



《晋江少年》  
官方微信公众号

# 心灵“减负” 亲子“加温”

## 晋江开展多彩活动守护学生心理健康成长

不知不觉,2024春季学期已过半,过去的这段时间,晋江各学校在进行知识储备、能力训练之余,还开展了丰富多彩的活动,如邀请专家开讲座为家长支招、通过心理沙盘游戏引导亲子感悟成长的力量、开展趣味十足的心理团训活动……为师生、家长心灵减压,提高心理调节能力,改善亲子关系,为成长赋能。

### 公益直播课

## 名师支招 如何正确引导孩子使用手机



本报记者 欧阳霆 文图

孩子沉迷于手机,家长和孩子因为手机发生冲突……如今,智能手机在学生群体中的普及,带来了一些负面影响,让不少家长产生担忧。如何正确引导孩子使用手机,怎样化解手机冲突,重建亲子和谐,是大部分家长关心的话题之一。

4月19日晚,由晋江经济报社主办的“教子有方”家庭教育公益讲座上线,特邀中国青少年研究中心家庭教育讲师、福建省家庭教育宣讲员、晋江市家庭教育郭小军名师工作室领衔名师、高级教师郭小军为晋江家长答疑解惑。

追本溯源,才是解决问题的根本。讲座开始,郭小军先为家长分析了孩子沉迷于手机的原因,“从家长身上找原因,就是他们会把手机当作喂饭工具、哄娃神器等,导致孩子形成了手机不离手的习惯;从孩子身上找原因,就包括他们有社交诉求、需要陪伴、追求刺激和成就感等。”郭小军表示,现在的游戏设计对孩子极具吸引力,也是他们沉迷手机的一大原因。

在大部分家长看来,孩子使用手机的弊端不少,其中包括对眼睛和颈椎的伤害、对学习的影响、社交沟通容易出现障碍。除此之外,郭小军凭借自己在一线教学工作的观察,注意到手机的使用还会影响孩子的专注力。“当孩子长期使用手机,习惯了有声音、色彩、动作的画面,再面对单色调、静止、无声的内容,比如黑板、书本等,敏感性就会变低。上课的时候,周边稍微出现声音或有人走过去时,注意力极易被吸引,很难专注。这一点需要重视。”

当然,使用手机的益处也不能被忽视。郭小军从身边学生的案例告诉家长,正确使用手机能让孩子找到更多更好的学习方法,作为课堂知识的拓展延伸,成为孩子的学习工具;还能让孩子的情绪情感得到有效的排解和抒发。因此,他特别提醒家长:“不能绝对禁止孩子使用手机。”

“家长应该怎么做呢?”听了分析,评论区的家长已经迫不及待,纷纷抛出问题,想要获得“宝典”。

郭小军强调,正确引导孩子使用手机,应该与孩子共同商讨,达成共识。他进一步讲解方法,他表示,家长可以和孩子一起约定使用手机的时长,“建议每周玩一个小时,时长可以拆分为两次,一次半小时。”为了让这份约定更有效,还可以立下奖惩措施,比如按时交手机会有奖励,未按时则有相应惩罚等。“所有答案都由孩子来提供,家长再根据实际情况商讨一个双方都满意的结果。这样,孩子就会为自己的选择而努力,而不是被要求。最后,双方在‘协议’上签名,才有仪式感。”

评论区的家长有的表示“学到了”,有的表示前面这些尝试做了,但是实际操作后,却没有达到效果,“该怎么办?”郭小军提醒家长,孩子开始使用手机时,要当面对面约,避免家长因为忘记时间而去指责孩子不守承诺;家长要提前10分钟提醒孩子,也可提前1分钟再次提醒,以便孩子提前处理好未了事项,做好时间管理。

郭小军建议,如果出现了孩子耍赖、不想交手机的情况,首先要坚持原则;但当孩子出现情绪失控的状况,不要和孩子讲道理,可以先允许再玩1次,但要缩短使用时间,让孩子慢慢接受;孩子交手机后,尽量安排孩子做一些感兴趣的事。

当晚,有近900名家长在线“取经”。短短一小时的讲座,干货满满。有家长更是表示,在使用手机方面,作为家长更应该以身作则。郭小军对此表示赞成,他说,家长要做好榜样,尽量不要在孩子面前过多使用手机,“家长还要多陪伴孩子,做好‘伴’,而不是人在心不在,只做到‘半’;也不能孩子的大小事情都要干涉,成了‘绊’。”

