

咸宁职院心理健康教育中心:

打造心灵的诺亚方舟

咸宁日报全媒体记者 焦姣 通讯员 张恩和

A 一种服务温暖人心

“边老师,我最近有点郁闷,必须来找你说说。”

“好的,不急,我们有近一个小时的时间。我们到咨询室慢慢聊,好吗?”

5月24日,咸宁职业技术学院心理健康教育中心,心理咨询师边素贞接待了一位提前在网上预约咨询的女生。在布置温馨的心理健康教育中心,女生诉说着自己的烦恼,边素贞则给予了倾听、关注与支持。咨询结束后,女孩如释重负,“谢谢老师,我现在感觉舒服多了,我也知道该怎么做了。”

在该校心理健康教育中心,接待室、沙盘室、家庭辅导室、话吧、情绪宣泄室、个案咨询室、音乐放松室、团体活动室、教师办公室和档案室等10间功能用房一应俱全,全天候开放,并配备有8名专兼职教师提供专业咨询服务。

“平日里,来咨询的人数都是满的,有时候还需要排队。”心理健康教育中心

主任边素贞介绍,通过心理咨询,该校已成功干预多起学生心理危机事件,多年来未发生学生自杀或伤人事件,确保了学生生命安全,促进了平安和谐校园建设。该校心防案例《探索心育新模式,护航学生心健康》获评2020年度湖北省平安校园“七防工程”项目建设优秀案例。

不仅如此,该校把大学生心理健康教育课程纳入必修课程,实行学分制管理,并通过一月一次的心理主题班会、团体辅导活动以及心理剧比赛等各式各样的心理健康活动,不断提升师生心理健康教育水平,使心理健康教育在学生中的覆盖率达到100%。

“如今孩子们有了心理困扰都会主动来求助,对于身边同学朋友遇到的心理问题,也更多的是理解、关心和接纳,学校师生都逐渐形成了人人都要做自己心理健康的第一责任人的观念。”边素贞说。



C 一种责任不辱使命

“与人谈心谈话,可以从倾听、共情、积极关注和谈心谈话技术四个维度来开展……”4月8日晚,心理健康教育中心心理咨询师焦晓飞正为咸宁职业技术学院参与关爱特殊家庭项目的200余名志愿者开展专题心理知识培训。

“让志愿者们学习了相应的心理知识,才能在帮助他人时更专业,使志愿服务更专业,成效更显著。”焦晓飞说。

作为湖北省高校心理健康教育示范中心,咸宁职业技术学院心理健康教育中心坚持开展各项社会志愿服务工作,践行高校责任与担当。

2015年6月,“东方之星”号客轮意外翻沉,400多人遇难,受湖北省教育厅委派,该校心理中心工作人员与全省100多名心理咨询师第一时间赶赴现场,参与遇难家属心理援助工作。

2020年,疫情突发,该中心迅速组建了一支由13位专业心理咨询师的心理志愿服务队,其中7位专家加入湖北省高校心理健康专家服务队,开通了电话、QQ、邮件等多个咨询渠道。主动承担了咸宁市心理援助工作。

在5个平台共为488人次提供心理服务。

不仅如此,该中心通过“心理健康教育上行”活动,来到我市各中小学为学生们开展心理宣传30余次;为咸宁市国税局等干部开展心理健康讲座20余场次;每年还组织师生到七彩梦康复中心、咸宁敬老院等地开展送爱心送温暖和心理咨询工作。

“输血不如造血,授人以鱼不如授人以渔。”边素贞说。

随着各项社会志愿服务活动的不断深入,该中心开始转变工作思路,不断拓宽志愿服务路径。近年来,该中心成立了咸宁市唐光友学雷锋志愿服务队心理咨询分队,把开展志愿服务活动拓展到志愿者心理技能的培养,把定点服务拓展为做项目和活动的心理专家顾问,引导更多志愿者学习心理知识,不断助力咸宁市社会心理服务体系建设。



教育问答

如何缓解高考焦虑情绪?

