

淳化中学
心语苑

做孩子心灵的避风港

进入青春期的学生身心变化非常迅猛,如疾风暴雨一般,随着身心发生的巨大变化,处在这一年龄段的孩子往往会有成长困扰、自责、不安、焦虑等具有典型特点的青春心理问题。针对这些问题,江宁区淳化初级中学专门为青春期的孩子们设立了心语苑心育中心,并配备了专职的心理健康教师,开设了初中生心理健康课程,为学校学生提供了一个良好的倾诉平台。

“老师,我和我妈妈又吵架了,她老是管着我,我好烦呀。”“老师,现在离中考越来越近了,我感觉压力好大呀,该怎么办呢?”……“对每一位前来咨询的学生,我们都会热情地接待。给他们提供一个发泄的场所或是担当一个倾诉的对象,给他们提供一些有益的帮助。”淳化中学心语苑暨心育中心相关负责人介绍,自从中心开设以来,经常会遇到在生活中或是学业上有着“烦心事”的学生前来咨询。“一般来说,学生在学业上的苦恼比较多,尤其在期中期末考试或初三中考备考阶段,这个时间段的咨询量会明

显增多,在这种情况下我们会更加注意对咨询学生情绪上的疏导,让孩子们的心理困惑及时得到有效的解除。”该中心负责人表示,如果遇到一些特殊案例,他们会在第一时间和学校上级领导联系并且妥善处理。

据了解,除了在心育中心帮助孩子解决心理问题之外,淳化中学还定期开设了心理健康讲座,并结合读书活动将心理健康书籍和杂志推荐给学生阅读,丰富孩子们的心理健康知识,增强他们的心理素质。“我们和各班的班主任建立了QQ群,要求他们及时了解班级学生的心理动态,给每个同学都建立一个心理健康档案,让老师们对自己班级的每一个学生的心理状态都能够准确掌握。”

在淳化中学相关负责人看来,学生拥有健康的体魄是学习和生活的基本保障,这个“健康”不仅仅是身体健康,还包括心理健康和良好的社会适应能力。“今年年初,我们迎来了南京市健康教育中心专家的验收和检查,得到了专家的一致好评,这也为我们心育工作的开展增添了极大的信心。”该校相关负责人表示,近年来,淳化中学先后获得了江苏省健康促进学校金奖、江苏省健康单位、南京市师范心理咨询室等荣誉称号。接下来,他们将会进一步建立和健全学生的心理档案,通过心测平台的使用,了解学生的心理健康状态。同时,充分发挥新建阅览室、书法室、团辅室等功能室的育人功能,积极开展学生心理健康教育活动;加大对心育教师队伍的培训力度,不断促进心育工作的开展和优化。“作为老师和家长,我们的共同目的都是要帮助孩子顺利度过青春期。循循善诱多辅导,风雨兼程多陪伴,让心语苑成为学生心灵的‘避风港’。”

小荷尖尖

春节前夕,我们全家坐高铁回老家——重庆。

一到重庆,看到小吃一条街摆满了琳琅满目的美食,瞬间我就感觉饿了。爸爸看出了我的心思,决定带我们去品尝家乡的美食,吃当地最著名的小面——重庆小面。点餐完毕后,爸爸给我讲起了重庆的故事:“重庆被称为山城、雾城和火城。被称为山城是因为重庆的山多,城市是依山而建的;被称为雾城是因为山间的雾气很重,整座城市经常是云雾笼罩;被称为火城是因为夏天时重庆气温很高,特别闷热。由于重庆山多雾多因而寒气较重,重庆人就非常喜欢吃麻而辣的食物去寒,比如火锅、回锅肉、鱼香肉丝、重庆小面……”听爸爸这么一说,我已经馋得直流口水了。

