

为孩子撑起一片“心灵蓝天”

——荆州市校外未成年人心理健康辅导中心工作走笔

□ 记者 沈微 通讯员 王娟

孩子是祖国的未来,青春是人生最活跃、最关键的时期,形成尊重、关怀、帮助未成年人的良好社会氛围,促进未成年人健康成长、发展成才,是全社会都应关心的一件大事。

多年来,依托湖北省首批心理健康教育示范中心——长江大学学生心理健康教育中心成立的荆州市校外未成年人心理健康辅导中心,集社会责任与职业爱心、耐心于一身,秉承“育人育心”工作理念,致力于未成年人良好心理素质的培养和健全人格的促进,为孩子撑起了一片“心灵蓝天”。



荆报小记者团走进长江大学,与中心辅导教师愉快互动。

释放快乐元素 为孩子描绘七彩童年

这是一堂触动心灵的生命教育课。11月13日,由荆州市校外未成年人心理健康辅导中心和荆州晚报小记者团联合组织的一场生命教育活动,在长江大学西校区如期开展。

小记者团的90多名孩子在学校讲解员的带领下,先后参观了长江大学优秀校友展和10·24见义勇为英雄集体纪念馆,并在老师指导下,参加了以“人际互助”为主题的团体心理辅导活动。在孩子们的笑靥里,老师们感受到了来自孩子内心的快乐;在孩子们的表达里,老师们聆听到了孩子们对于生命的敬畏和热爱。

中心老师告诉记者,青少年时面临着成长的烦恼,他们中的许多人会由“少年的烦恼”发展成“烦恼的少年”,严重的会产生过激行为,这是应该及早发现和干预的。

带着呵护未成年人健康成长的初心使命,2018年10月18日,荆州市校外未成年人心理健康辅导中心正式成立。

当日下午,一场以“中小学心理咨询实务”为主题的师资培训会在华中师范大学附属荆州高新区学校顺利举行,这标志着中心各项工作正式展开。当日,来自荆州区、沙市区、荆州开发区的200多名未成年人心理健康教育工作者参加了集中培训。

荆州市校外未成年人心理健康辅导中心设在长江大学东校区,依托湖北省首批心理健康教育示范中心

——长江大学学生心理健康教育中心成立,通过联动荆州市各直属学校心理辅导站,面向全市免费开展未成年人心理咨询、心理测评、团体活动、宣传培训、危机干预等服务,并指导中小学校心理健康教育队伍建设和课程建设。目前辅导中心针对未成年人开展的咨询方式主要包括线下心理咨询师面询、线上邮箱咨询和QQ咨询三种形式,每年常规心理咨询来访量约为600人次。

2020年,对于中心来说,是最难忘的一年。

这一年,为全面打赢疫情防控阻击战、加强对荆州市青少年的心理防护、维护社会和谐稳定,中心和市教育局联动,迅速展开行动,积极组织大、中、小学校的心理健康教育教师投身心理援助工作,第一时间开通心理电话咨询热线,全天24小时提供免费心理咨询和危机干预服务。

当年6月,为进一步做好疫情期间学生返校复课和居家学习的心理调适和疏导,最大限度激发学生学习的动力,中心开展“守护心田 疫中成长”荆州市中小学生心理健康大型公益讲座活动:《穿越中考,更好地遇见自己——中考心理调适和压力应对策略》《学做情绪的小主人》《2020我们不一样,高考心理减压与情绪调节》《助力临门一脚,圆梦燃情七月》……一堂堂生动的心理讲座,为助力学子圆梦中高考,提供源源不断动力。



荆州中心城区中小心理健康课程现场。

践行社会责任 织密未成年人关爱网

青少年是祖国的未来,民族的希望,关注青少年健康成长是社会、家庭、学校共同的责任。为践行社会责任,共建未成年人健康成长绿色空间,中心成立以来,针对中小学教师、未成年人和家长分别开展线上线下培训,累计吸引3000余名教师、30余万名学生和家长参加。

“我们针对不同年级学生的成长情况,对老师开展不同内容的培训,不断提高老师们的心理辅导水平,促进广大学生身心健康全面发展。”中心有关负责人介绍,为助力中高考,中心开展“心理讲座进中学”系列活动,还通过微信公众号推出多篇考前心理调适文章,帮助家长和学生将心态调整到最佳;制作“考前心理调适”专题宣传折页,发放给考生和家长,和学校一起营造良好的备考氛围。

