

昆山推进未成年人心理健康教育实体化、专业化、品牌化

# 点亮“心”灯 让“花朵”向阳而生

趣味沙盘游戏、房树人心理绘画、家风家训馆参观学习……日前,江苏昆山分批次发布“七彩的夏日”未成年人活动596项。在昆山未成年人健康成长指导中心,新时代文明实践中心、所(站)等阵地,青少年们通过各种方式放松身心、疏解压力,实现自我成长。

青少年阶段是人生的“拔节孕穗期”,最需要精心引导和栽培。今年以来,昆山深化“家在昆山 快乐成长”未成年人思想道德建设品牌,多措并举做好未成年人关爱保护工作,全力推动昆山市未成年人健康成长指导中心实体化运营,不断提升心理健康服务科学化专业化水平,全面构建未成年人心理健康服务新格局,为昆山儿童友好城市建设注入“心”动能。

昆山将汇聚更多资源,建好用好未成年人健康成长指导中心,为青少年健康成长提供更好的社会环境,用“心”用情守护其美好未来。



“好家风助力孩子幸福成功”讲座

## 强化顶层设计

构筑未成年人的“心灵港湾”

“你首先平复自己的情绪,试着跟孩子像朋友一样平等相处……”在昆山市未成年人健康成长指导中心的热线接听室,志愿者倪海霞用了10多分钟为一位中学生的妈妈分析与孩子的相处方法,缓解其家庭矛盾。

在昆山,像倪海霞这样的未成年人健康成长指导中心的心理志愿者有80多位,他们为未成年人及其家庭提供情绪疏导、家庭教育以及亲子沟通等方面服务,守护青少年的“心灵晴空”。除了常态化开展热线接听,该中心自2012年成立以來,聚焦未成年人心理健康开展个案面询、危机干预、团体辅导等,多措并举做好未成年人关爱保护工作。

为进一步整合资源、凝聚合力,昆山从顶层设计推进未成年人健康成长指导中心建设,织牢未成年人保护“责任网”。去年3月,昆山印发《关于进一步推进昆山市未成年人健康成长指导中心建设的工作方案》,明确了工作目标和职责分工,通过构建协同联动的运行体系、建强优质服务团队、健全分层分类

的培训体系、开展精准有效的服务活动、完善激发活力的配套制度、开展立体多元的宣传推广等系列举措推动“中心”实体化运营,为未成年人健康成长创造良好环境。

今年1月,“昆山市未成年人健康成长指导中心易地搬迁”入选“温暖+1℃”民生实事项目。此外,昆山每季度召开关爱未成年人工作联席会议,对关爱青少年生命健康工作进行部署、强化,加快推进昆山市未成年人健康成长指导中心实体化运行。

摆满各类书籍的书架、充满趣味的沙盘、科学专业的智能多功能设备……7月16日,走进位于昆山新江南生活荟三楼的新中心,只见心理平复室、测评活动室、家庭辅导室、心理放松室、VR心理互动体验区等多功能室一应俱全,温馨明亮的环境令人心情愉悦。据悉,新中心改造空间816平方米,于7月下旬对外开放。

“实现场地扩容的同时,我们与高校进行合作,在未成年人健康成长工作顶层制度设计、队伍能力提升、服务项目推进等方面推动中心专业化运营,满足日益增长的未成年人心理健康服务需求,筑牢未成年人阳光成长安全防线。”昆山市委宣传部副

部长、市文明办主任陈勇介绍。

从加强顶层设计到推进工作落实落细,新中心的建设是昆山高度重视未成年人心理健康服务工作、筑牢未成年人心理健康防线的一个缩影。值得一提的是,昆山还通过健全热线接听机制、部门协同机制、危机预警机制、四级联动机制四项机制,构建家校社协同育人新格局,全面促进未成年人身心健康发展。

## 引进专业力量

守护孩子的“心”世界

引入南京师范大学心理学院专业力量开展深度合作,是昆山不断提升心理健康服务科学化专业化水平的重要举措。今年4月,昆山创新推出“向阳花开”电台栏目,邀请南师大实战经验丰富的教育学、心理学专家走进直播室,以案例讲述、连线答疑等方式,聚焦家庭教育、亲子关系、学习力提升、身心适应、情绪管理、自我成长、防网络沉迷等热点话题,通过“云端”把脉,帮助未成年人及家长解答成长的烦恼、亲子沟通的困惑。

