

# 成华区“十万家长共上一堂课”——关注心理健康 共建幸福家庭

近日,由成都市成华区教育局主办、电子科技大学附属实验小学承办的“全区中小学十家长共上一堂课”教育惠民公益讲座开讲。讲座以“关注心理健康·共建幸福家庭”为主题,邀请成华区人民法院民二庭庭长朱书、四川师范大学心理学教授张皓及来自电子科大附小、石室初中、成华区嘉祥外国语学校的家长代表们作分享。

讲座中,专家和家长们齐聚一堂,共同探讨家庭教育良策。

## 引导家长重视家庭教育

家庭和长辈在未成年人的成长过程中发挥着至关重要的作用。然而,在部分家庭中,因家庭教育缺失导致子女心理、生理健康出现问题的案例时有发生。怎样助力孩子健康成长?朱书依据《中华人民共和国家庭教育促进法》(以下简称《家庭教育促进法》),为大家长建言献策。

朱书根据《家庭教育促进法》第二章“家庭责任”中的内容,向家长们阐明了如何在法律指导下对孩子进行家庭教育。首先,她建议家长们树立起“家长是孩子第一任老师”的责任意识,承担对未成年人实施家庭教育的主体责任,自觉学习家庭教育的方式方法,提高家庭教育能力。其次,她认为父母或者其他监护人,应当培育积极健康的家风文化,共同构建文明和睦的家庭关系,为未成年人成长营造良好的家庭氛围。此外,家长应当针对子女的个人差异,因材施教。同时,家长还需要积极配合学校和相关教育部门密切配合,共同促进孩子健康发展。朱书特别提醒家长们,不得对未成年人实施家庭暴力,或怂恿

未成年人从事违反社会公序良俗的行为。

## 家长应关注孩子心理健康

“您究竟想要什么样的孩子?”这是家庭教育的出发点,也是家庭教育的目的。回答起这个问题,不同的家长有不同的答案,张皓在她的分享中为家长指点迷津。

张皓建议家长,如果对此问题感到困惑,不妨把“培养一个心理健康的孩子”作为家庭教育的目标。那么,心理健康的孩子应该具备哪些特征?张皓指出,青少年心理健康的标准有7个:智力正常;善于协调和控制情绪,心境良好;具有较强的意志品质;人际关系和谐;能动地适应和改造现实环境;保持人格的完整和健康;心理行为符合年龄特征。

张皓举例说,一位家长因刚上初中的孩子“智商测试”指标低于正常值而感到困惑。关心孩子的智力水平固然合理,但是智力的评定应根据两个标准来判定:一是寻找专业的机构人士进行智力测验;二是根据社会常态标准。孩子虽然在“智商测试”中成绩未达到正常标准,但却能够以较为优异的成绩一路从小学生升入初中,根据社会常态标准,孩子的智力明显是正常的。因此,家长无需过度焦虑,孩子的智力“够用”就好,不必在意所谓的“智商测试”。家长应多关心孩子的心理健康,并予以正向的指引,助力孩子健康成长。

张皓建议,家长在协助孩子处理生活中遇到的问题时,可以尝试从两个方面入手:一是关注事情本身;二是关注孩子所表达的情绪。多关注孩子的情绪表达,可以更好地关注到孩子的心理动向,也更有利于

于呵护其心理健康。

## 警惕孩子陷入心理“困境”

家长应该如何看待孩子成长过程中出现心理健康问题?孩子遇到困难时,家长应该如何正向引导孩子?电子科大附小、石室初中、成华区嘉祥外国语学校的家长代表结合自身经验,分享了见解。

电子科大附小的家长代表表示,此前她更关注孩子的身体健康,却很少关注到孩子的心理健康。但发生在自己身边的事例改变了她的教育观。

据她所述,她朋友的孩子YY(化名)是个典型的“别人家的孩子”,上五年级的她成绩优异,性格乖巧。但这样优秀的YY最近去看了心理医生,原因是YY的老师多次在她的作文中发现,YY一直羡慕自己的朋友有个“好家长”,因为不管朋友乖巧与否,作业完成得怎样,父母都会予以鼓励和关爱,反观自己却很难感受到来自父母的爱意,这让YY感到十分压抑,甚至出现了一些极端行为。好在家长察觉到YY异常的表现后及时反思并寻求专业机构帮助,YY才逐渐从阴霾中走了出来。

YY的故事让这位家长意识到,如果家长对孩子的心理需求漠不关心,致使孩子缺乏情感支持和行为帮助,即便物质生活条件非常优越,孩子的内心也会感到不满和痛苦,甚至

产生各种心理问题。

这样的问题不仅在低龄阶段容易出现,当孩子进入青春期后,身心健康更需要加以重视。来自石室初中的家长代表说,青春期的孩子正处于自我意识形成的重要阶段,错误的家庭教育方式可能会对子成

