

武术润心、健康义诊、关爱女生、心理送教……

广州乡村青少年心理健康 凝聚更多力量

A “以武强身、以德修心”中华优秀传统文化促进乡村师生身心健康

龙腾狮舞、长拳散打、器械套路、功夫操练……12月12日,来自“广州市学生健康助力乡村振兴专项行动”中的三所乡村试点学校、四所基础教育阶段学校以及五所中高职院校共12所项目试点学校的学生,在“广州城市客厅”中尽情展现自己在中华优秀传统文化培育浸润下的学习成果。“第一次在广州CBD花城广场这样大的舞台表演,我真的特别激动!”广州市花都区花山初级中学学生梦妍和学校其他小伙伴在此次展演中表演了《功夫旗》,他们为此次演出精心准备了数周。《功夫旗》是一种融合了武术动作和旗舞的表演艺术,要求表演者不仅要有扎实的武术基础,还要有良好的节奏感和协调性。梦妍和她的同学们手持鲜艳的旗帜,随着激昂的鼓点,他们的动作整齐划一,旗帜在他们手中翻飞,如同波浪一般,场面壮观。“我们每天放学后都会练习。”梦妍表示,“虽然很辛苦,但是能够在这个舞台上展示我们的文化和我们的精神面貌,我觉得一切都是值得的。”

中华优秀传统文化文化促进学生身心健康项目是“广州市学生健康助力乡村振兴”专项行动的重要组成部分,在各试点学校里受到了

师生们欢迎和喜爱,并取得了显著成效。项目的开展,不仅有效提升了学生的身体素质 and 传统体育技能,更重要的是让学生们深刻感受到了中华优秀传统文化的魅力和内涵,培养了尊师重道、坚韧不拔、自强不息的良好品德与意志品质,增强了民族自豪感和文化自信心。

“武术作为中华优秀传统文化的瑰宝,不仅承载着强身健体、防身自卫的实用价值,更蕴含着深厚的哲学思想、道德观念和人文精神,是‘以武强身、以德修心’的生动体现。”广州市中小学卫生健康促进中心主任戴秀文介绍,本项目围绕立德树人根本任务,立足健康第一的教育理念,遵循学生健康成长规律和教育教学规律,以促进乡村师生身心健康为目的,在花都、从化、增城区开展中华优秀传统文化文化的培育浸润,包含形神兼备两个方面的主旨目标:“形”,学习具有中华优秀传统文化武术文化传承意义的知识技能,以武强身,增强体质;“神”,学习具有中华民族精神内核传承意义的素养精神,以德修心、学礼明理。“两者缺一不可,共同促进乡村师生身心健康,崇德向善、自强不息。同时以点带面,充分发挥项目的示范引领力,为中华优秀传统文化在乡村

B 健康科普和义诊 为乡村儿童青少年提供更专业心理指导

“乡村儿童青少年群体的心理健康问题往往更容易被忽视,其预防、筛查、疏导需求量大,出现心理问题的风险较高,急需社会关注。”广州医科大学附属中医医院睡眠心理科副主任张红玉指出,乡村青少年群体的心理健康问题是一个复杂且多维的问题,受多种因素影响,其中包括家庭教育缺失、专业资源短缺等。乡村青少年的抑郁和焦虑问题较为突出。根据《乡村儿童心理健康调查报告》显示,乡村儿童抑郁检出率达25.2%,焦虑检出率达25.7%,这些问题在留守儿童中更为严峻,他们的抑郁率、焦虑率或问题行为的比重与得分,都高于非留守儿童。

张红玉表示,与城市学生相比,乡村学生缺乏足够的心理健康教育资源和专业辅导,再加上缺乏足够的社会支持系统,使得他们在面临心理问题时难以获得及时有效的帮

助,在遇到心理问题时更加孤立无援。针对此,结合广州市中小学卫生健康促进中心“广州市学生健康助力乡村振兴”专项行动,2024年,广州市教育局、广州市教育基金会联合开展广州市涉农街镇贫困学生身心健康关爱计划。9—12月期间,由广州市中小学卫生健康促进中心依托广州医科大学附属医院的专业团队在广州市花都、增城、从化区涉农相关镇街开展1000名乡村学生中医体质辨识及50名心理健康需求的学生绿色通道服务,包括中小学生在内中医体质辨识、气郁体质中学生心理筛查、线下身心健康讲座等各项工作。

“听完《体质调养》和《我的情绪我做主》这两场讲座后,我收获特别多。身心健康其实是一体的,身体健康了心理才能健康。”广州市从化区太平第二中学的黄同学在听完“健康科普和义诊活动”的两场讲座

后,感触特别深。她表示,尽管学校也有开展心理健康课,但听医生讲座的感觉还是不一样,“医生讲得更加细致和更有针对性,特别是我们现在初二,并且马上面临考试了,张红玉主任给我们讲的缓解考试焦虑的方法特别实用,我今晚就准备试一试。”