咸宁日报全媒体记者 陈希子

“这不快高考了,明显感觉孩子每天精神压力很大,搞得我们都紧张兮兮。”27日,谈到自家孩子临近高考情绪紧张的毛病,家住咸安的张先生很是担忧。

咸安高三年级教师王慧介绍,随着高考日益临近,由于过重的学习负担和过高的期望,有些同学的精神压力、心理负担会很重,出现心神不定,精神萎靡,头晕头痛,记忆力下降,思维迟钝等现象,从而影响考试的正常发挥。这种现象在心理学上称为考试焦虑,有考前焦虑、考中焦虑、考后焦虑。

首先要正确认识考试焦虑。考试焦虑是一种正常现象,适当的焦虑水平也是取得好的学习成绩所不可缺少的。只有处于中等焦虑水平才能激发内在的学习动机,提高学习效率,增强学习效果。只是焦虑过了头,负面影响就多了,就有必要采取一些方法,给自己做一些调适。

强化自信,如默念“考试前我一定能复习好”“我绝对有能力考好”等。在积极的自我暗示下,把临考前的复习安排好。要根据自己的实际情况确定后段学习目标,合理地制定复习计划,及时解决学习中的难点,确保复习到位,不留遗憾。

适度的焦虑情绪是正常现象,不用去执意控制,否则会适得其反。备考学子们不妨将注意力转移到别处,可以作几次深呼吸,回忆一下快乐的往事,想点与考试无关的事,积极参与同学间的谈笑或活动来转移注意力,冲淡紧张情绪。

如果学生在备考中出现较严重的负面情绪,学校、老师、父母要在可控的范围内,更多地让孩子把情绪发泄出来,例如徒步跑、大声唱歌、适度锻炼也有释放心理压力的效果。

中学生如何高效学习?

咸宁日报全媒体记者 朱亚平

20日,家住咸安城区的周先生打来电话咨询,自家孩子已经是初一下学期了,依然学习效率不高,每天也看到他比较用心的完成作业,家里人都跟着很着急,如何提高孩子的学习效率?请专家支招。

中智教育老师贾辉介绍,中学生学习效率的提高,首先要学会听课。有准备的去听,也就是说听课前要先预习,找出不懂的知识、发现问题,带着知识点和问题去听课会有解惑的快乐,也更听得进去,容易掌握;参与交流和互动,不要只是把自己摆在“听”的旁观者,而是“听”的参与者,积极思考和回答老师讲的或提出的问题;课后结合思考。

其次,要学会记忆。要学会整合知识点。把需要学习的信息、掌握的知识分类,做成思维导图或知识点卡片,会让你的大脑、思维条理清晰,方便记忆、温习、掌握。同时,要学会把新知识和已学知识联系起来,不断糅合、完善你的知识体系。这样能够促进理解,加深记忆。

思维导图是一种将放射性思考具体化的方法,也是高效整理,促进理解和记忆的方法。不仅在记忆上可以让你大脑里的资料系统化、图像化,还可以帮助你思维分析问题,统筹规划。

最后,要学会总结。要总结考试成绩,通过总结学会正确地看待分数。只有正确看待分数,才不会被动数蒙住你的双眼,而专注于学习的过程,专注于蕴藏在分数背后的秘密;要总结考试得失,从中找出成败原因,这是考后总结的中心任务。

学习贵在努力过程,但分数毕竟是知识和技能水平的象征之一,努力过程是否合理也常常会在分数上体现出来;要总结、整理错题,收集错题,做出对应的一些解题思路;要通过总结,确定下阶段的努力方向。

思维导图是一种将放射性思考具体化的方法,也是高效整理,促进理解和记忆的方法。不仅在记忆上可以让你大脑里的资料系统化、图像化,还可以帮助你思维分析问题,统筹规划。

孩子自理能力差怎么办?

