

太原市迎泽区马庄小学

开展劳动实践与心理疏导活动

今年是太原市创建国家森林城市的冲刺之年,全市人民上下一心,凝心聚力,为城市绿化、优化生态做贡献。疫情期间,太原市迎泽区马庄小学将创森教育与学生心理疏导相融合,开展了“我为太原添片绿”劳动实践与心理疏导活动,既增强了学生的社会责任感,又从活动中获得喜悦和成就感,一举两得。

首先,各班举行“我为太原添片绿”创森主题班会。班主任向学生介绍了创建国家森林城

市的重大意义是为了建设美好太原,让居民更多地分享到“绿色福利”“生态红利”。然后同学们相互介绍了太原创森的LOGO,融绿水青山,市花市树,凌霄双塔于一体,寓意太原将成为一座绿色、生态、宜居的城市。有的孩子还展示了太原创森的吉祥物——“森森”和“灵灵”,同样传递了“绿水青山就是金山银山”的生态理念。最后大家齐读宣传口号——青山绿水韵并州,壮美锦绣书太原,预祝太原创森圆满成功。

随后,各班又围绕此次班会会对学生的心理进行疏导。疫情期间,大家长时间待在家里,狭小的空间,单调的生活,每日激增的确诊人数,都给大家的心理造成极大的压力。怎样给自己减压呢?要学会转移注意力,寻找新的兴趣点。比如:仰望窗外湛湛蓝蓝的天空,远眺远处的青山,看看小区里的绿树,花坛里的万年青……也可以在家摆弄自己养的花花草草,这些绿的树红的花总能让同学们心情舒畅,连呼吸的

空气都是新鲜的。还可以观赏小鱼小虾,看看这些大自然的生灵,欣赏他们优美的舞姿,与他们对视,会心一笑,心中的烦闷一扫而空。

此次活动,将生态环保理念与心理教育融为一体,引导学生在保护环境、保护生态的同时,也要学会通过欣赏大自然获得心情的舒畅和愉悦,最终明白人与自然和谐共融的道理。

(本报记者 张敏
通讯员 曹军鹏)

受疫情影响,学生开始居家线上学习,为积极预防、减少师生和家长因疫情可能造成的心理问题和负面情绪影响,帮助学生建立居家防疫的良好心理状态,12月12日,太原市晋源区姚村中学开展了线上心理健康教育,为学生的心理健康构筑安全防线。

下午班会时间,各班班主任指导开展“心理健康教育”主题班会活动。活动采取在线直播的形式,通过聆听《居家学习生活心理调适》线上小课堂,从理解接纳情绪、积极自我暗示、合理表达情绪等方面,引导学生保持理性平和、健康向上的心态,适应居家学习上课的状态,为健康快乐的学习奠定基础。同学们一致表示:在线观看心理健康教育不仅收获了欢乐,还学会了实用的放松方法。通过综合学习,进一步提升学生在疫情中的心理承受能力,同时让同学们按照学校的体育锻炼计划,每天保持一定的运动量,有效预防居家时间的学习压力,缓解烦闷心情。

各科老师们也在网课期间的学生管理和教育教学过

太原市晋源区姚村中学
筑牢学生心理健康安全防线

程中有效渗透心理健康教育,以润物无声、潜移默化的方式,引导学生心理健康,积极向上。

居家学习的过程,不仅是

父母与孩子之间的一场破冰之旅,也是鼓舞人心、激起奋发向上斗志的心灵之旅。今后学校会继续落实上级精神,加强心理健康教育,增强师生亲

和力、凝聚力,引导学生积极阳光,健康成长,努力把心理健康教育工作做出“爱”的温度和“心”的色彩。

(本报记者 张丽 闫珊)

12月5日晚,太原市小店区东中环小学开展了家校共育——线上心理教育活动。特邀国家二级心理咨询师、太原市新时代家庭教育优秀讲师冯敏老师走进直播,以《与家长聊聊关于网课的那些事儿》为题,帮助家长解决疫情期间孩子线上学习的困惑与痛点,以帮助家长助力孩子提高网课效率。200余名家长参加了此次线上活动。

调整心态,坦然面对疫情。线上各种听课,线下各种作业,一点儿不比在学校轻松。这样的状态,忙碌的是学生,更加焦虑的是家长。冯老师表示,作为家长,在对待孩子居家学习问题上,首先要学会调整自己的心态,坦然面对孩子出现的种种问题,有针对性地考虑解决办法。让自己积极地适应环境,乐观地

太原市小店区东中环小学
“线上家长课堂”开讲

面对生活,把当下的疫情当作是陪伴孩子最好的时光。家长们首先要做到爱自己,然后爱孩子,继而爱整个家庭。

以爱育爱,做安全型父母。冯老师针对“所谓的心理营养指什么”“什么叫做安全的父母”这两个核心问题引发在座的家长们沉下心来思考。其实,爱就是最好的陪伴,而真正的教育是唤醒孩子本具有的善良、智慧和爱的真谛!当家长们放下说教与评判时,孩子感觉到被尊重和理解时,孩子的心门就会打开,沟通桥梁就悄然架起了!