同班同学李同学也表示,此次义诊活动让他大开眼界,“听了张红玉医生关于情绪的阐述,我理解了原来我们有负面情绪是很正常的,不需要为自己出现负面情绪而焦虑,关键是学会舒缓自己的情绪,让自己尽快从情绪中走出来。比如她教了我们几种缓解消极情绪的有效方法,包括运动疗法、注意力转移法、自我激励法、换位思考法等,这些都实操性很强。”李同学补充道,讲座结束后,她还体验了如何做中药香囊,有的香囊也可以舒缓情绪,她很期待晚上回家试一试。



从化吕田中学武术表演《少年功夫扇》



“广州市涉农街镇学生健康科普宣传活动”走进增城区新塘中学

C 心理健康线下送教与线上直播惠及更多乡村教师

仅仅举办活动并不足以全面促进乡村青少年心理健康,关键在于建立和强化一支专业且富有同情心的师资队伍,这不仅能够提供心理健康教育和指导,还能在日常教学中识别学生的心理问题,及时进行干预和辅导。日前,由广州市教育局、广州市教育基金会联合主办的广州市涉农七区中小学教师心理健康教育培训(线下)举行,集中培训后还将开启线下送教、同步直播,全面提升广州涉农区域及部分教育帮扶地区学校心理健康教育工作的质量,加强中小学教师心理健康教育能力,推动学生心理健康教育的普及和发展。

据悉,此次培训涵盖了儿童青少年常见心理问题的识别和处理、校园危机干预实务、基于五育并举

视域的心理健康教育等多个专题,邀请了全国知名专家和学者进行授课。专家们通过生动的案例分析、深入的专题讲座和实用的模拟教学等方式,为参训教师带来了全面而系统的心理健康教育知识和技能。参训教师们纷纷表示,通过培训,他们不仅加深了对心理健康教育重要性的认识,还掌握了更多实用的方法和技巧,为今后的教育教学工作提供了有力的支持。

“心理健康教育需要我们用心去感受孩子内心的微妙变化,用智慧去培育积极健康的心理品质,用爱去包容成长中的挫折与困惑。”增城区东园学校教师朱娟说,通过培训,自己认识到了心理健康教育的复杂性及重要性,心理健康教育不是简单的说教、机械的干预,而

是在生活点滴中传递正能量、在尊重个性基础上的引导与陪伴。

据了解,线下集中培训覆盖了来自广州市涉农七区及部分教育帮扶地区——新疆、西藏、贵州共180名中小学教师,有效提升了这些地区教师的心理健康教育能力。同时,培训还注重针对性和实效性,根据不同地区和学校的特点,制定了个性化的培训方案,确保每位参训教师都能获得适合自己的指导。

记者了解到,在完成线下集中培训后,广州市教育局将组织专家和市级骨干教师深入涉农七区各中小学开展线下送教活动,通过与一线教师进行面对面的交流和指导,帮助解决实际工作中遇到的问题。同时,为确保培训惠及

更多教师,市教育局还将同步开启网络直播学习平台,将线下送教活动的内容实时传输到线上,方便更多教师在线观看和学习。

“线下送教与同步直播环节的启动,将进一步提升培训的覆盖面和影响力,让心理健康教育的理念和方法深入到每一位教师的心中,推动他们在实际工作中更加注重学生的心理健康教育,为学生的全面发展和健康成长提供更加有力的保障。”广州市教育局相关负责人表示,广州市教育局将继续加强心理健康教育师资队伍建设和提升教师的专业素养和能力水平。同时,将积极探索更加有效的培训模式和方法,为广州市及对口合作地区的中小学教师提供更加优质、高效的心理健康教育培训服务。

D “一对一”辅导 增强乡村青少年社会情感陪伴支持

乡村青少年可能面临家庭环境的不利影响,如父母外出工作导致缺少父母照顾与陪伴,家庭关系紧张等,这些都会对他们的心理健康产生负面影响。

11月30日,花都区初一学生小齐与其他10组家庭在广州博物馆参加了“广州市学生健康助力乡村振兴”专项行动关爱成长项目之“行走课堂社交成长营”活动。从早上9点30分开始,11组家庭在心理导师们的带领下,开展了趣味寻宝探秘、学习古今广州历史和海丝文化,参加有奖竞答等,一天的活动下来,孩子和家长普遍表示亲子关系缓和了许多。

“我最开心的是今天交了好几个朋友,与同伴一起游玩和聊天,真的比看小说有趣多了。”一年前,小齐由于沉迷网络小说无法自拔,已经休学了一个学期,在学校和社区的共同关怀下,心理导师对其密切关注和疏导,经过一段时间的专业辅导,他阳光开朗了许多,渐渐对同伴和学校有了向往。

