

太原市小店区太航学校

举办心理辅导活动 培育学生健康心态

每年的5月25日是全国学生心理健康日。为充分发挥学校宣传、指导、咨询、培训、研究的作用,抓好面向未成年人的个案心理辅导。近日,太原市小店区太航学校在上好心理健康活动课的同时,举办了心理健康讲座、心理沙龙、班会等多种多样的校园文化活动,引导学生关注自身心理健康和身心成长,以培育学生理性平和、积极向上的心态。

政教处张晓凤详细介绍了关于开展“心理健康日”活动的

安排和学校对心理健康教育的重视,鼓励全校师生认真对待心理健康教育,积极参与,营造出人人关爱心灵,处处洋溢青春的良好氛围。

青春期是一个发展迅速的时期,人的身体生长发育速度非常快,对少年的心理特征及社会生活产生重大影响,往往也会使少年产生困扰、自卑、不安、焦虑等心理卫生问题,甚至不良的行为。为了让高段年级的学生能够正确认识自己,正确处理青春期生长发育所遇到

的一些问题,心理健康月期间,学校聘请国家二级心理咨询师、12355青少年公共服务平台心理咨询师史振江针对六年级学生开展了青春期心理健康专题讲座活动,帮助学生构建健康的成长心理。

史振江还为高段的孩子开设了心理健康沙龙,活动聚焦学生学习生活的方方面面,主题丰富,有“说说我的烦心事”“解决烦恼”,更有“我向往的生活”“我有小妙招”等。活动中,孩子们在主持人的引导下,畅所欲言,有

的倾诉烦恼,有的畅聊解决问题的快乐,有的大谈向往的生活。史老师针对学生的心声进行引导,给了孩子们许多行之有效的建议。

在今后的工作中,该校将继续遵循学生心理发展的规律,在实践中灵活运用心理教育规律,探索学生的心理发展,总结心理教育的经验,与家庭、社会紧密联系,努力取得良好的成效,让学生以更加积极阳光的心态投入到学习生活中。

(本报记者 张敏 李丽)

太原市迎泽区青年路小学教育集团开展“5·25”心理健康日主题校会



在“5·25”心理健康日来临之际,太原市迎泽区青年路小学教育集团开展“5·25”心理健康日主题校会活动。

热情的五月,充满活力与激情。正如三年级四班的孩子们所说:“热爱生活、积极向上,树立远大的理想和信念。心境愉快,胜不骄,败不馁,拥有阳光心态,生活处处有阳光!”孩子们通过快板和手势舞表演的方式宣传并鼓励大家用心去塑造阳光的心态,在阳光下健康快乐地成长。

快板《阳光好心态》体现了少先队员们积极健康、乐观进取的心态和热情向上的生命力。阳光心态是知足、感恩、乐观、积极的态度,孩子们用朗朗上口的语言告诉大家,要正确认识自己,相信自己,关爱自己,只要愿意,你就是最美的风景!

“525”是“我爱我”的谐音,爱自己才能更好地爱他人。主席台上的孩子们,通过手势舞《我真的很不错》来分享快乐,传递爱,分享爱,学会爱自己、学会爱人,沐浴阳光、健康快乐成长!孩子们用自己的声音告诉每一个人,自己真的很不错!

此次主题校会的开展,启迪全校师生懂得自尊、自信、阳光才是该有的样子。打开心灵的窗户,让阳光进入敞开的心扉,感悟生命的珍贵、生活的美好,是一堂阳光心态、健康心理的快乐课堂!青年路小学呼吁学生,在关注身体健康的同时,更要关注心理健康,做一个全面健康的人,共同营造健康、和谐的校园。

(本报记者 郝艳 通讯员 霍姝凝)

为了帮助紧张备考的高三学子释放压力,放松心情,激发潜能,自信迎考,5月24日,太原市尖草坪区第一中学校心理健康发展中心和区未成年人服务站针对高三年级全体学生举办了“赋能高三,决胜高考”的减压赋能心理专题活动。

热身活动成语接龙。各班以“一”字开头的成语接龙。2001班——2012班依次接龙,各班积极踊跃参与进来,迅速融入此次讲座。

随后,老师孔祥荣讲解了情绪的世界,并邀请学生说一说负面情绪的表达方式有哪些?在她的循循善诱的引导下,学生们纷纷说出他们的表达方式。随后,孔老师讲述了老和尚和小和尚的故事,学生们针对故事的反问进行反省与深思,积极发言,结合成长经历谈他们的感受。

