



# 用心陪伴 用爱护航

## ——谈家长如何守护孩子的心理健康

程永乾

### 储备两种识别方法

家长是孩子的第一任老师,言行举止对孩子的成长有着重要影响。在儿童心理健康方面,家长的作用更不可忽视。生活节奏的变化,可能会让部分孩子在情绪、生理、思维和行为上出现变化,青少年正处于认知能力发展过程,情绪有较多体验但控制能力不足的阶段,难免在认知、情绪、行为、人际交往和身体方面产生一些起伏变化,因此家长要关注孩子的生活起居,多关心孩子的心理状况,善于倾听孩子的心声,准确把握孩子的心路历程。那么,家长应该如何守护孩子的心理健康呢?

陪伴是最好的教育,在与孩子相处的过程中,不仅需要关心孩子的身体健康,也需要关注孩子的心理动态。家长们不妨每天抽出一些时间与孩子聊天,聊天过程中要注意耐心倾听和接纳。当孩子有了孤独无助、悲伤绝望等负面情绪,对生活失去兴趣、不愿与人接触,有了冷漠的表现,或遇事习惯性退缩、遇到矛盾情绪剧烈波动,认知、身体和行为等方面发生较大改变时,就意味着孩子有心理危机倾向了,这时,家长应该给予更多问候、关心、体贴,甚至心理疏导。

家长要通过观察、谈话等方式学会初步诊断:像学习压力大、学习困难多者,有身体或心理慢性疾病,经历家庭重大变故等不能恢复情绪、人际关系失调导致心理和行为异常者都是易发人群。通常,身体或生理征兆上,表现为肌肉紧张、周身不适、心慌头痛,在心理上表现为记忆力下降,反应能力减弱,注意力不集中;在行为上表现为情绪低落、逃避现实、兴趣减少、悲观失望,或将自己的东西送人等反常行为。

### 掌握三种应对策略

预防孩子心理危机关键是要有“意识”。从依法育儿意识,到危机干预意识,再到联合处置意识是一个认识不断深化的过程;心理抚养是根本,干预策略是手段,社会支持是保证。

**更新观念,树立依法育儿意识强化家庭心理抚养**  
首先,学习家庭教育相关的法律文

件。家长需紧跟时代步伐,及时更新育儿理念。《中华人民共和国家庭教育促进法》是我国针对家庭教育的首部专门法律,提出要合理运用亲自养育、共同参与、相机而教、潜移默化、严慈相济、尊重差异、平等交流、相互促进和其他有益于未成年人全面发展与健康成长的方式方法,值得家长学习借鉴。其次,强化家庭心理抚养。中国传统的复式家庭结构包含老、中、幼三代人和亲子、夫妇、长幼三对关系。所以,在享受老一辈帮助带孩子的福利时,家长不要忘记建立“以德为主”的亲子观,树立“德才兼备”教养观,确立“德才兼备”是非观,让孩子先成人再成才,从德行、心理上赢得孩子。最后,建立和谐的亲子关系。尝试通过陪伴抗压、观念一致、亲密有别、温和沟通等原则,采取顺其自然的方式,真正让家庭心理抚养落到实处。

**注重方法,运用心理学与教育学策略建立家庭干预机制**

要确立家庭心理危机干预意识,用家庭成员集体的能量帮助孩子重建新的心理平衡,使出现心理危机的孩子恢复到危机前的水平。要帮助孩子做好情绪管理,与学校老师密切配合,采取温和的方式,建立家庭心理危机预案干预系统。要提高应对孩子心理危机的技巧:关注时间节点,提高对预警信号敏感性,特别是在特殊时间节点(开学前、考前、考后)提高警惕,及时捕捉孩子发出的心理危机信号。当孩子遭受心灵打击或创伤时,要设法让孩子找到自我接纳的理由,不再纠结,从而获得心理平衡。注重情绪放松与宣泄,引导孩子调适不良情绪。这里介绍一种“SODAS苏打”疗法:“SODAS”为复数形式,由英文 stop(停)、operation(选择)、decision(决定)、action

