

# 漳州心理健康主题教育巡讲活动落幕

本报讯(记者 陈慧慧 文/供图)自2023年11月开始,由漳州市教育局组建的市级心理健康教育专业工作队深入8个县(区),26所学校,立足各县(区)学校心理健康教育需要,围绕青少年心理呵护、科任教师心理能力提升等方面的需求,开展丰富多彩的主题讲座,讲座精彩纷呈,让师生们受益匪浅。

据悉,讲座内容包括面向教师的中小学生学习心理问题的识别与应对和中小学校沟通,面向中小学生的心理压力及自我调适、学生的人际关系、学业、青春期心理和挫折应对等问题以及心理健康科普宣传。讲师们通过生动的案例、有趣的互动体验、深入浅出的分析以及专业精辟的讲授,为师生们奉上了一场心灵盛宴。“应对挫折提升压力管理、拥抱青春笑迎花季、悦纳自我和谐人际等专题,让校园的青春少年们缓解压力,从中收获感悟和成长。而学生心理问题识别应对、家校沟通技巧等专题更是引发教育教学一线老师所感所思所悟。”相关负责人介绍说。

据悉,此次巡讲活动深入各县(区)中小学校,有效提升了师生的心理健康意识与能力,护航青少年身心健康成长。同时,巡讲活动有助于更好把握我市心育发展动态,为我市心理健康教育发展赋能,进一步促进我市未成年人心理健康教育事业更好发展。



图为巡讲活动深入漳州各县(区)中小学校,图为邱丽煌老师授课现场。

相关链接 >>>

## 尊重孩子,就要跟孩子好好说话

有反思自己的教育方式出了问题,却一味责怪孩子“不听话”“难沟通”“叛逆”……殊不知,孩子身上的很多问题根源在家长。

好家长,就必须不断学习,最好的家庭教育,就是父母与孩子共同成长;改变孩子之前,家长必须先改变自己。

“好的关系比教育更重要”。连老师建议在这个寒假里,家长不妨尝试着做出一些改变,让家庭氛围更和谐,促进孩子健康成长。

一是多尊重孩子的感受。因为尊重比命令更有效。比如妈妈提醒孩子睡觉:“你应该睡觉了,听到没有!”这样的表达方式,孩子读出的是责备与命令,他肯定不开心,就会用磨蹭来抗拒。如果换一种表达方式:“你是不是该睡觉了?你看这么晚了。”那么,孩子就可能愉快地接受你的提示,上床睡觉。

二是多倾听孩子的需求。孩子的心里,藏着他的喜怒哀乐。他需要被倾听、被理解,这远远超过了他对物质的需要。平时要改变父母说、孩子听的模式,放下手中的活,耐心倾听孩子的心声,这样你才能知道孩子真正的需求。

三是多锻炼孩子的能力。连老师分析,参与劳动比一味学习更有益。课余时间,可以让孩子洗碗、做饭、扫地、整理自己的房间,让孩子参与到家务劳动中来。如果很少干家务活,孩子不仅不懂得体谅父母,长大后还缺乏自食其力的本领,就会碰到很多问题。

四是多鼓励孩子的表现。连老师说,《心理营养》一书中指出:每个人都需要被肯定、赞美、认同。当孩子经常被父母认可、赞美,孩子就会自信开朗,有信心面对人生的各种问题。在与孩子相处时,父母要及时肯定孩子的付出,多鼓励、多肯定。

五是多做孩子的榜样。连老师认为,榜样比命令更有力量。《颜氏家训》里说:“夫化者,自上而行之者也,自先而施于后者也。”一个爱打扮的母亲,她女儿多半也爱打扮;一个爱说脏话的父亲,他儿子多半也行为粗鄙。你要孩子不要整天打游戏,你就不在孩子面前玩手机;你要孩子喜欢读书,你自己就多看书。在陪伴孩子阅读和运动的过程中,家长一样可以有许多的收获。

◎本报记者 苏水梅 整理

## 漳州院:定制心理辅导方案解师生心忧

本报讯(记者 陈慧慧 通讯员 黄璐诗 郑敏)近日,漳州城市职业学院教师教育系心葵心理服务团队,为古雷中心学校提供“一校一案”公益网络心理测评及辅导服务。

心理状况,发现并正视学习和生活中遇到的心理困惑,积极采取有效的措施进行自我调整和改善。

此次公益活动受到古雷中心学校师生的广泛好评。古雷中心学校向学院教师教育系赠送锦旗和感谢信。古雷中心学校校长林海阳说:“心葵心理服务团队不仅帮助我们学校师生,也为我们学校的心理健康教育工作注入了新的活力,让我们深切感受到了学院专业资源优势与社会服务能力。”