孔老师引导学生要接纳情绪,善待自己,在成长的过程中要不断放大格局,不断放大心境。

老师孔祥荣教给学生们三组放松训练活动,分别是系统肌肉放松锻炼、蝴蝶拍以及EFT情绪释放训练,并现场做了训练。

太原市尖草坪一中 减轻学生心理负担 轻松备战决胜高考



在舒缓的音乐中,学生们都认真的跟着孔老师做了这三组活动,感觉整个身心得到了放松。

接着,通过冥想赋能和绘画

赋能两个方法为高三学子赋能。期间,高三各班班主任对自己班级的学生提出了祝福与期盼。希望高三学子们以放松的心态面对高考,并取得自己满

意的成绩。

最后,在《追梦赤子心》的歌声中此次活动圆满结束。

(本报记者 郝艳 通讯员 刘佳)

太原市小店区恒大小学

开展第六届“我爱我心理健康周”系列活动



5月24日下午,太原市小店区恒大小学在东区开展了第六届“我爱我”教师心理健康周主题沙龙活动。此次活动主题是“交流中看见更好的自己”,主要采用了心理小物件排列的方法来帮助教师觉察现在的自我,探索未

知的自我。

活动开始,老师们自由地选择不同的心理小物件摆放在桌面上,代表自己或者是主题中的各个要素,模拟了现实生活中的情景。

老师们看着这些调皮可爱的小物件,一起探寻它们拥有的

灵性,能够承载所有人、事、物的喜怒哀乐。活动中,呈现的小物件排列是潜意识的投射,老师们情不自禁地讨论分享。

在思想交融的交流中,活动渐渐进入尾声,伙伴们个个意犹未尽。在交流中看见更好的自己,分享中遇见更好的自己。

以下是成员分享感。

感悟一:带着学习的态度参加了此次沙龙,选择了粉色的小和尚代表现在的自己,“它”和我有那么多契合,让我看到了内心的世界,和自己进行了一次连接,在深度觉察中感知自我,提升自我。

感悟二:在轻松愉悦的沙龙活动中,短短一个多小时,我们敞开心扉看到了未来未知的自我。通过一次次精准的提问,内心的困惑渐渐浮出水面,清晰地看到了未来全新的自我,此次

学习和体验是对现在的自我以及未来的自我深入觉察,在一次分享感悟聆听中变得更好。

感悟三:小物件的呈现,让我很是惊讶,悄悄隐藏在问题中的困扰,逐渐暴露在阳光下,让我能快速理清自己的思路,增加新的选择,并能找到不同角度的解决方法。

感悟四:我选择了抽象类型的小物件来排列,感受到心灵的成长及生命能量的强大,体悟到影响其他人由内而外的自发渴望学习的成长动力。因此助力别人学习成长,首先要让自己成长强大!

老师们高度评价了此次沙龙活动,表示通过此次活动深度觉察自我,将在不断调适中获得成长,找到开启自我世界的金钥匙,遇见最美好的自己!

(本报记者 黄晶 通讯员 张丽芳)

太原市迎泽区校尉营小学教师 减轻自我压力 做好情绪管理

为及时帮助教师们调整心态,以积极、快乐、健康的心理投入到学生的教育管理中,普及心理健康知识,增强全体教职工抗压能力和自我调节能力,树立积极向上的健康心态,5月24日,太原市迎泽区校尉营小学举行了“调整情绪,做自己的主人”教师心理健康培训活动。

培训活动开始,副校长张姿表示,当前全国家庭教育问题十分突出,教师面对的压力也与日俱增,学校要重视学校教育家庭教育相结合,适当为教师减轻压力,以更加良好的精神面貌投入到教育教学工作。

张姿从教师的自我关怀、身份定位、学生的性格分类及应对方式等方面结合教育教学心理实际特点,联系教师的日常工作、学习和生活中所发生的大量生动、典型事件和案例,深入浅出地进行了讲解,举出当前由于“情绪管理失控造成师德师风问题的案例”,与参会的教师进行互动,进行解剖分析,教大家做好情绪管理、释放工作压力、快乐健康工作,实现人生价值。

培训最后,张姿表示,在接下来的工作中学校会继续高度重视教师心理健康工作和生心理健康教育,组织开展各类培训,为教师持续专业成长提供支持和条件,进一步促进学校心理健康教育工作的有效开展。

(本报记者 张敏 通讯员 王保贵)