(行动)和 self-praise(自我表扬)五个词的首字母组成,意思是当我们面临情绪困扰或心理危机时首先要冷静(停)下来确定主题,然后用“头脑风暴法”列出所有解决问题的选项(选择),从中选定(决定)一个最好的,并进行细化、分解,在逐步解决问题的过程(行动)中通过不断激励(自我表扬)来促进任务达成。因为人们只有在情绪状态佳的时候才能把事情做得好,所以当孩子与家长发生冲突时,要寻找一个合适的地方“冷静”下来(比如卫生间),运用上述方法,一步步分析解决问题。

**协同发力,引入学校、社区、医院等力量发挥社会支持系统作用**

作为家长,平时一定要关注并了解孩子的性格特征、个体差异、交友情况和在校表现,帮助他们掌握基本的心理卫生健康知识和应对技能,树立求助意识,以缓解内在的紧张和焦虑。总之,青少年心理危机干预是一个系统工程,有赖于全社会共同努力,而家庭作为影响孩子心理健康成长的原生土壤,在这方面应起到更加积极的作用。

(作者单位:长治市教育局)



## 市实验中学 扬体育精神展拼搏风采

本报讯 近日,我市中小学田径运动会圆满落幕,经过3天的激烈角逐,市实验中学运动健儿团结拼搏,取得一等奖8名、二等奖12名、三等奖10名及其他奖项共50项的好成绩,荣获团体第一名。

在这次运动会中,该校运动员不畏强手、顽强拼搏、敢于争先,践行自强不息与拼搏奋斗的运动理念。赛场上,他们锻炼身体、磨砺意志品质、增强集体荣誉感,展现出积极向上、积极进取的良好精神风貌。

一分耕耘,一分收获。近年来,市实验中学十分重视学生运动技能,引导学生树立享受运动、增强体质、健全人格的意识,勉励广大师生积极参与阳光体育运动、大课间体育活动,以体育智、以体育心,培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

## 长治十中 健康科普进校园卫生习惯促成长

本报讯 10月20日,长治十中特邀市二院皮肤科专家到校进行《痤疮防治》专题讲座,引导学生对痤疮(青春痘)治疗和皮肤护理的关注与重视,树立科学、健康的护肤理念。

讲座中,市二院皮肤科副主任和痤疮组组长分别从临床表现、病因及机制、治疗等方面,通过PPT图文形式深入浅出地指出痤疮的形成主要与皮脂分泌过多、毛囊皮脂腺导管堵塞、细菌感染和炎症反应等因素密切相关,强调正规分级治疗和膳食调理的重要性,并给学生发放各种皮肤疾病防治知识宣传手册。

此次讲座内容丰富、生动有趣,贴近学生心理、生理实际,随后的现场提问互动更是气氛热烈,达到了增强防治痤疮健康教育和科普宣传的效果。

## 长治十三中 喜获“长治市依法治校示范校”

本报讯 日前,长治十三中被市教育局授予“长治市依法治校示范校”,以此提升学校依法治校的能力和水平,营造平安、法治、和谐、稳定的校园环境。

依法治校是依法治国理论在学校建设、事务管理和事业发展中的具体应用与实践,是发展我国社会主义教育和管理学校各项事务的重要举措。此次被评选为“长治市依法治校示范校”是对该校依法治校工作的高度肯定。

该校将严格按照全面依法治校在教育领域的具体要求,深入贯彻党的教育方针,以德树人为根本,坚持和完善“四个一”办学思路,不断总结经验、保持法治活力、强化运行落实、内化制度管理,推动学校依法治校再上新台阶。