由于面馆生意太好,我们等了好一阵子,小面终于端上桌了,真是千呼万唤始出来。闻着那沁人心脾的香味,看着那金黄金黄的小面,特别是搭配那诱人的酱色佐料,据说是由辣椒、花椒、山胡椒、大蒜水、花生米、咸菜等十余种配料调制而成。我已经等不及了,快速拿起筷子,端起碗,品尝起来。嗯!火辣辣、香喷喷的味道刚刚好。不一会儿,一大碗美味的重庆小面被我狼吞虎咽地吃光了,真还有点意犹未尽,只可惜肚子太小……

下次我还想去重庆,吃美味可口的火锅,看雄伟壮观的高楼,乘让人心惊肉跳的轻轨,观历史悠久的解放碑,听革命先烈的感人事迹,最重要的是还想品尝美味的重庆小面。

指导老师:朱安琴

小实验
大学问

细流曲拐三两尺

你需要:塑料梳子、尼龙布

这样做:轻轻拧开水龙头,流出细流。把塑料梳子在尼龙布上摩擦,迅速靠近细流,注意不能碰到水。你看到水流有什么变化吗?

想一想:这是为什么?

有创意:试一试,塑料梳子、尼龙布换成其他东西可以吗?水流放得很大,情况会怎样呢?

告诉你:梳子在尼龙布上摩擦,会产生静电。带了电的物体会吸引小东西。水龙头的细流是被静电吸引过去的。

教育孩子,父母需要有分寸感

智慧父母

常有这样的新闻:有大学生不适应学校生活,因自理能力太差而退学;大学生入校住宿,父母陪读等。

这些孩子的背后,往往站着过度操心的老父亲、老母亲。他们会将孩子的事情放在第一位,孩子所有的事情都一手操办;而孩子需要做的只是“听话”,听从父母的安排。把亲子关系变成了“控制与顺从”的模式。孩子只知道服从,缺乏主见,对自我、对人生缺乏自己的思考,将来也只会随波逐流。

爱孩子,就要尊重孩子的独立人格,积极地接纳和理解孩子自己的想法与感受,让他多体验、多经历,收获属于自己的宝贵的人生经验。爱得没有分寸感,就成了溺爱,孩子容易变得以自我为中心、独立性差。孩子的成长是他自己的事,家长应该把更多的主动权交给孩子,不能毫不关心,但也不要过度参与。

在孩子小时候,尤其是生命的前三年,父母给予深度的陪伴和关爱,再亲密也不过分,孩子会建立充足的安全感,这是他们成长的动力源泉。但是随着孩子的成长,逐渐有了自己的个人意识,隐私空间,思维方式,尤其是到了青春期以后,父母就要学会得体退出。

这个退出,不是意味着疏远和冷漠,而是适当放手,保持适当距离,给孩子自由的成长空间。

有些家长不懂得这个分寸,翻看孩子的日记、信件、手机信息,或是偷偷观察孩子在房间里做些什么,希望能了解孩子的一切。殊不知,这样的举动只会让孩子产生不安全感,对父母越来越不信任,变得越来越懦弱、没主见,或是走上另一个极端,变得反抗、叛逆。父母越是抓得紧,孩子越是会逃得远,“爱之深,恨之切”。

真正智慧的父母,就是懂得随着孩子的成长逐渐调整教育方式,从他的生命中得体地退出。孩子大了,不会再事无巨细给他操持,而是培养他独立解决问题的能力;不把控制权掌握在自己手里,而是给他自己做决定的机会,让他学会思考,有主见。

不再把孩子局限于一个小世界,而是放手让他飞向自己的广阔天空,尊重他的独立人格、信任他、欣赏他,在他需要的时候给予支持和帮助。爱得有分寸,才会收放得体,进退有度。

曾有人说:“我钦佩一种父母,她们在孩子年幼时给予强烈的亲密,又在孩子长大后学会得体地退出,照顾和分离都是父母在孩子身上必须完成的任务。”真正的父母之爱,是在孩子小时候给出足够的爱、照顾和尊重,在孩子长大后学会得体退场。

小小兵军训

近日,“解放军叔叔”来到了上元幼儿园,走进大班组的“小小兵”身边,开展了一天的“小小兵军训”活动。