积极体验,提高听课效率。由于网课缺乏集体学习氛围、老师监督等,孩子们经常有学习效率不高、学习质量不好的困扰。面对这类问题,家长首先要帮助孩子排除影响学习的干扰因素,为孩子创造一个安全、整洁、安静、独立的学习环境。书桌前,除了学习用品,不要出现零食、玩具等分散孩子注意力的物品。上课时选用电脑或者手机来学习网课(不要随时更换,最好固定,方便孩子看视频和传作业)。需要查找英语单词、生字词时,尽量使用纸质版

词典或者是专用的查词设备。冯老师指出,好的环境可以帮助孩子集中注意力,也有利于快速调整进入学习状态。

会前,政教处李老师做了大量调研,汇聚了家长们在网课期间所面临的种种问题。冯老师就孩子们网课期间家长们的疑问,从底层逻辑以及理论层面给予了充分的指导。培训结束后,家长们还同冯老师连线,提出一些网课期间孩子的个性问题,冯老师耐心地一一解答。会后,家长们表示受益匪浅并写下自己独特的感受。

这段特殊的日子在孩子们的成长历程中必将留下一段非同寻常的印记。风雨终会过去,阳光终将到来,让家校携手并进,共待云开“疫”散。

(本报记者 张敏)

晋中市太谷区北城小学
加强心理辅导 呵护学生健康

为了确保学生的心理健康,太谷区北城小学再次邀请太谷中学专职心理老师——董雪婷老师,分别对全校中高段、低段学生开设了网上心理辅导课,对学生最近的心理状况及时进行心理疏导,鼓励学生正确面对疫情,科学合理防控。

通过各种活动,该校了解中高段学生最近的心理活动情况,同时针对学生的网课情况提出针对性的建议,帮助学生建立正确的学习观。

通过通俗易懂的图片,该校帮助低段学生分析近期的心理状况,同时对比之后如何提高网课学习效率提出了有效性的建议。

(本报记者 黄晶 贾婷茹)

太原市杏花岭区建设北路小学
家校云端共学习 专家助力“心”成长

近日,太原市杏花岭区建设北路小学组织开展了《特殊时期 做最好的自己》线上公益心理讲座。讲座由国家二级心理咨询师、心理学硕士闻莉主讲,全体教师、学生和家長参加。

讲座中,闻莉从“疫情期间居家生活如何调节情绪”以及“复课准备”两方面给予很多贴近生活实际的建议,引起了家长和学生们的情感共鸣。大家认真听,用心记,闻老师的心理辅导及时疏导了疫情期间广大师生及学生家长的不良情绪,帮助学生和家长提高了心理调节能力,普及了心理健康知识,传播了健康生活理念,教育引导学生用积极的心态面对疫情,永远做最好的自己。

活动结束后,大家表示此次活动开展得及时且有意义,明白了只有保持良好的身心状态,才能发挥更高效的学习效率。

(本报记者 闫珊 通讯员 傅婷)

太原市小店区
第三中学正阳校区小学部
孩子们用微笑传递阳光心态

12月5日,太原市小店区第三中学正阳校区小学部各班开展心理健康主题班会。

情绪是每个人随时都能体验到的,当在与人互动时,情绪就会慢慢积累,如何有效地管理情绪,是生活中重要的一课。面对疫情,应当采取乐观积极的方式,让自己的生命和价值感受也变得积极。笑容是世界上最治愈人心的能量了,低年级的同学们用最美的微笑向大家传递出积极向上的阳光心态。

隔屏不隔爱,虽然老师和孩子们没在一起,但是老师却依旧给孩子们送去一股春风,暖暖地吹到每一个孩子的内心深处,带给孩子们稳定的情绪和健康的心态。

此次线上心理健康教育班会,学生拥有了健康心理的意识,学会了积极应对生活方式,为“心”赋能,乐观面对。

(本报记者 张敏 李丽 通讯员 李改红)