## 潞州中学 感受科技魅力点燃科技梦想

本报讯 近日,潞州中学426班组织全体学生走进校内科技馆开展研学活动,通过参观体验、互动问答,让学生们零距离感受科学的魅力,激发他们对科学的兴趣和热爱。

参观过程中,学生们兴奋地穿梭于论证各种物理化学等实验原理的器械之间,一边认真看图片解说,一边亲自动手体验,并且认真地观察记录、交流。大家在轻松愉悦的氛围中收获颇丰,在亲身体验高科技项目的同时,深刻感受到了祖国科技的蓬勃发展,以及科技给人类生活带来的翻天覆地的变化。

少年强则国强,少年智则国智。此次活动,不仅让学生们近距离感受科学、感悟科学原理、启迪科学思维,还进一步激发了他们学科学、用科学、爱科学的热情。

## 潞州区惠丰小学 师徒结对传薪火青蓝携手共奋进

本报讯 10月20日,潞州区惠丰小学举行青蓝工程师徒结对签约仪式,这项活动旨在发挥名师风干教师的引领作用,培养青年教师,促进专业成长,推动学校教育教学高质量发展。

当天,共有17对教师结成师徒关系,并郑重签下师徒结对协议书,明确了师徒间的义务与责任。师父代表分享了自己从教几十年的心路历程,希望大家干一行、爱一行、钻一行,并表示愿意倾囊相授,认真做好“传、帮、带”工作。新进教师代表则表示,一定向师父虚心学习,勤学多问,认真对待工作,快速提高自己的教育教学水平。

青蓝携手共成长,师徒同心谱芳华。该校将继续加强教师队伍建设,努力探索更多有意义的教育提质举措,用心书写学校发展新篇章。

## 武乡四中 运动挥洒激情青春绽放活力

本报讯 10月19日,武乡四中秋季田径运动会正式拉开帷幕,此次运动会旨在推进学生素质教育,检验“双减”成效,促进学生身心全面发展、健康成长。

赛场上,参赛选手们顽强拼搏、奋勇争先,围观学生的掌声、欢呼声、加油声,喝彩声此起彼伏,不绝于耳。运动员在不同的比赛项目中,积极发扬“勇争第一,团结协作”的体育精神,在赛场上赛出了水平、赛出了风格,他们努力拼搏、不断进取、超越自我,把运动会推向一个又一个高潮。

据了解,本次运动会是该校全面推进素质教育,大力开展校园阳光体育运动,丰富校园文化生活的一项重要举措,也是对学生们心理素质、身体素质、体育运动水平、精神风貌的一次大展示、大验收,展示了武乡四中学生良好的精神风貌。

(本栏稿件由本报记者马艳霞采写)

## 奋发向上 争做新时代好少年

墨一

乘时代之风,立少年之志。近日,中央文明办、教育部、共青团中央、全国妇联、中国关工委联合举办2023年全国“新时代好少年”先进事迹发布仪式,向社会推出50名优秀少年的先进事迹。好少年代表向全国青少年发出倡议,号召大家共同争做有志向、有梦想,爱学习、爱劳动、懂感恩、懂友善,敢创新、敢奋斗,德智体美劳全面发展的新时代好少年。

少年是祖国的未来,是民族的希望。新时代的青少年沐浴在祖国的暖阳下,更应肩负重任、奋发向上,争做新时代好少年。

“新时代好少年”是少年儿童的优秀代表,是“少年强”的有力注脚。好少年短跑运动员陈好顿,在为国争光的赛场上所向披靡;好少年小小讲解员常瑞雪,用少年的声音讲好中国故事,传播延安精神;好少年朱晴雨将目光投向脚下的土地,通过不断地创新、观察和记录,从种植方法入手提高了姜的产量,为村民们带去了丰收的喜悦……他们品学兼优、朝气蓬勃,用实际行动践行着“请党放心、强国有我”的铿锵誓言,展现了新时代青少年的良好精神风貌。

