育宣传月系列宣传活动;举办大型中小校园心理剧大赛,学生们自导自演,用寓教于乐的方式体会到心理健康的重要性;寒暑假时,学校会通过各自的官方微信订阅号推送有关心理健康、亲子相处等微信文章、短视频,家长、学生可以通过线上学习的方式了解相关知识……

## 社会参与 为青少年心理健康保驾护航

青少年的心理健康,离不开全社会的共同关注,内蒙古自治区妇女儿童中心、呼和浩特市青少年活动中心、老牛儿童探索馆以及市四区的青少年活动中心等场馆,都有公益性质的心理咨询活动和心理咨询服务。

记者在采访中了解到,回民区教育局在回民区青少年活动中心三楼开设了师生心理工作室,占地面积约130平方米,设有个体辅导室、团体辅导室2个功能室,并且配备了丰富的心理测评仪器、心理沙盘、测评系统、音乐放松椅等设备。作

为回民区各中小学心理工作的重要补充,今年以来,师生心理工作室共计辅导来访学生13人,为学困生、言行异常生等特殊群体学生、家长提供了及时的支持与帮助。

近日,呼和浩特市青少年活动中心联合新城区苏虎街实验小学开展了“从心出发 传递友善”心理团辅主题实践活动。课堂上,学生们回顾了生活点滴,发现“友善”;用绘画的方式重现“友善”;相互讨论补充内心独白,具化“友善”。学生们感悟友善从微笑开始,友善从轻言细语开始,友善从使用礼貌用语开始,友善从乐于助人开始,

友善从爱护身边的一草一木开始。温暖美好洋溢在课堂中,“友善”的种子也深深植根于学生们的心间。

除了针对学生的活动之外,呼和浩特市青少年活动中心也为家长们提供了学习的机会。为帮助家长们更好地了解孩子的成长规律,掌握科学的教育方法,预防和解决孩子可能出现的问题,呼和浩特市青少年活动中心开展了“爱育青苗”家长互动式讲座,请专业老师带领家长们开启感觉统合及学习能力培养的认知学习之旅。



品牌发布活动现场,学生展示风采。

□文/本报记者 王璐

□图/本报记者 荣红红