### 家庭教育大讲

## 晋江家长学做孩子情绪安抚的引路人

本报讯(记者 蔡红亮)4月20日,一场别开生面的家庭教育大讲“如何在不内耗、情绪稳定的父母”在晋江市博物馆一楼开讲,吸引了50余名家长参加。

活动特邀晋江市家庭教育指导中心尤碧忍工作室讲师、家庭教育指导师、情绪疏导师魏玲作分享。

讲座伊始,魏玲以“打招呼——你好”游戏开场,拉近与家长们的距离。

接着以“做情绪稳定的父母”为主题,介绍了情绪管理的重要性、父母情绪不稳定的表现、家长情绪不稳定对孩子产生的危害、容易情绪不稳定的原因等。

魏玲的讲解条理清晰,语言富有感染力。她通过生动真实的事例,向在场家长讲解多类问题的解决方法,帮助家长更好地管理自己的情绪,并传授了如何在不内耗、情绪稳定的父母的小妙招。最后,她以感情链接五个步骤来帮助家长做孩子情绪安抚的引路人。

现场家长积极参与,气氛热烈,通过讲座,大家深刻了解到了父母情绪稳定是孩子成长最好的礼物。教育是一种自省,家庭教育更是每个为人父

母自省,家庭教育是学校教育永远的底色,而父母是这底色最重要的绘制者。本次活动的开展旨在进一步健全学校家庭教育社会协同育人机制,普及科学的家庭教育知识和方法。”晋江市教育局相关负责人说。

### 心理沙盘体验

## 晋江亲子家庭 感悟成长的力量

本报讯(记者 蔡红亮)如果成长可以重来,你有没有想要做出改变?近日,本报11组小记者走进晋江市图书馆,参加了一场别开生面的“如果成长可以重来”沙盘初体验活动,感悟成长的力量。

自我介绍环节拉开了活动的序幕。兴许是互不相识,大家一开始都有些拘谨,不敢举手上台介绍自己。“你可以的,加油!”安海成功中心小学小记者张宇翔在爸爸的鼓励下,第一个举手,落落大方地介绍了自己,开了个好头,给予了其他小记者勇气,陆续又有好多小记者上台做自我介绍,场面一下子“热”了起来。

“破冰”之后,活动正式进入主题。只见桌子上摆满了沙盘,还有卡牌、九仔、报表、钱币、录取通知书等,覆盖了大部分孩子6-20岁会发生的很多事情,包括领零花钱、学习各种技能、旅行探险、阅读、参加比赛等。看着眼前的沙盘,小记者们跃跃欲试,迫不及待地想要体验一番。

在老师的指导下,小记者们通过沙盘游戏逐一经历了小学、初中、高中、大学阶段,抽中不同的卡牌,做出不同的选择。在这个过程中,孩子们表现十分活跃,他们不断去创造,勇于承担选择的后果,也在不断突破内在的恐惧,实现自我成长。在谈及梦想之时,有的小记者梦想成为宇航员,有的想成为为人民服务的公务员,有的希望成为明星等。“要想实现梦想是需要付出实际行动的,不是嘴上说说而已。”晋江梅岭小学小记者张昊铭告诉记者,通过沙盘游戏,他懂得了每一个梦想都有对应的实力和现金要求,实力是由学习力、勇气和精力计算而得的,今后,他会刻苦学习,勇往直前,追逐梦想。

在活动中成长的不仅是孩子,还有家长们。他们坐在一旁,和孩子一起体验沙盘游戏。在带盘的过程中,他们惊喜地看到每个生命的不同,发现孩子的优点和不足,进而对教育方法进行了深度思考。“作为家长,我们常常忽略了孩子的心声,填鸭式地将理念灌输给孩子,这是不对的。通过这次活动,我懂得了教育是需要爱和耐心的,我们更应该让孩子了解到成长的过程中什么东西很重要,引导他们变得更好,同时也要多倾听他们的心声。”家长洪女士说。

### 心理健康教育

## 安海龙山小学 教会学生积极面对生活

本报讯(记者 刘泽宇 通讯员 黄绣蓉)近日,晋江安海龙山小学组织全校学生开展了“走进自然 热爱生命”生命教育主题系列——学生心理健康教育活动。

活动中,学校心理老师充分利用“春”的信息,带领低年级的孩子们走出教室,走进学校各个角落,去寻找春日里的生命气息。学生们通过双眼观察、双手触摸、耳朵倾听、鼻子闻嗅、心灵感受,体验一次心理“养生”,获得积极情绪的增量,感受生命的美好。