## 花式减压赋“心”能

本报讯(记者 黄舒哲 通讯员 吴碧凤 文/供图)日前,南靖县未成年人心理健康辅导站到兰水中学开展了“凝心聚力,减压赋能”的团体心理辅导活动,让学生在紧张的学习氛围中,调整心理状态,放松心情,缓解学习压力。

与信任;螃蟹竞走活动则将竞技与娱乐相结合,锻炼肢体协调能力以及队友的配合程度;在珠行万里的项目中感受团队的力量,球要想走很远,单凭一个人是不可能做到的,但有了一个群体,一个团队,我们便能化腐朽为神奇,让不可能成为现实。

在心理老师的带领下,同学们体验了花开花落、螃蟹竞走、珠行万里三个颇有趣味的活动项目。在花开花落环节中,在心理老师的口令指挥下,同学们脚尖相连,手心相挽,相互接触,同时向内或向外伸展颈部与腰部,远远看去就像一朵收缩或开放的花儿,花朵的美丽来自于它的花蕊花瓣,团队之花的盛放来自于彼此之间的相互支撑

一次次默契的配合,一次次团结的协作,一个个轻松愉快的减压活动,将同学们的焦虑与紧张化为汗水与动力。形式多样,内容丰富的游戏,即使同学们心情得到放松,以更好的状态投入到学习中,又增进与同学的感情,增强对团队的参与意识与自信心,促进团队团结。



学生在花开花落项目中,调整心理状态。

# 多彩寒假:亲子同乐共成长

### A 跟着古诗词远行

闽南师大附小三年(2)班黄玺龙和爸爸、妈妈以一场愉快的首都游开启了自己的2024年寒假假期。玺龙一家人此次北京之行,还有一个更重要的原因是他要参加2023年第三届童诗大会全国总展示。此前,他荣获了该项比赛的福建省金奖。黄玺龙的妈妈告诉记者,玺龙参加完比赛之后,他们还游玩了天安门、长城、故宫、颐和园、北京大学等景点。

比赛当天竞争很激烈,玺龙在比赛中抽到了第一个序号,但他没有怯场,参与古诗词飞花令、猜灯谜、看图猜诗、名家面对面等系列活动。“感觉挺好玩的,学到不少知识。”黄玺龙说,在生动的诗词游艺中,自己沉浸式感受着悠悠诗词文化的魅力,语言表达能力有了不小的提高。参与大赛能在潜移默化中,开阔眼界,提高审美,探触中华传统文化的神韵与气象。让玺龙感到开心的是,比赛结束后爸爸妈妈陪着他逛首都,他们一边玩一边背诵各个景点相关的诗词,“宫墙闻晓籁,蜜雪浩若飞花”“华夏古都传千古,故宫宝座坐世归”……在黄玺龙看来,身临其境背诵古诗词,既背得快又记得牢。

飘飘洒洒飞舞的雪花,让首都仿佛瞬间变身童话世界。玺龙一家三口久久地沉浸在去故宫踏雪赏景的美妙之中;在八达岭长城,玺龙不禁吟出参赛作品中的那句“长城好像在崇山峻岭中飞舞,它是民族历史的见证,它是巨龙留下的身影”。登上长城切身感受到它的宏伟,心里特别地震撼;在中国革命军事博物馆,战斗机、军舰、大炮深深吸引着他们。“在北京遇见一场雪,玩得可开心了。”玺龙说,虽然感觉很冷,但是自己的耐力得到了锻炼,在北京游玩,在游中学,在学中游,收获满满的知识和体验,这个寒假的开启方式注定会让人难以忘怀。

◎本报记者 苏水梅 文/供图



玺龙比赛结束后跟着爸妈逛首都



林瑾瑜姐弟学习制作“小小中国龙”

### B 亲子雕龙寻年趣

“在中国传统文化中,龙是一种神秘的生物,象征着权威、力量和智慧。”春节前夕,东山县实验小学三年(4)班林瑾瑜同学和弟弟林嘉懿在爸爸的指导下,学习制作“小小中国龙”。林瑾瑜的爸爸林雄是东山县有名的厨师,曾获福建省烹饪大赛雕刻金奖。最近,林雄利用工作之余,在家里“揉面捏仔”,引起了两个孩子的极大兴趣。于是一家人准备了面粉、糯米粉、食油、颜料等原料,开始进行亲子创作。

“今年是龙年,我们想让爸爸教我们做龙。”林瑾瑜说,“我们都是龙的传人,凝结着中华民族气韵和风度的中国龙当然会深受人们喜欢。”老师和爸爸、妈妈都曾经分享过关于龙的故事,从小就看见爸爸精心构思设计,用面粉、糯米粉、羽毛、丝线、棉花等材料,和面、蒸熟、揉面、配色、捏

