

我市开展“百堂讲座进百校”活动

点单式心理辅导点亮未成年人心灯

■记者王苒宇

“快乐自己谁最行?”“快乐自己我最行,我也行。”6月6日,通山县通羊五小组织150余名学生集中聆听了一堂生动的心理健康教育课。这是我市开展“百堂讲座进百校”心理健康讲座的第一百场。

今年6月,咸宁市精神文明建设办公室、咸宁市教育局、共青团咸宁市委联合举办心理健康教育公益活动“百堂讲座进百校”,通过学校点单、未成年人心理健康辅导专家接单模式,已深入100所学校开展讲座100场。

百堂讲座,为孩子送上“心灵鸡汤”

“遇到不开心的事要和老师和家长说。”6月4日,咸宁高新外校“阳光心行动 健康梦启航”——百堂讲座进百校”心理健康讲座课堂上,同学们纷纷举手说出自己听完课的感受。

课堂上,咸宁市心理咨询师协会会长、湖北科技学院教师卢会醒和学生们一起参与“左手和右手”心理互动游戏,随后,他从了解我们的情绪、为何要管理情绪、掌握情绪的产生机制、掌握情绪管理的方法四个方面,用通俗易懂的语言让学生认识到管理情绪的重要性,并教导学生如何调节压力,调解情绪,以乐观、积极的心态面对生活和学习。

据了解,“百堂讲座进百校”心理健康教育公益活动是我市未成年人心理健康教育宣传月重点活动,旨在推动优质心理健康教育资源下沉服务全市中小学,并带动社会各界共同关注和解决未成年人心理健康问题,形成护航未成年人健康成长的强大合力。

活动启动以来,迅速在全市中小学展开。

在咸宁市温泉中学,心理专家引导学生通过观察漫画以及思考情绪的汉字意义、参与情绪小游戏等,充分认识情绪的多样性;在通城县麦市中学,学生们学

会用绘画的方式处理压力;在通山县明德中学,“以梦为马 笑迎中考”主题心理讲座助力考生以积极向上的面貌迎接中考挑战……

全市各县(市、区)100余所中小学相继开展了如何面对考试焦虑、青春期心理疏导、珍爱生命等各类主题的心理健康讲座,进一步织密未成年人心理健康防护网。

自主点单,让心理辅导“私人订制”

“刘老师,可以到我们学校讲一堂女生自我保护的心理健康课吗?”在接到嘉鱼县渡普中学的“点单”需求后,专业心理咨询师熊盼盼迅速“接单”。

6月5日,她来到嘉鱼县渡普中学,为学生们带来了一堂生动的心理健康讲座,通过“女生茶话会”的形式,从青春生理、心理变化特征、两性交往注意事项、女生自我保护四个方面,引导女生认识到自我保护的重要性,帮助她们提高心理适应能力。

用点单、接单的模式开展心理健康辅导是这次活动的一大亮点。市文明办相关负责人表示,不同年龄阶段的青少年面临的心理问题和心理需求各不相同。这种方式让需求与服务精准对接、心理辅导有的放矢,受到师生们的欢迎和点赞。

温泉中学教师谭中红评价“点单”的方式:“让讲座开展得非常有针对性、及时又有效。”

咸安区张公学校相关负责人表示,春夏季是中小学生在在校期间心理健康问题高发时段,学生心理问题初期不易被发现,等到爆发时问题已较为严重。“这次在考前开展心理健康讲座,帮助学生掌握缓解压力的方法,正确认识心理压力,及时向家长和老师沟通或者求助。”

通城县麦市中学八年级学生何伊在聆听讲座后表示:“马上就要‘小中考’了,有时候不仅有学习的压力,还有同学之

间、父母之间带给我的压力,平时无法消化,但是聆听了心理健康课之后,掌握了排解压力的方法,今天的讲座非常棒。”

众人浇灌,呵护未成年“心灵之花”

6月3日,在赤壁市第五初级中学,一场以“心灵赋能 未来导航”为主题的心理健康教育讲座拉开序幕,心之田心理咨询工作室的田素卿老师通过案例引入话题。

在赤壁市华舟学校,恩诺心理咨询室的周建林老师以未成年人身心成长特点为依据,围绕心理健康的重要性、常见心理问题及压力与挫折应对等方面展开宣讲。

据悉,田素卿、周建林等老师都是咸宁未成年人心理健康辅导专家库专家。在“百堂讲座进百校”心理健康教育活动中,他们结合实际案例,传授情绪管理技巧、压力缓解策略等心理调适方法,帮助广大学子学会控制情绪,积极应对生活中的挑战。

讲座之外,咸宁市精神文明建设办公室还以旁听、问卷、访谈等形式,跟踪了解效果,并及时反馈给授课老师,以便进行调整优化授课内容和形式,努力提高普及心理健康知识和解决未成年人突出的心理健康问题的针对性、时效性。

