市十五中举办高考备考心理辅导讲座,精神心理专家解析考前焦虑的本质与积极意义——

不用“关掉”焦虑,别被焦虑带着跑就行

为帮助高三学生缓解考前焦虑、调整备考状态,让他们以积极从容的心态迎战高考,5月9日,阳泉市第十五中学校邀请市妇幼保健院精神心理专家、矿区关工委心理健康专业委员会主任委员尚向东,为学生开展高考备考心理辅导专题讲座。

讲座现场,尚向东结合自身丰富的临床经验与高三学生的备考实际,围绕“认识焦虑,接纳情绪;调整认知,科学解压;实用技巧,立竿见影;从容应对,看见未来”四大板块,解析了考前焦虑的本质与积极意义。他告诉学生:“焦虑不是心态差,是我们的大脑太负责,把考试当成大事,自动开启了高能备战模式。我们不用‘关掉’焦虑,只要别被焦虑带着跑就行。”

为让心理辅导更具实效性,尚向东还为学生们传授了一系列立竿见影的减压实用技巧,包括深呼吸放松法、渐进式肌肉放松法、蝴蝶拍放松法、积极心理暗示法等。其中,蝴蝶拍放松法通过交叉双臂轻拍肩部的简单动作,模仿温暖拥抱的触感,帮助学生快速安抚情绪、缓解紧张;渐进式肌肉放松法则通过有意识地收紧与放松身体各部位肌肉,引导学生深度释放压力。这些技巧简单易操作,适合学生们在备考间隙随时练习。

台下学生积极响应、主动互动,现场练习各类放松技巧,认真记录减压方法。高三学生李同成说:“快高考了,心里本来挺紧张、压力也很大,听完这场心理辅导讲座一下子豁然开朗。原来考前有焦虑并不是坏事,反而说明自己重视高考、认真备考。接下来,我会学着接纳自己的情绪,用好这些减压小技巧,放平心态、稳住节奏,专心投入最后的冲刺复习。”

讲座尾声,尚向东带领全体高三学生一同起立,齐声诵读励志寄语:“越临近高考,我们难免紧张,也会焦虑、疲惫,这都很正常。我们早已拼尽全力,走过的每一步都算数。最后这些天,我们要沉下心,关注当下,不攀比、不内耗,好好休息,相信自己,从容应考,发挥出最好的水平。我们,一定行!”铿锵有力的话语回荡现场,也为学生们注入了满满的备考信心。

(吴 珊)

“弘扬中华优秀传统文化”主题征文活动颁奖仪式举行

200名获奖者受到表彰

本报讯 记者**郭宙**报道 近日,由阳泉市图书馆、阳泉市教育协会主办,阳泉市新新视界小记者团、阳泉市红烛读者俱乐部承办,阳泉市关心下一代工作委员会支持的“弘扬中华优秀传统文化”主题征文活动颁奖仪式举行。200名获奖者受到表彰。

活动期间,承办单位组织征文培训、征文征集,组织青少年开展阅读中华优秀传统文化相关书籍,鼓励参赛者以诗歌、散文等形式写出读书心得,以故事的形式讲好中华优秀传统文化故事,激励青少年努力做中华优秀传统文化的传承人。

在颁奖仪式上,50名一等奖获得者、50名二等奖获得者、100名三等奖获得者受到表彰。获奖的诗歌小作者还进行了朗诵,用稚嫩而真挚的声音,传递他们对中华优秀传统文化的理解与敬意。

此次征文活动既是主办单位推进全民阅读的重要举措之一,也是传承弘扬中华优秀传统文化的生动实践,将助力青少年厚植文化自信,营造爱读书、读好书、善读书的浓厚社会氛围。

冠山联校30余名幼儿教师赴鹊山村观摩学习

以本土资源赋能学前思政教育一体化落地

本报讯 通讯员**吴海燕**报道 为深入贯彻落实平定县教育局关于大中小幼思政教育一体化建设实施方案要求,推动学前阶段思政教育从“理念”走向“实践”、从“课堂”走向“生活”,让“行走的思政课”在幼儿教育中落地生根,5月8日上午,冠山联校组织辖区各幼儿园园长、骨干教师,走进平定县鹊山村开展专题观摩学习与经验交流活动,以实地教学、经验互鉴的形式,为学前思政教育高质量推进注入新动能。

活动中,大家先后观摩鹊山村古烽火台遗址,聆听鹊山村农耕文化与人文历史讲解,参观劳动种植基地,近距离接触土地、观看乡土劳作场景。大家边看边记、边思边议,深刻体悟到了本土历史文化、农耕资源与幼儿思政教育如何才能科学融合,如何将平定本地的剪纸、刻花瓷、黄瓜干、田园土地等本土特色与非遗文化资源,转化为幼儿思政教育的鲜活教材,为各园后续打造特色思政实践课程积累了可复制、可推广的经验。

观摩后的交流研讨环节,各园园长、骨干教师围绕“深化思政协同育人,共建共享劳动实践基地”“学前思政教育如何落地”“本土资源如何活用”展开互动讨论,分享了接地气、有实效的实践案例:有的幼儿园依托植物角引导幼儿记录蔬菜生长过程,在下种、浇水、松土、收获的劳动中体会“粒粒皆辛苦”,培养幼儿珍惜劳动成果的品质;有的幼儿园组织幼儿走进社区、走进田间开展活动,让幼儿在亲近自然、服务社区的过程中,感受家乡的美、体会劳动的乐。

冠山联校分管幼教工作的副校长杨爱俊对各园的实践探索给予了充分肯定,并围绕学前思政教育的实践路径作专题指导。他说,学前思政教育不是空洞的口号,而是藏在幼儿一日生活的点滴细节中。只要紧扣幼儿年龄特点、融入正向引导,就能将思政教育融入幼儿的游戏与生活。