咸宁日报全媒体记者 焦姣

“孩子上小学三年级了,但自理能力很差,连扫地都做不到,该如何培养呢?”说起自家孩子,市民朱女士十分忧心。

对此,英才教育王老师认为,培养孩子生活自理能力,应首先使孩子树立生活自理意识。让他懂得,自己的事情必须自己做,让他代人代劳是不光彩的。有了这种自理意识,才能促使孩子自觉行动起来。现在的孩子都是家中“小祖宗”,在家许多大人老人围着他们转,哄他们开心,认为只要孩子吃好、健康就好。却不知处处包办代替,孩子的独立愿望会渐渐消失,养成依赖心理。

其次要信任孩子,不要怕麻烦,嫌孩子做不好。让孩子自己吃饭常常吃得桌上地上都是,家长嫌脏,认为还不如自己喂得快;有的孩子想帮家里扫地,结果地没扫干净,还把家里弄得一团糟,家长后海会让孩子扫地;孩子第一次洗衣服,深浅色不分,放在一起染上了色……所以许多家长认为与其让孩子做,不如自己做,节省时间,减少避免麻烦。孩子刚开始做事,难免不出现这样或那样的问题,如动作慢、弄脏、碰坏东西等,这都是应该宽容的。

最后应该根据孩子的年龄特点来培养,不要总认为孩子还小。在生活中,很多父母觉得孩子还小,做这个不安全,那个又不能做。认为孩子长到了一定年龄,自然而然地就会学会生活技能,这样的想法是不对的。孩子处在不同阶段,对其自理能力的要求应有所不同。在孩子三四岁时,主要是让孩子学会自己穿脱衣服和鞋袜等自我服务性劳动;七八岁时,要让孩子学做些家务活,如扫地、浇花、洗碗等。

浅谈孩子教育中的舍与得

咸宁日报全媒体记者 朱亚平

孩子幼年时期的教育,家庭起到主导地位。激进派家长与佛性家长之争,当代社会竞争环境与科学育儿教育之争,种种矛盾冲突中无不折射出当代社会的各种教育问题。

激进型家长将重点放在孩子的培养上,给孩子报各种培优班,希望孩子能步入重点学校读书。这种愿景、这种爱就像一把长矛一样主动出击,无私无畏;保守型家长对孩子要求不高,对孩子的教育都是比较佛性的,就像一幅盾牌一样,保护着孩子的童真与快乐。

在孩子教育中的舍与得中,让我看到了好的一面,很多激进派家长非常重视孩子教育。他们将孩子的教育摆在家庭生活当中非常重要的位置,舍得花大把的时间、大把的精

力,有计划给孩子设计未来、规划未来,积极的引导孩子积极向上;但我也看到了不好的一面,一些家长不问孩子原由,将家里的资源全部利用起来,搬楼梯、搭电梯,给孩子铺设学习长征路;一些家长陷入焦虑中,纠结于报不报课外班,徘徊于该不该让孩子做提分训练等;而更有甚者,他们形成一个攀比的怪圈,他们在心里攀比,攀比孩子的成绩,攀比孩子的兴趣特长,以及每次试卷上的分数。

很多孩子说:“我觉得我妈妈不爱我,她只爱学习成绩好的我。”这句话深深刺痛着很多家长的内心。

每个孩子都应该是上天赐予我们的礼物,是弥足珍贵、独一无二的。孩子的童年只有一次,在小学阶段就为了得高分满分,超前

学,或者在某项领域取得“一技之长”,为博得家长及社会的认可拼命学,让原本稚嫩弱小的身心,过早承受起不该有的压力和“伤害”,这些都不是家长真正愿意看到的结果。

作为媒体人,在一次采访中,我接触到了一位学校的女校长。她的教育观念就让我很佩服:在什么年龄就应该做什么事。小学阶段,孩子不应该有太多学习压力。“晚上9点前孩子要上床睡觉,平时只做体育作业和家庭劳动作业。大部分孩子每天在学校课间时间里讨论的是,家里的花盆现在开得了什么花,家里养了什么小动物,而不是今天又上了什么培训班,又刷了多少道题。”

“我们到底怎样教育我们的孩子?该如何描绘孩子的未来?”答案是:我们并

不知道未来是怎样的,不能为了眼前的教育而教育,更不能让孩子为了眼前的学习而学习。而是从更独特的角度、更长远的眼光来思考教育问题。

对于一个习惯性焦虑的社会来说,缺少的不是给孩子念学习上的紧箍咒,而是多给焦虑型的父母松松绑:老师尽己所能不让孩子将学习压力带回家;社会舆论引导孩子更轻松更快乐的迎接未来;家长冷静区分到底哪些才是孩子真正该“舍”的,哪些才是孩子真正该“得”的。