趁着春和景明,中、高年级的孩子们走出校门,收集落叶开展创意树叶贴画实践活动,把对春天的感受装进纯真的画里,不仅留住了春日的美好,也用独特的作品表达自己对生命的认识与尊重。

为帮助学生放松身心、缓解压力、认识自我,学校还开展了“绘心曼陀罗”主题活动。在随时随地随性的情绪表达中,学生不仅得到了身心放松,还学会了用合理的方式去应对生活中的不如意,培养了积极乐观的心理品质。

近,飞盘环节将九宫格和飞盘的玩法相结合,考验的是手眼协调的准确性。学生们全情投入,默契合作,各小组都充分发扬团队协作、互帮互助的团队精神。

“这次团训活动不仅仅是一次简单的集体活动,更是一次心灵的洗礼、一次品格的锻造。同学们学会如何在团队中发挥自己的能力和如何在竞争与合作中找到平衡,如何在挑战中超越自我。”晋江市第二实验小学相关负责人介绍,此次活动旨在通过一系列有趣的、紧张的游戏,释放内心的压力和紧张,提升学生的团队协作能力,在欢乐中收获成长。今后,六年级的同学们将带着在团体中获得的能量,以更加积极、阳光的态度去直面即将到来的挑战,以更平和的心态享受校园生活。



▲学做情绪稳定的父母



▲亲子家庭体验沙盘游戏



▲龙山学子“笑”对人生



▲晋江二小为六年级学生减压

### 教育新闻

## 晋江开展 校车应急演练观摩活动

本报讯(记者 蔡红亮)4月20日上午,晋江市教育局、晋江市公安局交警大队联合在晋江市第六实验小学举办全市校车安全管理工作暨校车应急演练观摩活动。

会议通报了晋江校车安全监管服务中心自去年10月以来的运行情况,强调校车安全无小事,必须时刻绷紧安全工作这根弦。会议要求全市校车使用单位要严格落实主体责任,规范对校车驾驶员和跟车人员的教育管理;第三方监管公司要认真履行校车监管职责,为校车日常运营提供全方位跟踪提醒服务;校车驾驶员和跟车人员要严格遵守交通规则和有关规定,时刻不忘安全驾驶、文明驾驶。

会后,校车第三方监管公司还就校车安全知识和应急处置进行了培训,组织全体参会人员观摩校车应急演练及校车消防灭火体验活动。

## 晋江举办 高三毕业班教研交流活动

本报讯(记者 蔡红亮)近日,晋江市教育局、教师进修学校在晋江一中举办高三毕业班教研交流活动。

会上,晋江市教育局主要领导随机抽取4名学校负责同志、10名学科备课组长,就本校高三毕业班教研工作进行现场汇报,现场调度;晋江市教师进修学校分管领导作了质量分析报告,语文、数学、英语教研员围绕本学科薄弱点提出补强建议。

会议要求各高中校要进一步加强和改进高三毕业班教研工作,遵循课标、对照课标,强化新高考研究和应对;构建“问题导向+闭环管理”教研策略,落实到周、落到人;坚定落实“五育并举”“五育融合”,发挥工会、妇联等作用,切实保障师生身心健康;总结经验,以高三毕业班教研提升,带动加强高中各年级教育教学工作。

## 晋江连夜突击查处 一无证学科类培训机构

本报讯(记者 蔡红亮)4月17日晚上,晋江市教育局联合梅岭街道、市场监管、公安等部门,采取“四不两直”的方式对梅岭街道南山路锦绣苑南侧“觉悟·数理化”自研室进行突击检查。在检查中发现该机构违规开展学科类培训且存在消防安全隐患,联合检查组对该机构违规办学行为立即喊停,并通知学校将参训学生安全带回家。

据悉,晋江自提出全市学生参与校外培训情况摸排调查新举措后,已连续两次下发通知进行全面摸排。通知下发后,各校通过家访、微信公众号、家长群等方式,大力宣传“双减”政策,让家长熟知“双减”政策有关规定,尤其是对隐藏在酒店、咖啡厅、居民楼等场所所开展的学科类培训及以“家政服务”“众筹私教”“游学研学”等名义进行的变相违规培训提高警惕。截至目前,晋江共对学生参加校外培训未如实报备情况进行三轮通报。

