



在战疫中成长

——沪上多家学校开展心理健康月活动

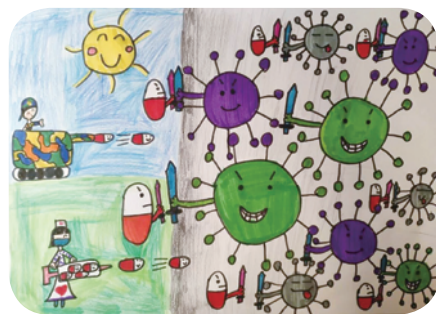
刚刚过去的五月是心理健康月,今年上海市心理健康月的主题是“战疫中成长——我的云端心情故事”。

回望这几个月的历程,我们每一个人都在“战疫”,都有自己丰富的心情故事。沪上多家学校也在这个心理健康月里开展了形式丰富多彩的线上活动,帮助师生们一起驱散疫情的阴霾。

记者 曹莹

寻找身边的云端抗疫故事

张桥路小学号召同学们寻找发生在自身或周边人的“云端”心理防疫抗疫故事,聚焦抗逆成长等生命成长感悟、体会、成果,鼓励同学们主动表达自己的“心‘晴’故事”。同学们则通过演讲的形式把乐观面对逆境、顽强克服心理障碍的正能量与积极向上的精神风貌传递给同龄人。



伴着舒缓的音乐把情绪画出来

青浦平和双语学校老师在小学空中班会“失控的魔法”故事中,用有趣的故事帮助同学们理解疫情、缓解恐惧。疫情仍未结束,低年级的同学还需要在家“宅”一段时间。于是,在小学空中班会心理课第二节,伴随着舒缓的音乐,同学们一边听故事,一边画画。

二年级的淘淘在纸上画满了病毒来表达他对病毒的恐惧。淘淘妈妈拿出了一张纸,这张纸和之前的那张颜色不一样,是淘淘最喜欢的颜色。妈妈说:“这次我们画的东西,可以帮助淘淘,让他可以控制病毒国王的魔法。”原来,淘淘在妈妈的鼓励下,又画了一个开坦克的士兵和一个拿着针筒的护士,坦克的炮筒和针管都射出打败病毒的子弹。在这节课中,同学们借着替淘淘补上情绪插图环节,体会了袋鼠淘淘的感受,安抚了内心的生气、孤单或焦虑的情绪。

青浦平和的老师说,“当我们不知道怎样才能合理表达自己的情绪时,画画是一个很好的方法,总是值得尝试。而且,无论你画什么都可以,没有好坏对错之分。”

增设“心灵小屋”心理健康邮箱

【心灵驿站】用心相伴,与你同行——惠南小学心理邮箱开通啦!



众志成城、共克时艰。疫情期间,惠南小学全体师生与你同在。

新冠肺炎疫情的到来,同学们“宅”家多日,不少同学产生莫名的焦虑、担忧和恐惧。所以,在学习如何科学认识新型冠状病毒,增强自我防护的同时,我们

疫情让同学们假期加长又加长,浦东新区惠南小学就加开“心灵小屋”心理健康邮箱的运作,以专业知识疏导学生在疫情期间的焦虑。不少同学在疫情期间产生焦虑不安、担忧恐惧的情绪。学校就鼓励大家把自己的情绪写出来,发给这个邮箱,有专门的老师在“云端”给大家一一回复信件,舒缓大家的紧张情绪。

给自己设计解压神器

闸北第三中心小学的陈来秀老师则给4、5年级同学发放了一份特别任务单:“开心蜜药”和情绪“味噌汤”。她建议大家把自己的“开心蜜药”和情绪“味噌汤”画出来。五(1)中队的王依锦同学说:“不画不知道,一画吓一跳,原来生活中有这么多有趣的事。”她说,跳绳饼干是她的“开心蜜药”、大睡一觉也是她的“开心蜜药”。一路画下来,她的开心蜜药竟然有28款之多,一张画纸都不够画。

三年级的小鱼儿看到五年级的大姐姐给自己画了“开心蜜药”也不甘落后,给自己建一个心能量“补给站”——他将练武术、吃冰激凌、练跳水时的心情都画了出来。

陈来秀老师说,在瓶子里装进什么、留



住什么、各自占比多少,是当下心境和实际状况的体现,是和自己对话与梳理盘整的过程,不强求一致的完成度,同学们可以一下子画满一页(画满一瓶),也可以根据实际情况适度留白,在自己觉得合适的时候、感觉到了的时候补充、拓展。

陈老师建议大家,在老师发还作品后,同学们可以将其放在书桌上,可以制成手机或电脑的“屏保”,也可以收藏在自己的私人空间里,需要的时候拿出来“吸一口”,元气满满……

(图片源自网络)