以人为本 奉献爱心

——记市特殊教育学校优秀教师吴莹

通讯员 海岸

吴莹,一个崇阳女孩,2018年9月考入市特殊教育学校,担任培智一班班主任和学校少先队辅导员。她始终牢记初心,砥砺前行,扎根一线,用心服务社会,用青春奉献特殊教育,成为咸宁市特殊教育战线上的“攻坚新秀”,为咸宁市的教育发展奉献出了自己的一份力量。

扎根一线,奉献特教

2018年9月,吴莹进入市特殊教育学校任教。站上三尺讲台,她成为了一名光荣的特殊教育老师。

吴莹一到学校,便被安排担任培智新生班级班主任,对于刚刚踏上特教岗位的她来说,无疑是一个巨大挑战。

班级里的学生都是没有上过学的残疾儿童,其中包含自闭症、唐氏综合症、脑瘫、基因变异、智力障碍的孩子。一进教室,有的哭个不停、有的笑个不停、有的在地上打滚、有的不停地向外跑,正常课堂教学根本开展不了。

怎么办?吴莹抓住小孩子的天性——喜欢奖励、爱听表扬,她自费购买了糖果、小零食、七巧板等学生感兴趣的东西,作为“秘密武器”。她坚持做到提前备课,提前到班板书,熟悉课文内容,探索有趣的教学方式,用心上好每堂课。

为了进一步了解和帮助孩子,她坚持每天在班级群里告知学生在校情况、学习内容,常常在繁重的教学和学生工作管理之余,抽空拍一些照片发在群里,让家长能够实时看见学生在学校的活动。吴莹的细心、耐心和持之以恒的付出赢得了家长们的一致好评。

特殊学生不仅仅要学习实用的知识,还要培养他们的日常行为规范——懂礼貌、讲卫生、守秩序等等。但由于特殊孩子注意力不够集中,记忆力消退速度也快,常常是今天说明天忘,一项内容要反复训练几个月才能见到成效,也正因为过程艰难,所以孩子们的每一次进步吴莹都铭记在心。

扎根一线的吴莹,除了常规的校内工作外,还积极参加到学校组织的“送教上门”活动中。她的送教对象是一名13岁的重度脑瘫患儿,肌肉萎缩导致他无法下地行走,只能常年坐在轮椅上。这个学生长期不和外界接触,性格极度内向,基本不与生人交流。吴莹采了一小枝桂花带给学生当礼物。她把桂花放在学生鼻子前面,没想到他的脸上真的露出了一丝丝笑容,那是被桂花香打开的笑脸,被吴莹的诚意打开的笑脸。

学有所思、学有所获。吴莹先后获得“咸宁市特殊教育落实新课标说课比赛”一等奖,被评为咸宁市咸安区抗疫期间“在线教育教学工作先进个人”,为学生创编的舞蹈《国家》获得“湖北省第八届特殊教育学校艺术汇演”三等奖。

立足岗位,为爱发声

记得第一天到咸宁特校报到的时候,吴莹从火车站拦了一辆出租车,和司机说

到特殊教育学校,司机问她:“特殊教育是什么学校?”有时在商场或者公交车站,少部分人对残障人士小声议论。那时,她便立下了一个小小的志愿——为爱发声!

听过吴莹的宣讲或者看过她发布的文章后,很多爱心人士都主动与她取得联系,愿意通过她帮助更多的特殊儿童。市教育局的老师想为同学们捐赠美术作品装扮教室,仙桃市的一位爱心人士长期资助咸宁特校一位贫困学生,湖北科技学院志愿者每个月都来校举办“和特殊孩子在一起”献爱心活动……

吴莹坚持为爱发声,越来越多的人转发她的文章,支持她的演讲,这让越来越多的特校老师和特殊儿童被看到,让他们获得更多的关爱和善意。

她表示,未来,她将继续大胆创新实践,探索新课题,攻克新难关,力争2年内,在特殊教育学术理论上取得新的成果,做一名有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心的特教老师。