“守护未成年人心理健康是全社会共同的责任。”市文明办相关负责人表示,“百堂讲座进百校”活动不仅有心理专家的参与,还带动了社会各界的共同关注。“百堂讲座进百校”心理健康教育活动是加强全市未成年人心理科普宣传联动工作机制的一次新探索。未来力争将其打造成一个有影响力的全新活动品牌,进一步发动全社会形成关注和解决青少年心理健康问题的合力,真正做到为群众办实事。

文明咸宁

社区“能人库”串起“公益圈”

本报讯(记者王恬 通讯员朱芳菲)法律援助能人、文体娱乐能人、家电维修能人……咸安区温泉街道有个社区“能人库”,里面的成员不但个个热心肠,而且还各有所长,专门为街坊邻居排忧解难。

“这些地砖是我店里的样品,今天拿出来铺路,也算是为大家做件好事。”6月2日,岔路口社区经营瓷砖生意的章大姐拿出自家商品用于修路。

原来,位于该社区贺胜路128号附近的人行道地砖损坏严重,给车辆、行人带来不便。周边经营不锈钢生意的店主余守德、销售水泥沙石的店主黄德华、经营瓷砖的店主章大姐发挥各自专长、分工协作,修好了公共的路面。

“夫妻离婚后各自重组家庭,对未成年人子女不闻不问,面对这种情况怎么办?”“有邻居在楼道给电动车充电,多次劝导无用,该怎么办?”在学府社区新时代文明实践站,法律界人大代表吴瑾为辖区50余名居民讲授法律知识,大家不断提出问题,吴瑾一一作答,现场气氛热烈。

据了解,温泉街道人大工委将52名人大代表分为经济、医疗、民生、教育、法律5个专业小组,聚焦物业、邻里、医疗、教育等群众关注的热点难点问题,主动认领群众关心关注的话题,为群众答疑解惑、排忧解难。

“粽叶要背对背,折起来的时候理一个尖尖的角……”6月1日,黄畝社区新时代文明实践站开展“欢庆六一 喜迎端午”活动中,来自余胡巷的3位“爱心妈妈”一边教孩子们包粽子,一边为孩子们讲解端午节的由来。包完粽子,“爱心妈妈”与孩子们一起将粽子送给了辖区孤寡老人及特殊家庭。

温泉街道积极挖掘人才资源优势,通过“网格摸排+居民推荐+个人自荐”的方式建立“能人库”,吸纳1000余名具有一技之长和乐于奉献的人大代表、党员、退休人员、居民骨干加入“公益圈”,涵盖了法律、书法、理发等10余类服务内容,实现能人“入圈”、治理“破圈”、幸福“出圈”。

4小时追回 万余元被盗财物

武汉失主送锦旗点赞咸宁民警

本报讯(记者方达星 通讯员张枞 柴振博)不撬车门,不砸车窗,随手一拉,没锁就偷。开“盲盒”式盗窃车内财物的伎俩,成为了一些不法分子的“致富密码”。小偷的钱财来得快,民警破案的速度更快。近日,温泉警方仅用4小时,帮助受害人追回所有被盗财物。

6月12日13时许,温泉公安分局岔路口派出所接到110指令称:来自武汉

的刘先生凌晨3点将小轿车停在某宾馆门口,中午发现车内一万元现金和部分财物被盗。

接警后,岔路口派出所案件办理队民辅警迅速赶往该宾馆门口,通过现场勘查、调取案发地及周边监控等方式,初步锁定嫌疑人为一名中年男子。

经深度研判、视频追踪,民警于当天17时许在辖区一公园内将嫌疑人李某抓获归案,其对自己以“拉车门”方式实

施盗窃的行为供认不讳。

距报案时间仅过4小时,民警就成功抓获嫌疑人,被盗的一万余元财物悉数寻回,并返还给刘先生。次日一早,刘先生携带一面印有“心系群众为民解忧 破案神速失物还主”的锦旗,来到岔路口派出所,对办案民辅警表达感谢之情。

目前,嫌疑人李某已被依法采取刑事强制措施。

浮山街道银泉社区:消防安全演练进企业

本报讯(记者王奇峰 通讯员金狗)当前正值第23个全国“安全生产月”。6月19日,咸安区浮山街道银泉社区联合咸安区消防救援勤务中心在辖区企业开展“人人讲安全 个个会应急——畅通生命通道”消防安全宣传培训和演练,进一步增强企业和员工消防安全意识,提升火灾应急处置能力。

活动中,消防人员向企业员工介绍

了企业内常见的灭火器、消防栓、烟雾探测器等消防设施,并详细讲解了它们的工作原理和使用方法,随后现场演示了如何正确使用灭火器。在消防人员的指导下,企业员工纷纷亲手操作灭火器,通过实际操作,加深对消防安全知识的理解和掌握。

此外,消防人员还就消防设施的日常维护和保养进行讲解,强调消防安全

是企业生产的生命线,必须定期对消防设施进行维护保养,确保其处于良好的工作状态。

“通过今天的活动,我们进一步增强了消防安全意识,还学到了实用的消防设施使用方法和维护保养技巧。”该企业负责人表示,将把此次培训演练所学的知识应用到实际工作中,确保企业安全生产和员工生命财产安全。