塑,心里早就对爸爸的拔子、梳子、篦子和剪刀等工具充满了好奇。“这回放假,爸爸把揉、捏、压、搓、滚、碾、拔、切、贴等工序一步步地给我们讲解,我和弟弟对爸爸制作面塑作品有了更多的了解。”林瑾瑜和弟弟林嘉懿异口同声地表示,跟着爸爸学做龙“真是太有趣了”。

“可是,爸爸的龙实在太复杂了,我和弟弟学了几天,也没有学懂。后来爸爸降低了难度,他让我和弟弟以后再慢慢学面塑这项东山民间绝活。”林瑾瑜在接受采访时说,爸爸先教他们捏出龙头、龙身和龙尾,然后再把各个部件拼起来,就有了龙的样子。虽然自己做的龙很简单,可是姐弟俩都觉得很好玩。“我这个龙角像一头鹿,还长出了长长的胡子,爸爸说我的龙须没有做好,经过他一番调整,果然龙就好像活了一样。”

◎本报记者 苏水梅 文/供图

### C 学祖传手艺话传承

“炒、拌、捶、拉、切、包,贡糖的这些基本工序,我都会做。”龙海区白水中学九年(2)班学生陈廷铭,一大早就来到爷爷、奶奶的白水贡糖店里帮忙。“我已经掌握了贡糖生产的基本流程,但是在‘炒制花生等原材料过程中拿捏温度’环节和把‘芝麻酥裹进糖皮’这两道工序的操作上,还比较生疏。”陈廷铭告诉记者,据《漳州名产志》记载:“白水贡糖俗名‘人口糜’。明代曾荣列贡品送至朝廷,故而名为‘贡糖’。”他的爷爷陈国典是镇上制作白水贡糖的老师傅,传到父亲是第四代,到自己和弟弟、妹妹就是第五代“制糖人”了。

陈廷铭说,爷爷极为重视生产技术上的精益求精,虽然自己从小就看着家人制作贡糖,有些工序早已熟练于心,但是爷爷对制糖技艺要求特别严格。“糖皮在压机下来回多次,能变成又薄又脆的糖皮。切块机能精准把握分寸,高效切出比手工切割

更均匀的贡糖块。”爷爷总会在现场指导大家如何在制作过程中注意细节,比如,对于品不是很方正的糖块,爷爷会第一时间把它们挑出来,确保包装成品的贡糖都符合要求。“优质的产品应当是精良的,必须通过敬业专一的用心才能生产出来。”

“陈氏家族以家庭作坊企业的形式生产、营销白水贡糖,至今已130多年。用料一定要好,才能彰显对消费者的诚信。”作为年轻一代,16岁的陈廷铭有着属于自己的思考。他喜欢带着弟弟、妹妹围绕在家人身旁帮忙做糖。除了用木糖醇和麦芽糖、白糖制作出低糖酥贡。在馅料里添加合适比例的芝麻碎等改良方案,也是一家人在假期里“头脑风暴”想出来的主意。“爷爷说,这样一来,贡糖的口感更加酥脆,也更容易保存。”陈廷铭谈及爷爷对自己的肯定,语气里充满了自豪。

◎本报记者 苏水梅 文/图



陈廷铭(右一)已学会贡糖制作的 multidimensional 工序

### D 享健身乐趣 亲子徒步

今年寒假,宝妈崔露带着孩子到户外体验徒步旅行,在她看来,如今越来越多的孩子都被家长不知不觉地“圈养”起来,“一会儿害怕孩子晒着了,一会儿觉得风太大被吹着了,孩子也自然而然变得越来越娇气,变成了温室里的花朵。我们只有尽早放手让孩子成长,才是真正的爱。”

在网上,崔露报名了一个漳州周边一日

游的徒步团体,路程在10公里之内,山路好走,非常适合亲子徒步出游。出发前,崔露为孩子准备了登山杖、护膝、手套、户外运动服等登山装备,“冬天登山难度系数更高,需要更周全的准备。”崔露也发现,如今越来越多的家长会带孩子参加户外徒步旅行,在她看来,亲子徒步不只是简单的行走,更是一场爱与坚持的成长挑战,一次受益良多的教育之旅。

“徒步游中,许多知识都是通过现场教学,不用刻意地营造,孩子在行走中,看不见之景,学未知之事。亲子徒步提供了一个很好的社交平台,过程中,就算有点内向的小朋友也会受到集体气氛的感染,从而交到新的小伙伴,在不知不觉中培养了人际交往能力。孩子间的友谊,家长可没办法代替。”崔露说道。

◎本报记者 陈慧慧