新时代好少年要立志向、有梦想、练本领、壮筋骨,做德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。要坚定理想信念,从小听党话、跟党走,把自己的人生理想融入民族复兴的梦想之中,赓续红色传统、传承红色基因,立志为党成才、为国奉献,争做堪当重任的时代新人。要珍惜学习时光,乐于学习、勤于学习、善于学习,培养爱读书、爱思考、爱钻研的好习惯,努力在增长知识、丰富学识上下功夫,锤炼过硬本领,为中华之崛起而读书。要培养优良品质,自觉践行社会主义核心价值观,立德树人、择善而从、心怀感恩、明礼诚信,磨炼坚强意志,练就强健体魄,培育健康心态,努力做全面发展的新时代好少年。

“志之所趋,无远弗届,穷山距海,不能限也”。新时代好少年应勤学善思、志存高远,奋勇向前,无畏无惧。未来,必定灿若朝霞、光芒万丈。



## 成长有礼 未来可期

日前,长治十九中举行以“心怀感恩勇担当 志在凌云铸辉煌”为主题的2024届高三学子成人礼仪式。围绕“奋斗、坚持、自强、感恩”四个希冀培养学生正确的世界观、人生观、价值观,希望他们从今以后自立自强,学会感恩,做一个有责任、有担当、有作为、有理想、有抱负的人。

本报记者 梁栋 撰

## 如何在游戏中培养孩子创新能力

王琦

在学前教育过程中,建构活动的有效开展是培养幼儿动手能力、思维能力的有效手段,孩子们都喜欢建构游戏,从中他们可以“大有作为”。我们通过深入研究陶行知教育理论,觉得“创造教育”思想与建构游戏相结合、相辅相成能够有效地推进建构活动开展,同时能够在教学活动中有效地培养孩子的创造力。建构游戏的参与性和操作性很强,孩子们通过和游戏成员们之间的合作,学到的不仅是潜移默化的知识,还通过自己的思考发散思维,培养创新能力。

游戏是孩子童年最美好的回忆,游戏也是孩子最好的学习方式。在所有的游戏中,游戏建构深受孩子们喜欢,我们常见的积木、乐高、轨道、雪花片等都属于建构游戏。建构游戏是融思维、操作、艺术、创造为一体的活动,它不仅能提升幼儿的建构技能、空间

能力、交往能力,同时在活动中幼儿尝试开拓与创新、体验成功与挫折,从而实现合作交往能力的提高及幼儿个性的和谐发展。

在建构游戏中,有的孩子一进行建构游戏就漫无目的地搭建,随意性较大,经常出现搭了拆、拆了搭,没有明确的目标,总是搭建相同的造型。那么应该如何正确引导孩子进行建构游戏呢?

首先,家长应该成为孩子的合作者、支持者、引导者。在建构游戏中,家长可以参与到孩子的游戏中,与孩子建立平等的游戏关系,与孩子共同商讨游戏的主题和内容。其次,建构游戏的主题应该贴近幼儿的生活,符合幼儿的年龄特点。如果拟定主题时缺乏考虑,会导致内容过难,幼儿的生活经验达不到相应的层面;有时太过于简单,不符合幼儿的年龄特点,导致幼儿对游戏不感兴趣。家长

可以规定主题为“游乐场”,搭建的内容需要有摩天轮、旋转木马、海盗船等。再次,家长评价孩子在游戏中的表现时容易注重结果而忽视过程,只是粗浅地让孩子讲述自己搭建了哪些建筑物和场景,没有仔细思考如何在评价时拓宽孩子的思维和提升幼儿的建构水平。

总之,在建构游戏活动过程中,应该帮助孩子合理地把握游戏活动规则,针对性地提供指导,更好地提升和增强孩子的空间思维能力、认知水平以及动手操作能力,拓展幼儿的创造力以及想象力,提高幼儿的建构水平、促进幼儿多面发展,真正实现建构游戏的价值。

(作者单位:长治市容海幼儿园)

