

赴一场心灵之约 呵护青少年健康成长

12月22日,潍坊日报青少年发展服务中心组织小记者和家长们来到山东圣知管理咨询有限公司,开展了一场以“探索内心世界 构建和谐家庭”为主题的亲子幸福时光派对,在做游戏、互动交流的过程中,增进了家长和孩子间的感情。

□文/图 本报记者 赵春晖

与心理老师互动交流,小记者表现踊跃

当天上午9时30分,亲子幸福时光派对正式开始。活动邀请了心理导师郭芮米为小记者和家长们带来一场心理健康教育讲座。

郭芮米称自己的昵称叫“锅包肉”,大家可以称呼她为“锅包肉老师”,并详细解释了这个昵称的由来。她风趣幽默的开场白,一下子拉近了和大家的距离。讲座中,为了让家长和孩子更好地表达自己、认识更多新朋友,她将小记者和家长分成几个小组,并要求每个小组起一个昵称。“甜甜圈”“小草莓”“樱桃”“红烧章鱼”“水果糖”“爱你呦”“三色笔”……家长和孩子开动脑筋,想出的昵称都非常有趣,现场气氛热烈。

随后,郭芮米邀请小记者和家长们上台进行自我介绍,除了介绍昵称外,还可以介绍自己来自哪里、做什么的、有什么爱好、可以为别人提供什么、想成为什么样的人等。小记者纷纷举手,

踊跃上台进行自我介绍,很快,大家对彼此都有了初步了解,对接下来的内容充满了期待。

郭芮米向大家详细介绍了沙盘游戏的由来和作用,并深入剖析了现在儿童和青少年普遍存在的一些问题,如焦虑、易怒等情绪问题,多动、注意力不集中等行为问题,学习困难问题,成长中遇到的困惑等,现场家长听后连连点头。

深入解析了目前父母普遍面临的一些困扰后,郭芮米给出了一个行之有效的解决办法——用爱去治愈。现场,她邀请几对家长和自己的孩子上台,教大家用正确的方式拥抱。当抛开一切,与孩子紧紧相拥时,不少家长情不自禁地流下了眼泪。

“爱的第一步是‘情绪同频’,第二步是‘情感共鸣’,第三步是‘爱的共创’……”郭芮米深入讲解了爱的含义,并教大家如何正确爱自己、爱亲人、爱他人,更好地与家人、朋友相处。

玩沙盘游戏正确认识自己,大家收获颇丰

讲座的最后环节,是大家都非常期待的沙盘游戏。在郭芮米的指导下,小记者化身“小小沙盘师”,从摆放着微缩沙具的架子上挑选喜欢的小沙具,按照自己的想法摆放到沙盘上,创造出独特的场景。

大家摆放好沙具后,郭芮米请小记者留下自己最喜欢的一件沙具,并邀请小记者上台分享原因。

在小记者上台分享的过程中,郭芮米细心观察他们的一言一行,并准确地分析出了这几位小记者的特质,大家对此都表示很神奇。

当天的活动让家长和小记者收获都很大。小记者白浩钧说:“通过玩沙盘游戏,我懂得了换位思考,多角度看待问题,才能更好地与亲人、老师、同学相处。心理学是一门非常有趣的学科,如果以后有机会,我会继续深入学习相关知识,帮助有需要的人。”

“心理学知识无处不在,与我们的生活息息相关。只有正确认识自我,才能成为更好的自己。此次活动让我对心理健康有了更多了解,并

掌握了一些缓解学习压力和排解负面情绪的方法,知道了正确、高效与他人沟通交流的方法。”小记者高艺明说。

学生家长石女士表示,参加这场活动对她最大的触动是从中领会到诸多有关家庭教育和孩子成长的深刻道理。“这次讲座让我对家庭教育有了全面而深刻的认识,希望用今天所学帮助孩子营造更加健康快乐的成长环境。”石女士说。