晋江市教育局相关负责人表示,今后,晋江将持续把“双减”工作摆在突出位置,通过提质与减负一起抓,校内与校外齐发力,部门与行业共联动,进一步巩固成果,提升水平。

## 晋江4名教师入选 省名师名校长培养计划

本报讯(记者 蔡红亮)近日,福建省教育厅印发《关于公布福建省新时代基础教育名师名校长培养计划(2023—2025)第一批培养对象的通知》,晋江4位教师榜上有名。

其中,晋江一中鲍国富、晋江市第二实验小学林美、晋江市实验小学姚育晓入选福建省新时代基础教育名师名校长培养计划(2023—2025)第一批名师培养对象;晋江市第六实验小学李雪强入选福建省新时代基础教育名师名校长培养计划(2023—2025)第一批名校长培养对象。

据悉,晋江市教育局将进一步大力实施基础教育“大先生”公益支持计划,打造“守耕讲堂”等全国名家和本地骨干交流平台,积极对接教育部“三大中心”,通过“委托式”集中办班培训、“问诊式”入校把脉指导、“跟岗式”名校挂职学习等方式,助力教师干部凝练办学理念,提升从教价值,真正当好教育的“大先生”和“守耕人”。

## 晋江一中、华侨中学领导班子 集体学法

本报讯(记者 蔡红亮)近日,晋江一中党委、华侨中学党总支召开(扩大)会议,开展两校领导班子集体学法活动。

会上,晋江市人民检察院第七检察部主任王芳作“筑牢校园安全防线 守护学生健康成长”专题普法讲座。她结合《中华人民共和国预防未成年人犯罪法》《中华人民共和国未成年人保护法》《未成年人学校保护规定》等法律法规,从认识校园欺凌、如何处置校园欺凌、如何预防校园欺凌等方面进行普法宣讲。

## 东石中学举行灯谜邀请赛

本报讯(记者 蔡红亮)近日,晋江市东石中学举行第七届“毓新杯”灯谜邀请赛。来自服务区小学的灯谜爱好者齐聚一堂,共同参加这场融知识与乐趣为一体的文化盛事。

率先进行的个人笔猜赛,共有30道谜题,内容包罗万象,涵盖了党史名句、时政热词、闽南方言等。随之进行的服务区小学团体电猜赛中,各代表队灯谜配合默契,现场高潮迭起,掌声不断。

压轴登场的是东石中学个人电控“王中王”比赛,来自东石中学启航谜社的灯谜好手同台竞技。场上“战火味”十足。经过激烈比拼,最终决出了个人电控“王中王”前三名。

### 心理团训

## 晋江二小为六年级学生减压赋能

本报讯(记者 蔡红亮)4月15日下午,晋江市第二实验小学教育集团特邀专业教练,为集团三个校区900多名六年级毕业生开展主题为“逐梦正青春,热爱伴少年”心理团训活动。

此次心理团训活动以“激情节拍”拉开序幕。所有队员围成一个圈,左右间隔15-20厘米,脸朝内侧,伸出双手,两手重叠,用击掌的方式

喊出“我们是最棒的团队”。这样的开场充分调动了学生的团体积极性,创设了良好的心理团训氛围。随之进行的“无敌风火轮”游戏欢声笑语不断,每个队员提供的材料将报纸围成一个可以行进的履带式环,成员们踩着风火轮前行。在这项活动中,学生们感受到团队合作的力量,放松心情,获得快乐,增强了集体凝聚力。

挑战60秒游戏,既是对学生个体记忆力、观察力与心理抗压能力的挑战与考验,也培养了学生们的团队合作和协同能力。瞧,同学们配合默契,破解了一道道难题。“背夹球”游戏也颇有意思,同学们两两一组,背靠背夹球,最先到达终点即为获胜。大家纷纷表示,通过这个游戏,增强了合作意识,让彼此的心灵更贴

近。飞盘环节将九宫格和飞盘的玩法相结合,考验的是手眼协调的准确性。学生们全情投入,默契合作,各小组都充分发扬团队协作、互帮互助的团队精神。

“这次团训活动不仅仅是一次简单的集体活动,更是一次心灵的洗礼、一次品格的锻造。同学们学会如何在团队中发挥自己的能力和如何在竞争与合作中找到平衡,如何在挑战中超越自我。”晋江市第二实验小学相关负责人介绍,此次活动旨在通过一系列有趣的、紧张的游戏,释放内心的压力和紧张,提升学生的团队协作能力,在欢乐中收获成长。今后,六年级的同学们将带着在团体中获得的能量,以更加积极、阳光的态度去直面即将到来的挑战,以更平和的心态享受校园生活。