

济宁市南池小学“小记者之家”揭牌

济宁晚报全媒体记者 李胜男

“在专业记者的带领下,小记者去过消防中心体验救援装备操作,参与了国防教育基地的模拟训练,并在博物馆、科技馆等主题场馆进行研学活动。通过新闻采写、摄影培训、社会实践等,他们不仅增强了责任感,观察力和表达能力都有显著提高。”3月18日下午3时,济宁市南池小学阶梯教室内洋溢着欢声笑语,心理健康教育进校园暨“济宁市小记者团济宁市南池小学小记者之家”揭牌仪式在此举行。

济宁日报社党委委员、济宁报业传媒集团副总经理裴存刚和济宁市南池小学校长王建军共同为“小记者之家”揭牌。裴存刚表示,南池小学“小记者之家”的成立是济宁市小记者团深化“媒体+教育”融合的一项重要举措。自2012年成立以来,济宁市小记者团已发展团员3万余人,累计举办超万场实践活动,成为济

宁市青少年素质教育的标志性品牌。此次在南池小学设立“小记者之家”,旨在依托学校资源,结合报社的媒体平台,为孩子们提供“走出课堂、触摸社会”的实践机会。

活动中,济宁市心理健康中心心理指导师贾梦莹以“阳光心语润童年 春风化雨护新芽”为主题,引导学生探索情绪管理的奥秘。贾梦莹用“阿水的故事”互动游戏点燃了现场气氛。学生们伸出手,跟着指令做出反应,笑声与思考交织。“愤怒时,你的身体会有什么反应?”“悲伤真的只有坏处吗?”贾梦莹以提问的方式引导学生正视情绪的多样性。“情绪管理并非压抑感受,而是学会接纳与转化。我们要学会与情绪做朋友,而不是对抗。”贾梦莹说。她建议家长和学校通过绘画、日记等方式帮助孩子表达情感,并呼吁社会重视青少年的心理健康教育。



你听说过“空心病”吗?

专家解析“空心病” 家校社联动构筑心理防护网

济宁晚报全媒体记者 苏茜茜
通讯员 付立冉 钱立菊

当前,青少年群体正面临学业与生活的双重压力。一种表现为价值感缺失、情感淡漠的“空心病”引发社会广泛关注。记者从山东省戴庄医院儿童青少年心理科获悉,随着社会快速发展与竞争加剧,未成年人心理问题呈现多样化趋势。该院心理专家团队通过系统科普,解析“空心病”成因及应对策略,呼吁社会各界共同关注青少年心理健康。

什么是“空心病”?

“空心病”指青少年表面看似正常、活力充沛,内心却常陷入空虚、迷茫、焦虑甚至无助的心理状态。这类群体普遍缺乏目标感与内在动力,生活失去了色彩,对未来充满不确定性与困惑。

“空心病”的成因

●心理发展不成熟:青少年的心理发展尚未完全成熟,他们的认知、情感调节和自我意识仍在发展中。这使得他们在面对压力和挑战时,更容易感到困惑和无助,难以有效应对。

●社交压力增加:社交网络的普及与社交圈的扩大使得学生面临更多的社交压力和关系困扰,孤独感和社交焦虑也随之增加。

●自我认知困惑:现代社会信息爆炸,部分学生往往陷入对自我认知和未来规划的困惑中,不知道自己想要的是什么,缺乏对生活的目标和方向感。

●家庭支持缺位:家庭教育环境对学生心理健康的影响至关重要,缺乏家庭温暖和关爱、家庭关系紧张等问题都可能导致学生产生“空心病”。

构建心理健康防护体系

学会拥抱情绪:每个孩子都有自己的情绪世界,而情绪是人类最自然的反应之一。在面对各种情绪时,鼓励孩子学会接纳和表达自己的情感,而不是压抑或忽视。只有当孩子学会理解并表达自己的情绪时,才能更好地处理生活中的挑战。

尊重个体差异:每个孩子都是独一无二的个体,拥有自己的特点和需求。尊重每个孩子的个体差异,不简单地将问题归结为“正常”或“异常”。

强调家庭支持:家庭是孩子成长的重要环境,家庭的支持和关爱对于孩子的心理健康至关重要。家长要关注孩子的情感需求,提供积极的情感支持和家庭环境。通过家庭的支持,孩子们能够更好地应对各种心理挑战。

培养适应能力:现代社会充满了变化和挑战,孩子需要具备良好的适应能力才能应对不断变化的环境。在日常生活中,注重培养孩子的适应能力,帮助他们建立积极的心态和灵活的应对策略。通过适应能力的培养,孩子们能够更好地应对生活中的挑战,实现健康成长。