

一间小屋 疗愈心灵

这支13人的队伍免费为家长和孩子提供心理咨询服务

2004年,聊城市实验中学教师窦延丽创办聊城市第一家青少年心理咨询室

之后,聊城市实验中学陆续投资了160万元建成心理健康中心

2020年新冠肺炎疫情暴发后,窦延丽带领心理团队第一时间开通了青少年心理援助热线

2020年8月开始,聊城市实验中学建立代表委员工作室,对外开放,每周二、四免费提供心理咨询服务

代表委员工作室成立两年多,为群众做个案心理辅导数百例、团体辅导200余场,接待婚姻咨询5000余人次

制图:刘立雪



窦延丽在工作室整理接待案例

记者手记

不能只盯学习成绩 要更关注心理健康

关注学生心理健康教育多年,窦延丽经常说的一句话是:很多问题出现在社会上,但根源在家庭。家长太关注孩子的成绩、升学,把这些看得比孩子的身心健康更重要。

做心理咨询的过程中,窦延丽经常替很多家长感到遗憾。

“花在孩子身上的精力,如果有十分之一用在自己身上,去学习成长,孩子会更轻松,家长也会更有智慧。”窦延丽说。

工作室的志愿者徐云芝,对接触到的一个案例印象特别深刻。一名高中生,是别人眼中的叛逆少年。他和家人进行各种对抗,根本原因是6岁之前没和父母建立起来安全的依恋关系。

徐云芝为其做过一次心理疏导,效果不错。但存在十几年的问题,不是一次咨询就能解决的。

事实上,这个孩子的情况后来确实出现了反复。孩子不上学了,家长很紧张。家长第一次反馈信息时,徐云芝回复了两个字——“允许”。第二次,徐云芝仍回复两个字——“等待”。

徐云芝认为,遇到这种情况,当家长学会旁观、只看着不干预的时候,孩子可能就不再对抗家长了,就会走向自己的轨道。

不过,有时让家长不做什么,要比去做什么难得多。“家长什么都做了,并不是对孩子的成就。”徐云芝说,家长把自己儿时的遗憾,都加在了孩子身上。孩子身上背负着一座山,在所处的空间里无处可逃。

窦延丽指出,目前,家长对孩子的教育,存在简单粗暴的问题。为了让家长成为智慧型父母,学校应努力打造家校共育特色品牌。

聊城市实验中学每周二晚,义务为家长开设智慧父母沙龙,受益家长达2000人次以上;每周五开设家庭教育讲座,培训家长上万人次。学校以生命成长动力营和成长课程为载体,通过开展个体咨询、情绪宣泄、心理放松、团体辅导等活动,促进学生自我认同感提升和人格完善,使学生身心得到健康发展。

刘敏

文/图 本报记者 刘敏

聊城市实验中学代表委员工作室位于该校大门东侧,每周二、四下午,小屋的门会被轻轻地敲响。

走进这间小屋的多数是学生家长,不上学、沉迷网络、内心焦虑……当孩子出现问题、家长束手无策时,他们常常到这里来寻求帮助。

这间工作室的代表、委员,都是心理学方面的专家。关爱未成年人健康成长,他们在工作室轮流值班,着重解决学生在成长过程中遇到的各种疑难问题。

今年57岁的窦延丽,作为第十三届全国人大代表,始终关心学生心理健康问题。聊城市实验中学代表委员工作室,也是在窦延丽心理咨询工作室的基础上成立的。

10月11日,回忆起过去的点点滴滴,窦延丽深切地感受到,学校和社会对学生心理健康教育的重视程度正在与日俱增。

代表委员工作室13名志愿者 免费提供心理咨询服务

从教35年,作为一名思政课老师,窦延丽特别关注学生心理健康问题,拥有国家注册心理咨询师、家庭教育指导师、职业生涯规划师等6种心理专业技能资格证。

“心理学老师,对专业性要求很高。我的工资几乎都用在上了学习上。”参加专业培训,资金投入比较大,但在这条路上,窦延丽毫不犹豫,越走越远。

2004年,窦延丽创办了聊城市第一家青少年心理咨询室。之后,学校陆续

投资了160万元建成心理健康中心;2020年新冠肺炎疫情暴发后,她带领团队第一时间开通了青少年心理援助热线……

2020年8月开始,聊城市实验中学建立代表委员工作室,对外开放,每周二、四为群众免费提供心理咨询服务。

目前,工作室有13名志愿者,聊城市第三人民医院神经内科主任医师刘培茹是其中之一。刘培茹常接待厌学、焦虑的孩子,除进行必要的药物治疗外,她还会耐心地为“患者”做心理疏导。

“有的孩子心理出了问题,不见老师、不见医生,就在家憋着。”刘培茹说,在接诊过程中,家长独自来门诊咨询的情况比较常见。

有一次,刘培茹在工作室值班,一名学生家长从医院追到了工作室。

交谈过程中,刘培茹发现这名家长比较焦虑,就先为其做了心理疏导,家长走的时候很高兴,也很满意。

“以前,家长不知道有这样一个地方,能解决孩子的心理问题。”成为一名志愿者,刘培茹的初心就是帮助那些需要帮助的孩子。

提高自己,才能更好地帮助别人。未成年人心理健康很重要,这几年,志愿者们一直在努力提高自身专业水平。

打通为民服务“最后一公里” 点亮孩子心灯

聊城市实验中学代表委员工作室成立两年多,义务为群众做个案心理辅导数百例、团体辅导200余场,接待婚姻咨询5000余人次。

窦延丽的手机24小时不关机,她几乎每天都会接到心理方面的咨询电话。

有的家长会定期到工作室咨询。“没想到,这个小屋能走进学生和家长的的心里。”能为学生和家長解决实际问题,窦延丽感到十分欣慰。

“有些孩子平时各种‘作’,其实是在通过这种方式寻求家长的关注。”找准原因,老师与家长密切配合,多年的经验告诉窦延丽,这种情况下,学生很快就会有改变。

“工作室多数志愿者是学校老师,他们比较了解孩子和家长的心理。我们有学校的支持系统,在做短平快的个案时有优势。”窦延丽说,很多棘手的问题,在工作室都能得到及时解决。

对工作室的志愿者来说,他们不仅要值班,背后还有大量的工作要做。对接访案例,志愿者平时需要跟踪、辅导。

代表委员工作室是一个窗口。一开始,知道这个工作室的人很少。后来,口碑相传,到工作室咨询的人越来越多。群众评价:“没想到,这间小屋还真管事儿。”能得到群众的认可,志愿者们感觉自己所做的事儿特别有意义。

聊城市实验中学代表委员工作室也承担了很多社会责任,代表委员们做了很多具体的事。

在接待群众来访过程中,代表委员们及时收集民情民意,凡是能解决的问题当即解决。一时难以解决的问题,他们把意见和建议及时记录在民情日记里,归纳整理后上报学校校长办公会或转到相关部门解决。

代表委员集众智、群策群力,打造出深入群众、倾听民声的主阵地,打通了为民服务的“最后一公里”。

在这条路上,聊城市实验中学代表委员工作室的志愿者们忙碌并快乐着,学生和家