年后的人生观和价值观产生负面影响。他认为,青春期的孩子容易产生叛逆心理,因此作为青春期的父母,要沉得住气,用“冷静”来应对“火热”,多重视与孩子之间的“疏通”。同时,家长自身也需要陪同孩子共同学习和成长,注重自身的情绪管理。

青春期孩子的家长常常更加在意孩子的学习成绩,而漠视孩子的内心世界。对此,成华区嘉祥外国语学校家长代表建议,家长要意识到孩子心理资本的比成绩提升更重要,家长要积极配合学校,有意识地培养和提升孩子的心理资本。(张玥)

## 图片新闻



## 感受科学魅力

近日,广安市科协、华蓥市科协到广安华蓥市华龙小学开展“科普大篷车进校园”活动。

活动现场,工作人员带领同学们亲身体验科教展品、阅览科普手册等,精彩的活动内容不仅开阔了大家的眼界,还激发了大家的科学兴趣,在校内形成了学科学、爱科学、用科学的浓厚氛围。(陈小川 摄影报道)

## 巴中教育

栏目协办:巴中市教育和体育局、恩阳区教育和体育局、南江县教育和体育局、平昌县教育和体育局

### 平昌县

#### 岳家小学 增强学生爱眼护眼意识

**本报讯** 为进一步增强广大学生的爱眼护眼意识,养成保护视力、预防近视的良好行为习惯,日前,巴中市平昌县岳家小学举办眼保健操比赛,二年级全体学生参加比赛。

比赛现场,各班学生双手平放,端正坐姿,做好准备。伴随着悠扬的眼保健操音乐缓缓响起,同学们闭上双眼,凝神静气,有节奏地按揉各个

穴位,大家动作准确、规范,赢得了全校师生的一致好评。评委老师从队形服装、出勤和纪律、动作正确性、节奏等方面进行评分。经过激烈角逐,四个参赛班级分别荣获一、二等奖。

通过开展此次比赛,学生们掌握了做好眼保健操的要领,增强了爱眼护眼的意识,对养成良好的用眼习惯,进一步保护眼健康起到了积极的促进作用。(吴俊材)

#### 江家口小学 开展党员干部主题教育活动

**本报讯** 近日,巴中市平昌县江家口小学党支部、行政、工会按照“政治引领、标准提升、基础规范”工作思路,开展党员干部主题教育活动。活动中,各党员干部认真研读《习近平谈治国理政》相关内容,并围绕

“怎么看”“怎么办”“怎么干”开展座谈讨论,通过谈收获、说认识、聊打算,形成个人心得体会。

此外,学校党支部还采取上党课和感恩教育等形式,引领党员干部发挥示范作用,做好本职工作。(梁鹏)

### 南江县

#### 朝阳小学 普及交通安全知识

**本报讯** 近日,巴中市南江县朝阳小学开展“交通安全进校园 文明交通伴我行”活动,南江县公安局交警大队民警走进朝阳小学为同学们上了一堂别开生面的交通安全宣传课。

课上,民警从“交通法规我遵守、交通安全我记牢、安全乘车我能行、交通标识我认清”四个方面向同学们普及了交通安全知识,同学们

在创设的模拟场景中掌握了过马路、骑车、乘车以及发生交通事故后的处置策略。民警还结合具体的交通违规案例讲解了不遵守交通规则造成的违法行为和严重后果。

课后一名学生说:“回家后,我要提醒父母认真遵守交通规则,远离危险驾驶,做文明好司机。”(郭书美)

#### 傅家小学 特色教研助教师能力提升

**本报讯** 近日,巴中市南江县傅家小学开展了一次独具特色的语文教研活动。

活动以该校老师自学2022版《语文课程标准》为契机,安排了三位老师分别准备公开课,根据公开课内容、执教中的优点、教学过程中遇到

的问题等进行集体研讨,切实将新课标要求落在课堂中。

此次教研活动进一步促使先进教学理念与教师教学行为有机结合,有效提高了教师自身的教学实践能力和教学反思成效。(梁春梅)

#### 龙渠小学 举行第二批少先队员入队仪式

**本报讯** 为引导广大少先队员继承和发扬少先队光荣传统,切实增强大家的荣誉感、责任感、使命感,近日,巴中市南江县龙渠小学举行第二批少先队员新队员入队仪式。

学校利用国旗下讲话,围绕“做一个光荣的少先队员”主题举行入队仪式,宣讲少先队知识,激励少先队员好好学习、积极锻炼、乐于助

人,做好示范;利用中国少先队建队日契机,重温少先队发展历程,引导少先队员从小培育和践行社会主义核心价值观;利用课间活动课时间,组织开展形式多样、内容精彩的少先队活动。