“像小齐这样的孩子在乡村学校会

比城市学校多,因为这些孩子缺少家长的陪伴,同时家长无暇管控其手机和网络的使用,让他们很容易沉迷,进而影响正常的学习和生活。”广州市青少年心理辅导协会会长廖新华提出,乡村青少年由于缺乏家长的陪伴和监督,容易出现心理问题和行为偏差。为了解决这一问题,广州市青少年心理辅导协会在“广州市学生健康助力乡村振兴”专项行动中发挥了重要作用。协会组织了专业的师资团队,包括家庭治疗师、临床心理医生、心理咨询师、心理老师和社工,采用系统干预支持创新模式,通过家校社医多方联动机制,为乡村学生提供“一对一”辅导和家庭系统治疗。这些活动不仅包括一对一辅导家庭进行系统家庭治疗,还涵盖了多家庭小组辅导、小团体陪伴、社交成长营及亲子联谊等社会支持活动,旨在增强青少年社会情感的陪伴支持,促进其家庭关系、家庭教育方式改善,修复同伴友情的支持,有效助力困境学生的身心健康成长与发展。

E 女生身心健康更需受到关注和关爱

“部分农村地区存在一些不良的文化习俗和价值观,如重男轻女等,这可能导致乡村女生产生心理压力和困惑。同时,农村地区经济落后和资源匮乏,部分乡村女生在成长的过程中,特别是青春期,因缺乏科学和专业的指导,可能会面临更多生理和心理上的挑战。”戴秀文表示,为了缩小广州市学校卫生健康促进管理和服务的城乡差距,广州市中小学卫生健康促进中心于2023年5月启动“广州市学生健康助力乡村振兴”专项行动,希望能帮助100所乡村地区学校提升乡村地区学生的身心健康,多做实事,多出实效,以学生健康成长助力乡村振兴战略。”戴秀文说。

10月27日,“千名乡村女童健康关爱计划”花都站活动在花都区嘉行学校举行,花都区近500名中小学女生参加了此次活动。健康科普讲座环节,国家二级心理咨询师张春林向女生普及防性侵、月经期卫生及青春期健康等知识,并通过轻松愉快的课堂氛围,深入浅出地讲解了心理健康相关知识和技巧,让孩子们认识到了情绪管理的重要性。中山大学附属第三医院检验科、护理学专家通过血红蛋白检测,为女生们开展了贫血初筛,并以此为依据,对学生体质健康进行科学评估分析。通过血红蛋白检测,一旦女孩们因铁和优质蛋白质的需求得不到满足出现贫血问题,医生们可

以及时发现,并指导进行早期干预。

中山大学附属第三医院妇产科主任许成芳教授表示:“女孩子是很需要关爱的,尤其在青春期个体发育、心理健康两方面。在青春期方面,我们希望家长、老师能更多地关注女孩子的月经紊乱,心理精神卫生以及性知识、防范性侵犯方面,一定要有相关的知识和警觉。一些容易被忽略的儿童常见妇科疾病,比如外阴炎、卵巢囊肿、痛经、子宫腺肌症等,需要家长和老师共同去关心,及早发现病症。也希望孩子们能关注自己的身体,一旦发现自己可能出现了健康问题,及时寻找帮助,正确地跟医生们反馈。”

儿童医学中心PICU(儿童重症监护室)主任黎婕婷强调,在女孩子成长过程中,除了关注身体方面的健康,心理健康方面更不能忽视。尤其是到了青春期,孩子的这种性发育的健康意识、自我认同的意识,更是关注的重点。

广州市花都区杨荷小学老师股超带着学校十几位六年级女生来到嘉行学校参加了此次活动,她表示,乡村学校的女生太需要这样的活动了,“那一整天女生们都特别开心,有的甚至觉得比过年还开心。她们不仅身体受到了特殊照顾,心理也得到了极大的关爱。那一整天,不管是医生还是教育专家,都强调女生们很特别,要特别关爱自己,我觉得这对她们的心灵是触动的,这份触动,一定会一直伴随着她们成长。”

除了有身心的关爱外,活动中的“健康市集”环节,女生们还亲手制作了好看又有趣的中医香囊,与小伙伴一起走大型的飞行棋,拿上彩色蜡笔在百米画卷上画下自己喜欢的图案或写下对自己的祝福语……“一整天的活动真的特别开心,特别难忘,特别感谢这么多关爱我们的人。”花都区杨荷小学刘同学说,“在游戏中,我们获得了安全知识、健康知识,也帮助我们认清自我、释放情绪压力,还学到了青春期和膳食营养健康知识,明白了如何用科学的方法积极应对青春期的身心变化、如何更好地管理自己的情绪。”