2019年6月13日,由荆州市教育局主办、荆州市校外未成年人心理健康辅导中心与东方红中学联合承办的全市中小学心理健康教育教师培训顺利举办,全市250名中小学兼职心理健康教育教师参与其中。

2020年12月16日,中心组织专家前往白马寺镇初级中学开展青春期心理健康讲座,为500名初中生讲解《少年的我》。

2020年4月23日下午,江陵县第一期中小学教师心理素养培训开班。长江大学程坤老师以《靠近我 温暖你》为主题,和大家分享了SFBT视野下的谈心技巧,强调建立与学生的情感联系、善于发现学生的优点对于谈心工作的重要性。

2021年5月19日,荆州市普通高中教师心理健康教育培训在长江大学举办,由省内外知名心理健康教育专家授课,来自荆州市不同高中的162名教师代表参加培训。

2021年5月28日,荆州市校外未成年人心理健康辅导中心携手江陵一中,为全体高三学子送上考前心理疏导讲座。

……为充分发挥中小学校主体能动性和创造性,加快推进全市中小学心理健康教育全覆盖,中心还大力推进我市中小学心理健康教育标准化建设,协助建成11所心理健康教育示范校,全面提升我市中小学心理健康教育水平,为未成年人成长成才保驾护航。

长江大学心理健康教育中心与江陵职教中心推进校校协同,加强硬件建设和师资培养,向青少年提供连续性、个性化、体验式的心理健康教育服务,全面提升社会公共服务能力,为江陵县校外未成年人心理健康辅导中心挂牌、江陵职教中心开展荆州市心理健康指导专项职业能力考核项目提供支持和帮助。

荆州市校外未成年人心理健康辅导中心用实实在在的行动为广大青少年成长撑起一片心灵蓝天,营造出尊重、关怀、帮助未成年人的良好社会氛围。今年9月26日至27日,在全市创文模拟测评中,荆州市校外未成年人心理健康辅导中心测评总分排名第一。

“关心未成年人成长没有完成时,只有进行时。”长江大学学生心理健康教育中心主任、学工部部长徐波表示,该中心将继续践行社会责任,关爱未成年人健康成长,不让一个孩子成长途中掉队。”



荆州市校外未成年人心理健康辅导中心教师王娟讲解心理健康教育示范课。

加强心理干预 护航青少年健康成长

每个孩子成长中都会遇到烦恼。烦恼是成长之路上必经的风雨,但不能成为孩子们勇敢前行的绊脚石。

及时进行心理干预,让孩子健康成长,荆州市校外未成年人心理健康辅导中心一直在努力。

该中心24小时危机干预电话开通后,电话铃声经常响起:

一位初二老师来电:“你好,我的一个学生最近因为遇到情感问题,情绪一直很低落,她是不是生病了?我该怎么才能帮助她?”

一位高中班主任来电:“一个学生和父母长期关系不和,情感受挫,我该怎么和她以及她的父母沟通?是否需要带她去咨询专业的医生?”

面对各种情况,咨询师总会第一时间给老师和家长提供最佳危机干预方案,第一时间安抚求助学生的情绪,给学生赋能,帮助学生稳定情绪,看到希望。

有效的心理干预,让更多重视学生心理建设的学校慕名而来。

9月15日,公安一中和车胤中学有关

领导到中心调研,详细了解其“架构体系、运转模式、功能室设置”等具体内容,双方还就“如何有效推进中学生心理健康教育工作”展开深入探讨,对“中学生的主要心理困境”“心理健康教育工作的纵深推进”有了更多的思考和感悟,并期待后续与中心深化合作。

9月24日,荆州市心理健康指导专项职业能力考核考点暨江陵县校外未成年人心理健康辅导中心挂牌仪式举行。当日下午,荆州市校外未成年人心理健康辅导中心特邀国家高级心理咨询师、武汉光谷心理健康维护中心创始人龚江玲,为参加该县中小学教师心理健康培训的教师授课,通过理论讲座、案例分析等方式,对学校危机干预要点、危机干预目标进行详细讲解,进一步提高了江陵县一线未成年人心理健康辅导老师在校园心理危机干预工作中的专业技术能力。



长江大学学生心理健康教育中心教师易丹走进江陵县职教中心,与900余名职高女生面对面互动。