少先队员们纷纷表示,今后将牢记少先队纲领,遵守少先队章程,以昂扬的姿态迎接学习和生活的挑战。(朱晓霞)

#### 杨坝镇九义校 举办法治卫生专题教育讲座

**本报讯** 近日,巴中市南江县杨坝镇九年义务教育学校举行2022年秋季学期法治卫生专题教育讲座,杨坝镇政府、派出所、卫生院等单位受邀参加讲座。

现场,民警运用通俗易懂的语言向该校师生科普法治知识,倡导大家自觉遵法、学法、守法、用法,以实际行动维护法律的尊严和权威;卫生院

医护人员通过现场演示、互动交流等方式,宣传卫生知识,引导大家树立“每个人是自己健康第一责任人”理念。

“希望此次讲座能让全校师生进一步增强法治观念,养成良好的卫生习惯,以强健的体魄、健康的心理、充沛的精力投入到学习和生活中。”校长黄明臣如是说。(张玉蓉)

#### 红塔小学 护航学子青春期身心健康

**本报讯** 近日,巴中市南江县红塔小学邀请浙江省东阳市妇幼保健院医学专家朱文斌、马樱到校开展青春期身心健康教育活动。

此次活动分为男生、女生专场。男生专场,专家以“成为自己的Hero”为主题,围绕什么是青春期、青春期的年龄范围、青春期的心理和生理变化等内容,通过互动交流、小品表演、问卷调查等方式,帮助男生正确认识和对待青春期。女生专场,

专家以“青春修炼手册‘我们长大了’”为主题,引导女生知晓青春一系列身心变化,包括穿着打扮及卫生知识、正确与异性相处的方式等内容,提高女生自我保护的意识和能力,引导大家做健康、自信的女生。

此次活动有利于处于青春期的学生正确对待生理和心理上的变化,树立积极向上的健康心态,为今后的学习、生活和健康成长奠定良好的基础。(周娟)

## 校园速递

XIAO YUAN SU DI

### 文同幼儿园 科研课题获肯定

**本报讯** 近日,绵阳市盐亭县教研室专家组召开县重点科研课题结题检测会,文同幼儿园《在幼儿一日生活中渗透劳动教育的实践研究》课题组及部分教师参会。

会上,文同幼儿园课题组主研人员刘琦琦围绕该园研究课题的背景意义、理论依据、研究成果等方面内容作了汇报,图文并茂、有理有据、全面清晰。专家组通过聆听汇报,查阅课题组详实的活

动案例集、研究成果、教学反思等档案资料,对该园研究课题予以充分肯定,一致认为该园研究课题选题具有较强的价值意义,且在研究过程中目标明确,内容具体、成果丰富,符合结题标准。

文同幼儿园课题组成员认真聆听专家组的指导和评议,表示将以此次课题研究为契机,扎实教研,砥砺前行,让幼儿园课题研究之路越走越远。(汤波 陶江)

### 龙正中学 引导学生正确认识情绪

**本报讯** 为引导学生正确认识情绪,近日,眉山市仁寿县龙正中学分班开展了心理健康教育活动。

活动设计了观察微表情、学会微笑、你演我猜等游戏,通过游戏引导学生正确认识情绪、接纳消极情绪、学会调节情绪以及学会表达情绪。过程中,学生

们敞开心扉与老师交流自己在学习和生活中遇到的问题,老师们一一为其解答,并引导大家以积极乐观的心态面对学习和生活的考验。

据了解,此次活动成效显著,学生们进一步明确了奋斗目标,树立起良好心态,学会了正确认识、对待、处理自己的情绪。(钟敏 本报记者 苏文保)

### 简阳职教 促进青年教师成长

**本报讯** 为促进青年教师专业成长,优化学校师资队伍,近日,四川省简阳市高级职业中学在学校学术报告厅举行了“青蓝相辉 薪火相传”主题师徒结对仪式。

仪式上,学校党总支副书记、校长蒋学文宣读了“青蓝工程”师徒结对工作实施方案和44对师徒结对名单。学校党总支书记、校长张敏为指导教师颁发聘书,希望他们切实将“青蓝工程”师徒结对工作做实做深,为学校教育事业高质量发展贡献力量。(蒋廷 本报记者 张跃明)

简阳市名师工作室领衔人夏耘代表指导教师从三个方面对青年教师寄予厚望:一是爱岗敬业、虚心学习,热爱工作,热爱学生;二是课前充分备课,课中详细讲解所学知识内容,课后认真做好教学反思;三是牢记“学高为师、身正为范”教育理念,用强烈的责任心保证教育教学质量。

据悉,启动“青蓝工程”师徒结对工作,将为青年教师开启快速成长通道,为简阳职教提升教育教学质量夯实根基。(蒋廷 本报记者 张跃明)