此次观摩学习与交流研讨活动,不仅为各幼儿园搭建了交流互鉴的平台,更让园长、教师们明晰了学前思政教育的落地路径与实践方法。

一纸一花藏爱意 “瓶”添欢乐暖融融

市展览馆(美术馆)亲子纸艺DIY活动传递感恩之情

本报讯 记者**吴琦**摄影报道 5月10日,由市文明办、市文化和旅游局指导,市展览馆(美术馆)主办的“指尖生花 ‘瓶’添乐趣”亲子纸艺DIY花瓶手工活动,在市展览馆(美术馆)一层前厅举行。12组家庭齐聚一堂,以纸为媒,用创意与协作编织暖心时光。

活动现场,市展览馆(美术馆)工作人员先为参与家庭介绍了纸艺花瓶的制作技法,分步演示了剪裁、折卷、拼接的操作要点。在老师的指导下,家长和孩子们分工协作,认真折叠纸张、粘贴造型,原本普通的彩纸在大家的指尖逐渐变成了形态各异的精致花瓶,不少孩子还发挥想象,给花瓶添加了独特的装饰纹样,让作品充满创意。



不知不觉间,活动接近尾声,孩子们小心翼翼地捧着与家长共同完成的作品,兴奋地向市展览馆(美术馆)工作人员展示,并拍照留念。与妈妈一起参加活动的青少年,当场便把纸艺花瓶送给妈妈;在爸爸陪同下参加活动的青少年,则给妈妈打视频电话,向其展示自己的作品。

小小纸艺花瓶,承载着满满的爱意。此次亲子纸艺DIY活动,不仅让孩子们体验到手工创作的乐趣,更让孩子们在动手实践中学会感恩,让亲情在指尖流淌、在互动中升温,让“爱与感恩”的种子在心底悄然绽放。

让环境成为幼儿表征的“画布”

作为一名一线幼儿教师,我总爱在孩子们自主游戏时静静观察:有的孩子攥着半根树枝当作“会发光的魔法杖”,有的孩子蹲在沙池边用碎贝壳拼出自己眼里的动物园,还有的孩子把积木摆得高低错落,说那是“和爸爸妈妈去过的海边高塔”……这些充满童趣的表达,就是幼儿在自主游戏中的多元表征。想要让这些奇思妙想源源不断地冒出来,适宜的环境创设是最基础的土壤。

物质环境的创设,是幼儿敢于表征的首要载体。教师总容易陷入“材料越精美、功能越明确越好”的误区,实际上恰恰是低结构、无固定用法的材料,才能给孩子留足表达的空间。教师可以在美工区投放捡来的落叶、枯枝、晒干的小花,在建构区堆放干净的快递纸盒、奶粉罐、旧布料,在角色扮演区摆上不用的餐盘、草帽、旧围巾,更要打破区域之间的使用边界,允许孩子把彩笔拿到建构区给“房子”画窗户,把绘本里的角色卡拿到娃娃家当“客人”,让活动室的每一个角落、每一样物品,都能成为孩子表达内心想法的媒介,不用被既定的玩法限制住想象。

比物质环境更重要的,是宽松包容的心理环境的搭建。很多时候孩子不敢表达、不愿表征,不是因为没有合适的材料,而是害怕被成人评判“不对”“不好”。教师要主动放下心里的“标准答案”:孩子把太阳画成绿色时,别急着纠正颜色不对,蹲下来听听他说“这是可以把夏天变凉快的太阳,这样小草小花就不会被晒蔫儿”;孩子搭的城堡歪歪扭扭时,别急着上手帮忙扶正,耐心听他讲“这是会跳舞的城堡,专门给小精灵住的,站太直就跳不动啦”。不对孩子的表征做对错优劣的评判,只做真诚的倾听者和回应者,才能让孩子放下顾虑,愿意把藏在心里的小世界大大方方展现出来。

当然,教师更要搭建起物质与心理联动的正向循环,让幼儿的表征反过来成为环境的一部分。教师可以把孩子画的游戏故事贴在游戏区的墙面上;把他们搭建的特色作品拍成照片做成主题墙;在集体分享环节请孩子站出来讲自己的创作思路,别的孩子也能从中得到新的启发。这样的环境不再是教师单方面布置出来的静态展示品,而是随着孩子的游戏不断生长变化的“活”空间,每一处布置都藏着孩子的想法,每一个角落都能激发孩子新的表达,真正实现环境与孩子的双向互动。

现在,看着孩子们自主游戏的模样,拿着五花八门的材料讲着天马行空的故事,我更加确信,教师进行自主游戏的多元表征环境创设,从来不是为了打造一个可供参观的“完美教室”,而是给每个孩子的奇思妙想找一个可以落地的空间,让他们在游戏里尽情表达、被看见、被尊重,形成独特的成长节奏。这也正是作为幼儿教师,能送给孩子最珍贵的童年礼物之一。

(南山幼儿园 穆丽欢)

诗路花语

校园的风

□周 婷

校园的风轻柔而温暖
吹过操场上萌发的嫩芽
吹动胸前飘扬的红领巾
踏着欢乐的节拍与孩子们一起肆意奔跑

校园的风清凉而舒畅
悄悄穿过走廊
静静拂过书本
随着琅琅书声装点色彩斑斓的梦想

校园的风带着淡淡的花香
安静又温柔地把清新写满诗行
风从那边来
是麦穗间的细语
还是布谷鸟的吟唱

校园的风仿佛琴弦上跳动的音符
孕育着勃勃生机,不负时光,从容且芬芳
风从那边来
岁月里沉淀的纯真与热爱
便是人生旅途中最华丽的乐章