潍坊日报青少年发展服务中心负责人表示,良好的心理状态有助于提高学习效率,发挥个人潜能,实现全面成长。下一步,他们将利用媒体平台的影响力和传播力,通过多种方式开展心理健康教育,与学校、家庭有效协作,共同为孩子们的健康成长创造良好的环境。



“趣学英语”顺利录制 选手朗诵自信动人

□本报记者 赵春晖

12月21日,潍坊日报青少年发展服务中心重点打造的“趣学英语”栏目顺利录制,选手们用自信饱满的姿态,流利自如、声情并茂的英语朗诵,展现了新时代少年昂扬向上的精神面貌。

当天,选手杨奕萱带来了作品《Niangaao, New Year's Rice Cake》,她用英文介绍了年糕的来历和故事,语言生动自然,富有感染力。

选手张雨轩则带来了作品《Chinese Zodiac Signs》。十二生肖是中国传统文化的重要组成部分,每个生肖都有其独特的象征意义和历史背景。张雨轩用英文讲述了中国十二生肖的故事,传播了中国民俗文化。

选手王雪锦馨带来了自己的作品《Yuan Longping》。袁隆平是我国著名的杂交水稻育种专家,享誉海内外的著名农业科学家,中国工程院院士,中国杂交水稻事业的开创者和领导者,“共和国勋章”获得者,他毕生致力于杂交水稻的研究,研究的杂交水稻累计已在我国推广约68亿亩,增产粮食6000多亿公斤,为中国乃至世界的粮食生产发展作出了重要贡献。作品中,王雪锦馨用英文生动讲述了这位“杂交水稻之父”的动人故事。她的英语口语流畅自然、情感丰富,表现亮眼。

选手栾祺惠则带来了作品《Zhajiang Noodles》,用英语介绍了中国传统特色面食——炸酱面的来历和故事,她的语言表达妙趣横生,让人听得津津有味,忍不住要去吃一碗炸酱面。

选手耿泽一带来了作品《Kite》,讲述了中国传统工艺品风筝的来历和故事,以及风筝和潍坊的历史渊源。潍坊风筝的历史源远流长,可追溯到2000多年前的鲁国。据传,中国历史上的第一只风筝诞生于潍坊地区。至明清时期,潍坊地区制作和放飞风筝的习俗尤为盛行。如今,潍坊风筝更是凭借其独特的创意和技术革新,吸引了全球的目光。耿泽一用一口流利的英语,把潍坊风筝的历史文化娓娓道来,朗诵中满是对家乡的自豪和热爱。

当天的录制过程中,选手们在镜头前展现了扎实的英语功底、流利的口语表达和稳健的台风。选手们纷纷表示,参加“趣学英语”栏目录制,不仅锻炼了英语口语能力,还培养了自信、勇敢的品质,收获非常大。

为进一步提高我市青少年儿童学习英语的积极性,提升英语文化知识素养,让他们学会用英语展示自我、介绍家乡,潍坊日报青少年发展服务中心今年打造了“趣学英语”栏目,取得了不错的效果。

潍坊日报青少年发展服务中心负责人表示,“趣学英语”栏目为喜欢英语的学生搭建了一个展示自我的舞台,让选手们将英语学习从书本中应用到实践活动中,在轻松愉快的氛围中感受英语魅力、提高英语运用能力,欢迎全市青少年积极报名参与“趣学英语”栏目录制。

据了解,“趣学英语”栏目现面向全市青少年招募,喜欢英语朗诵、想在镜头前展示英语才华的同学及英语口语培训机构都可以报名参加。潍坊日报青少年发展服务中心将发挥好自身优势,为青少年搭建平台,提供更多展示机会,从而更好、更全面地提升青少年的综合素质。感兴趣的青少年和培训机构可拨打电话0536-8196155、13792679829(李主任)报名。

▼小记者正在用沙具设计场景。



▲郭芮米(右一)与小记者、家长互动。