节目开展以来,已有南师大16位“心理导师”奔赴昆山,相继走进直播间,围绕“青春解码:家长与叛逆期孩子的心灵

地图”“如何让孩子成为受欢迎的人”“读懂孩子的心理发展密码”“张弛有度:暑期亲子和谐共度指南”等30个话题与昆山市民展开互动,累计接听心理咨询电话百余个,不断释放心理援助作用,受到全市亲子家庭的广泛欢迎。

在南京师范大学心理学院院长助理殷飞博士看来,随着经济社会快速发展,孩子成长的环境发生变化,特别是精神生态、交往生态、发展生态的改变,和青少年心智发展所遵循的规律之间形成了冲突,给青少年心理健康成长带来巨大挑战,需要心理专业工作者普及科学的心理健康知识和家庭教育知识,引导未成年人树立健康向上的阳光心态。

“在下班高峰的黄金时段开出心理健康直播栏目,针对典型性话题进行互动交流,让这里成为家长孩子们的云端‘解忧杂货铺’。”殷飞表示,通过网络直播,搭建起一个覆盖面广、对接高效的线上服务平台,协助家长树立科学的家庭教育理念,护航青少年成长。

要打开一扇“心门”,专业力量十分关键。面向不同群体,昆山牵手南师大打造一支高水平的服务团队:向学校师资、普通志愿者和社区相关工作人员,开展普适性培训,提高咨询辅导、问题筛查能力;向专业心理健康志愿者、专职心理教师开展专业性培训,提升面询服务、危机个案处理等能力素养;向骨干心理教师和专职教师开展高级研修,通过名师结对、跟岗学习、持续过程研修等形式,帮助提升专业素养和学历水平。

## 优化特色活动

探寻青少年心理健康“最优解”

护航未成年人健康成长是一项常态化的工作,如何将工作做到未成年人的心坎上?昆山遵循未成年人身心特点和成长规律,举办创新性、实践性强

的各类活动,促进未成年人身心健康。

昆山某学校五年级学生家长李昕(化名)看了“家有儿女·成长会客厅”论坛剧《我很烦》后,不但缓解了焦虑情绪,还重塑了教育观念。

“剧中孩子因为家长的指责和不理解‘夺门而出’,跟我家的情况很像。”一部剧让李昕触动很深,“剧中的家长改变沟通方式后,孩子变得阳光了。我也要做一名沟通型家长,同时努力营造轻松的家庭氛围,给孩子一个和谐的成长环境。”

“家有儿女·成长会客厅”是昆山市委宣传部(文明办)和市教育局共同实施的一项家校协作特色项目,通过真实案例讲述、情景演绎、专家解析、家长参演等环节,为家庭提供生动、有趣、有效的心理健康教育方式,以此提高家庭教育的能力。

深化“心灵加油站”特色项目,今年以来昆山发挥“心灵加油站”志愿服务队作用,依托全市新时代文明实践阵地,通过开展“我的生命树”艺术表达、“和情绪 Say Hello”心理健康团辅等活动,通过绘画、注意力游戏等互动方式,引导家长和孩子正确表达及宣泄情绪,提高亲子间情绪的自我调节能力,达到寓教于乐的效果;开展生命教育、逆境教育、挫折教育,推进心理健康服务进社区、进校园。

推进“向日葵”未成年人健康成长促进计划,通过开设鹿城学子心理讲堂、鹿城家长心理讲堂、鹿城志愿者赋能讲堂等形式,昆山面向学生、家长、志愿者开展各类活动30余场,共有3万余人次参与;举办“阳光润心赋能成长”21天线上注意力训练营,共有70多所学校1万多组家庭参加。

和风抚心扉,细雨润无声。一个个特色活动、一场场主题活动,让众多昆山未成年人沐浴着阳光健康快乐成长,心中开出一朵朵“向日葵”。

(据《新华日报》)



2024年昆山市“心灵加油站”项目进校园活动